



POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT

RULE OF LAW

ELECTIONS

EQUALITY



FREEDOM

DEMOCRACY

MAJORITY

NGO



HUMAN RIGHTS



RESPONSIBILITY

Leben und Lernen unter einem Dach

Musterprogrammheft Auszubildende 2026

Politische Bildungsstätte Helmstedt: 50 Jahre Leben und Lernen unter einem Dach

Pädagogik:	André Lindner (Leiter und <i>Geschäftsführer</i>) Timo Bartsch Svenja Sube
Verwaltung:	Maria Staniek (<i>Buchhalterin</i>) Regina-Carmen Losch (<i>Sachbearbeiterin</i>) Lesley-Ann Herrmann
Hauswirtschaft:	Olaf Schneider

Die **Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. (PBH)** ist eine durch das Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule des Landes Niedersachsen. Die Einrichtung besitzt die Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e.V.), der in pluralistischer Zusammensetzung sowohl kommunal als auch auf Landes- und Bundesebene verankert ist. Die Politische Bildungsstätte Helmstedt ist vertreten im Niedersächsischen Landesverband der Heimvolkshochschulen (HVHS), im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB), im Verband der Bildungszentren im ländlichen Raum und ist anerkannter Bildungsträger bei der Bundeszentrale für politische Bildung (BpB).

Stand: Januar 2026



Herzlich willkommen!

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir präsentieren Ihnen mit unserem aktuellen Ausbildungsprogrammheft eine Vielzahl von Musterprogrammen der Politischen Bildungsstätte Helmstedt für Auszubildende. Diese Musterprogramme dienen lediglich als exemplarischer Ablauf und können nach Ihren Bedürfnissen durch die Integration zusätzlicher Themen erweitert und angepasst werden.

Beispielsweise können Einheiten zur Entwicklung und Vermittlung von Leitbildern, politischer Partizipation oder Diversity im betrieblichen Alltag hinzugefügt werden. Darüber hinaus sind Module wie "Kommune-Land-und-Europa" ebenfalls möglich, um den Teilnehmenden ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen lokaler, regionaler, nationaler und europäischer Politik zu vermitteln.

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt kann auf eine 50-jährige Erfahrung in der Organisation von Veranstaltungen im Bereich politischer Bildung zurückblicken, die sich an vielfältige Zielgruppen richtet. In enger Partnerschaft mit namhaften regionalen und überregionalen Unternehmen gestalten wir u.a. unsere Programme. Diese partnerschaftliche Kooperation bereichert unsere Erfahrung und ermöglicht es uns, hochwertige Bildungsangebote für Auszubildende zu gestalten.

Es ist uns ein Anliegen, ein grundlegendes Verständnis von Demokratie und die Prinzipien eines demokratischen Rechtsstaats kontinuierlich zu vermitteln. Daher bieten wir jungen Menschen zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn die Gelegenheit, sich auf spielerische und zielgruppenorientierte Weise mit diesen Inhalten auseinanderzusetzen. Fähigkeiten wie Konsensfindung, Konfliktlösung und demokratisches Grundverständnis sind nicht nur persönlich relevant, sondern auch im betrieblichen Umfeld von großem Wert.

Die Durchführung unserer Programme erfolgt in enger Zusammenarbeit mit erfahrenen Trainer*innen, die auf eine umfangreiche Erfahrung mit zahlreichen durchgeführten Seminaren zurückblicken können.

Unser pädagogisches Team entwickelt maßgeschneiderte Bildungsangebote, während die Verwaltung die Seminare sorgfältig organisiert und unsere hauseigene Küche sowie die Hauswirtschaft dafür sorgen, dass sich die Teilnehmenden rundum wohlfühlen. Gemeinsam tragen alle Bereiche dazu bei, ein lernförderndes Umfeld zu schaffen, das individuelle Bedürfnisse berücksichtigt.

Alle unsere Mitarbeiter*innen tragen so dazu bei, dass sich die Teilnehmer*innen **in „ihrer Heimvolkshochschule“ zuhause fühlen.**

Wer sind wir?

