



Kreis Stormarn · Gleichstellungsbeauftragte · 23840 Bad Oldesloe

An  
politisch interessierte Frauen  
im Kreis Stormarn

**Zuständig:** Dr. Sophie Olbrich

**Telefon:** 04531 / 160-1537

**Telefax:** 04531 / 1537

**E-Mail:** s.olbrich@kreis-stormarn.de

Hinweis: Eine rechtsverbindliche Kommunikation ist über diese Mailadresse nicht zugelassen.

**Erreichbar:** nach Vereinbarung

**Adresse:** Gebäude D, Raum 133  
Mommensenstraße 11,  
23843 Bad Oldesloe

**Aktenzeichen:**

**Datum:** 15. April 2024

**Einladung zum Online Seminar am 31.05.2024 „Digitales Zeitmanagement“ -  
Wie wir in stressigen Zeiten gut priorisieren und uns selbst managen können**

Sehr geehrte Frauen,



das kommunalpolitische Frauennetzwerk "KOPF Stormarn" lädt sie herzlich zu einem **digitalen Workshop am 31. Mai 2024 von 14.00 Uhr - 20.00 Uhr** ein.

Der Workshop richtet sich an kommunalpolitisch aktive und interessierte Frauen in Stormarn, die Interesse haben ihr Zeitmanagement noch weiter zu optimieren.

Ein gutes Zeitmanagement ist wichtig und hilft uns den Überblick zu behalten. Gerade in stressigen Zeiten ist es gut und hilfreich einen kühlen Kopf zu bewahren. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie wichtige Informationen schnell erkennen und herausfiltern, wie Sie auch mit kurzfristigen Anforderungen gut umgehen können und für sich die bestmögliche digitale Unterstützung nutzen.

Folgende Inhalte werden besprochen:

- Job, Privates, Politik: den Überblick bewahren und Prioritäten setzen
- Möglichkeiten der Arbeits- und Selbstorganisation in Outlook und mit anderen digitalen Tools schneller erfassen, besser speichern: Informationsquellen effizient sichten und mit digitalen Tools einfach abrufbar machen
- Vorsicht, Überlastung: Grenzen ziehen und die eigenen Kraftquellen schützen

Durch das Seminar führt Sie unsere Referentin Linda Wulff. Sie ist Trainerin und Coach bei Profitraining ([http:// www.profitraining.net](http://www.profitraining.net)).

Im Namen des kommunalpolitischen Frauennetzwerkes im Kreis Stormarn - KOPF Stormarn lade ich Sie herzlich ein und freue mich über Ihr Kommen.

Wir bitten um Anmeldung - spätestens bis zum **28.05.2024** unter Angabe Ihrer Kontaktdaten per Mail an: [s.polmann@kreis-stormarn.de](mailto:s.polmann@kreis-stormarn.de)

**Die Zugangsdaten werden kurz vor dem Seminar verschickt.**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Sophie Olbrich