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. ist eine **öffentlich geförderte, anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung**. Unser Haus versteht sich als **parteipolitisch und konfessionell unabhängig**. Die pädagogische Bildungsarbeit unserer Heimvolkshochschule ist zertifiziert. Jahrelange Erfahrung im Bereich der politischen Bildung zeichnet die Politische Bildungsstätte Helmstedt aus. Unser Engagement erstreckt sich über viele Jahre, in denen wir uns erfolgreich darum bemüht haben, Bildung nicht nur informativ, sondern auch ansprechend zu gestalten. Wir sind Ihr Partner für eine fundierte und praxisnahe politische Bildung!

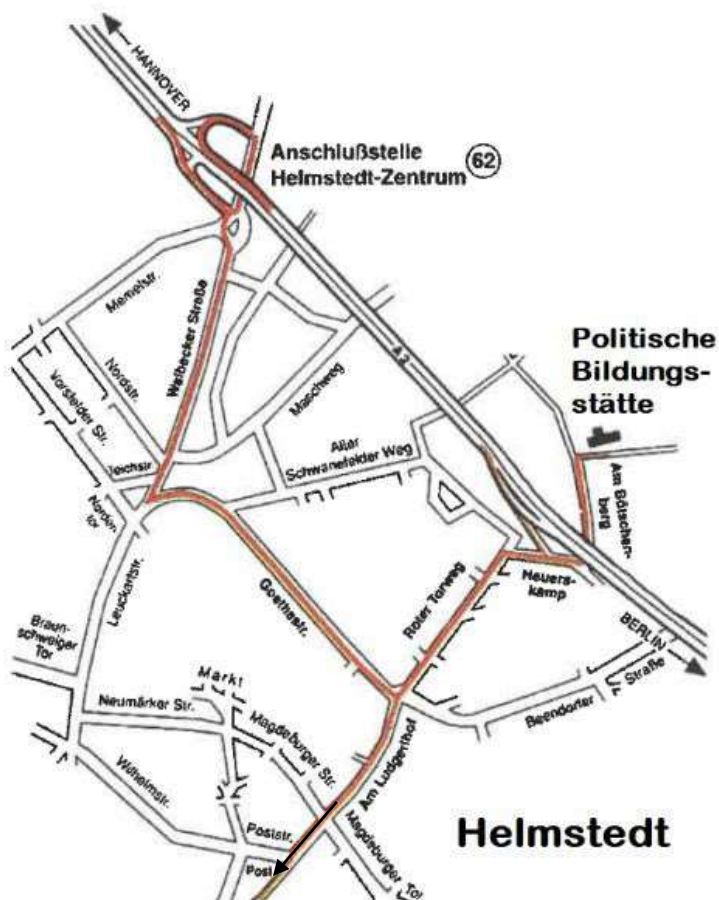
Unsere mehrtägigen Bildungsangebote umfassen stets ein komplett strukturiertes **Seminar inklusive Vollverpflegung und Unterkunft**. Seminare von 2 bzw. 3 Tagen Dauer beinhalten dabei die Option, eine Halbtagesexkursion durchzuführen. Ab einer Dauer von 4 Tagen besteht die Möglichkeit, einen ganzen Seminartag in Form einer Exkursion zu gestalten.



Wo finden Sie uns?

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt befindet sich direkt an der Bundesautobahn 2 in Fahrtrichtung Berlin, unweit der Raststätte Helmstedt-Süd, am Rande des Naherholungsgebietes Lappwald. Unsere Bildungseinrichtung bietet ein ideales Lehr- und Lernumfeld.

Die Heimvolkshochschule liegt nahe der Autobahn und der Bahnlinie Hannover – Magdeburg – Berlin.



Was kostet ein Seminar bei uns?

Ab 20 Auszubildenden 110,00 €/Tag/Person im DZ

(zzgl. EZ-Zuschlag von 15,00 € pro Person/Nacht)

Sollten Sie weitere Wünsche haben ergeben sich entsprechende **Preisänderungen!**

Die Organisation und Umsetzung der Seminarangebote **werden in enger Absprache mit Ihnen realisiert**. In den Kosten pro Person sind Seminarbetreuung, Unterkunft und Verpflegung enthalten. Die An- und Abreise erfolgt selbstständig; gern können wir Ihnen auf Anfrage bei der Organisation von Transferbussen zu Exkursionen behilflich sein. Die obenstehende Übersicht schlüsselt die Kosten auf, die pro Teilnehmenden in den jeweiligen Seminaren entstehen. Eine entsprechende individuelle Aufstellung erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung im Vorfeld des Seminars.

In der Vergangenheit...

In der Vergangenheit haben wir bereits Seminare zu einer ganzen Bandbreite von Themen angeboten. Um den Rahmen dieses Musterhefts nicht zu sprengen, und uns gleichzeitig auf die diesjährigen thematischen Schwerpunkte zu konzentrieren, führen wir hier nicht alle denkbaren Seminarthemen aus den vergangenen Jahren auf, sondern haben eine Auswahl an Themen aus den vergangenen Jahren ergänzt. Sie sind herzlich eingeladen, weitere Themen mit uns gemeinsam zu entdecken. Bei der Planung des Seminars mit Ihnen passen wir diese Vorschläge gerne an Ihre Vorstellungen an.

Zur Verwendung dieses Hefts

Im Folgenden finden Sie unsere Seminarthemen für das Jahr 2026 – jeweils in Form eines Muster-Seminarprogramms, das auf 5 Tage ausgelegt ist.

Sowohl thematisch als auch strukturell können Sie dabei ganz individuell Ihr eigenes Programm konzipieren. Dafür können Sie eines unserer Musterprogramme nutzen. Selbstverständlich können Sie auch einzelne Elemente streichen, oder aus einem oder mehreren anderen Programmen Elemente hinzufügen, um gemeinsam mit uns ein Programm zu entwickeln, das Ihren zeitlichen und inhaltlichen Vorstellungen entspricht. Hinweise zu möglichen thematischen Ergänzungen oder Alternativen für das Seminarprogramm finden Sie ggf. jeweils in einem Kasten am Ende der Seite.

Lassen Sie sich auch inspirieren von unseren aktuellen Seminarangeboten, die Sie unter der Rubrik „Gruppen“ > „Auszubildendenseminare“ auf unserer Homepage **www.pbh-hvhs.de** finden. Kontaktieren Sie uns mit Ihrer Anfrage einfach telefonisch unter **05351 52093-60** oder per E-Mail unter **info@pbh-hvhs.de**.

Wichtige Hinweise zu Ihrem Aufenthalt

Mahlzeit

Frühstück	07.30 – 08.30 Uhr
Kaffeepause	10.00 – 10.30 Uhr
Mittagessen	12.00 – 13.00 Uhr
Nachmittagskaffee	15.00 – 15.30 Uhr
Abendessen	17.30 – 18.30 Uhr

*Ggf. ergeben sich geänderte Zeiten an Exkursions-,
Wochenend-, Anreise- oder Abreisetagen.*

1. Bürozeiten

Unser Büro ist von Montag bis Donnerstag von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr und am Freitag von 8.00 bis 14.00 Uhr geöffnet.

2. Telefonische Erreichbarkeit

Sie erreichen uns in der Verwaltung während der angegebenen Bürozeiten – in der Hauswirtschaft zwischen 06.30 Uhr und 20.00 Uhr.

3. Abreise

Am Abreisetag sind die Zimmer bis 08.00 Uhr zu räumen. Bei Seminarbetrieb am Abreisetag können Koffer und persönliche Gegenstände bis zur Abfahrt sicher hinterlegt werden.

4. Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist nur nach Absprache gestattet und mit zusätzlichen Kosten verbunden.

5. Kellerklause

Die Kellerklause ist in der Regel von Montag – Donnerstag von 18.00 – 22.00 Uhr geöffnet.

6. Garderobe

Wir bitten Sie, auf Ihre Garderobe außerhalb Ihres Zimmers selbst zu achten. Die Bildungsstätte übernimmt dafür keine Haftung.

7. Rauchverbot

Für die gesamte Einrichtung gilt ein Rauchverbot, Raucherbereiche sind ausgewiesen.

8. Parkmöglichkeiten

Für Gäste-PKW stehen auf dem und außerhalb des PBH-Geländes Parkplätze zur Verfügung. Für Schäden (z.B. durch Diebstahl und Naturereignisse) übernimmt die PBH keine Haftung.

9. Anmeldung

Mit der Anmeldung ist die Verpflichtung zur Teilnahme an allen Seminarphasen verbunden.

10. Bettwäsche und Handtücher

Unsere Zimmer sind mit Bettwäsche und Handtüchern ausgestattet.

11. Datenschutz

Die personenbezogenen Daten werden elektronisch zum Zweck der Seminarverwaltung und -abwicklung verarbeitet und gespeichert. Die Datenschutzbestimmungen werden eingehalten (gem. Europäischer Datenschutzverordnung).

Kollegialität gewinnt!

Montag

Anreise bis 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar

13.30 – 17.00 „Gleichbehandlung in der Arbeitswelt – (k)ein Thema?“ Einführung und Kennenlernen

Dienstag

08.30 – 12.00 T.E.A.M. - „Toll, ein anderer macht’s“ oder „Totales Engagement aller Mitarbeiter“? – Gruppendynamik und ihre Bedeutung für den gemeinsamen Erfolg

13.30 – 17.00 „Was tun, wenn’s kracht?“ – Eskalationsstufen, Konfliktmanagement und konstruktives Feedback

17.00 – 17.30 Vorbereitungsbesprechung Exkursion

Mittwoch

Exkursion nach Berlin, Magdeburg oder Braunschweig

07.00 – 21.00

- Besuch des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales in Berlin
- Besuch des Instituts für Arbeitswissenschaft, Fabrikautomatisierung und Fabrikbetrieb in Magdeburg
- Besuch des Instituts für Fabrikbetriebslehre und Unternehmensforschung in Braunschweig *oder*
- Besuch eines von Ihnen gewünschten Exkursionsziels

Donnerstag

08.30 – 09.00 Auswertung der Exkursion

09.00 – 12.00 Betriebliche Mitbestimmung am Beispiel der Jugend- und Auszubildendenvertretung

13.30 – 17.00 Partizipation 2.0: Mitbestimmung in der digitalen Ära

Freitag

08.30 – 12.00 Digitale Kollegialität: Effektive Zusammenarbeit in der virtuellen Welt

12.30 – 13.00 Seminaerauswertung und Abschlussgespräch

**550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden**

Diversity im Betrieb: Gemeinsame Gestaltung einer diskriminierungsfreien Zukunft

Montag

Anreise bis 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar

13.30 – 17.00 Vielfalt im Unternehmen: Sensibilisierung für Vorurteile und Stereotypen

Dienstag

08.30 – 12.00 Kulturelle Kompetenz im Geschäftsalltag: Umgang mit Vielfalt in internationalen Unternehmen

13.30 – 17.00 Inklusion und Teamarbeit: Förderung einer integrativen Unternehmenskultur

17.00 – 17.30 Vorbereitende Exkursion

Mittwoch

Exkursion nach Berlin, Hamburg oder Hannover

07.00 – 21.00

- Besuch der Blindenwerkstatt Otto Weidt in Berlin
- Besuch des Zentrums für Gleichstellung, Vielfalt und Teilhabe der Leibniz Universität Hannover
- Besuch des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung
- Besuch des Dialoghauses in Hamburger *oder*
- Besuch eines von Ihnen gewünschten Exkursionsziels

Donnerstag

08.30 – 09.00 Auswertung der Exkursion

09.00 – 12.00 Gleichberechtigung in der Unternehmenshierarchie: Wege zur Förderung von Vielfalt

13.30 – 17.00 Interkulturelles Training: Sensibilisierung für globale Zusammenarbeit

Freitag

08.30 – 12.00 Umgang mit Herausforderungen im beruflichen Alltag

12.30 – 13.00 Seminauswertung und Abschlussgespräch

**550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden**

Fahrradseminar: Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt im Umbruch

Montag

Anreise bis 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar

13.30 – 15.30 „Was weiß ich über die Stadt Helmstedt?“ Eine Einführung in Geschichte, Politik und Gesellschaft und Vorbereitung der Exkursion

15.30 – 15.45 **Fahrt zum Zentrum Helmstedt**

15.45 – 17.15 „Helmstedt macht Schule“:

Zur Vergangenheit und Gegenwart der Bildungs- und Schulpolitik

17.15 – 17.30 Rückfahrt zur PBH

18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen: Erste Eindrücke aus der Region

Dienstag

08.30 – 09.30 **Fahrt zum Kraftwerk Buschhaus: Chancen und Herausforderungen**

09.30 – 12.30 Kann das Industrieland Deutschland auf Braunkohlekraftwerke verzichten?

Besuch des Kraftwerk Buschhaus mit Führung und anschl. Diskussion

13.30 – 16.30 Auf den Spuren der ehemaligen Braunkohle –

Vom Tagebau zum Bade- und Freizeitsee - Am Beispiel der Tagebaue im Helmstedter Revier

16.30 – 17.30 Rückfahrt zur PBH

18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen:

Eindrücke vom Strukturwandel in der ehemaligen Braunkohleregion Helmstedt

Mittwoch

08.00 – 09.00 **Fahrt nach Marienborn**

09.00 – 11.00 Die ehemalige Grenzregion Helmstedt: Bedeutung für die politische Bildung –

Von der deutschen Teilung bis zur Wiedervereinigung – Am Beispiel der Gedenkstätte Deutsche Teilung Marienborn

11.00 – 12.00 **Weiterfahrt nach Hötensleben**

12.00 – 13.00 „Grenzenlos“ – Wege zum Nachbarn:

Zur Geschichte der deutsch-deutschen Grenze – Lehren für heute:

Besuch des Grenzdenkmals Hötensleben

13.00 – 15.00 Mittagspause und Rückfahrt nach Helmstedt

[Weiter auf der
nächsten Seite](#)

- 15.00 – 17.00 Geschichte der innerdeutschen Grenze: Grenzen überwinden zwischen Ost und West - Besuch des Zonengrenzmuseums Helmstedt
- 17.00 – 17.30 Rückfahrt zur PBH
- 18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen: Ergänzungen zur Geschichte des Ost-West-Konflikts und des deutsch-deutschen Einigungsprozesses

Donnerstag

- 08.30 – 10.00 **Fahrt nach Schöningen**
- 10.00 – 13.00 Historie trifft Moderne: Museumsarbeit als Tourismusmagnet für die Region: Besuch des Forschungs- und Erlebnisentrums Paläon
- 13.00 – 14.30 Mittagspause und Weiterfahrt nach Harbke
- 14.30 – 17.00 Entdeckungsreise in der Leader-Region „Grünes Band“ im Landkreis Helmstedt: Besuch von Schloss Harbke und dessen Bedeutung im Ost-West-Konflikt
- 17.00 – 17.30 Rückfahrt zur PBH
- 18.30 – 20.30 Nach- und Vorbereitung der Exkursionen: Eindrücke und Erkenntnisse über den Strukturwandel in der Region Helmstedt

Freitag

- 08.30 – 09.30 **Fahrt zum Helmstedter Kreistag**
- 10.00 – 11.45 „Visionen für einen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel: Der Landkreis Helmstedt zwischen Investitionen und Natur- und Kulturschutz“
Expertengespräch im Kreistag Helmstedt mit anschl. Diskussion
- 11.45 – 12.00 Rückfahrt zur PBH
- 13.00 – 15.00 „Welche Erkenntnisse nehmen wir aus der Region Helmstedt mit?“
Seminarauswertung und Abschlussgespräch mit anschl. Abreise

Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt im Umbruch: Geschichte, Gesellschaft, Wirtschaft und Politik mit dem Fahrrad erfahrbar machen

Auch in diesem Jahr findet in unserem Haus wieder ein Fahrrad-Seminar statt. Im Mittelpunkt der Seminare steht die geschichtliche, gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung der ehemaligen deutsch-deutschen Grenzregion um den Landkreis Helmstedt, die sich heute in einem tiefgreifenden Wandel von einem alten Braunkohlerevier zu einer attraktiven Freizeitlandschaft befindet. Inhaltlich abwechslungsreich wollen wir Ihr Wissen bereichern und Ihnen durch Vorträge, Diskussionen, Exkursionen und Führungen vor Ort ein Bild von der Arbeits- und Lebenswelt, Umwelt und den politischen Veränderungen über die vergangenen Jahrhunderte bis heute vermitteln. Bevorzugtes Transportmittel wird dabei das Fahrrad sein.

550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden

Politik, Gesellschaft und Schule vor neuen Herausforderungen

Montag

Anreise bis 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar

13.30 – 17.00 Das niedersächsische Bildungssystem in der Praxis. Umgang mit jungen Menschen im digital geprägten Unterricht – soziale Bedingungsfaktoren und Lehr-/Lernverhalten

18.30 – 20.00 Filmbeitrag mit anschl. Diskussion

Dienstag

08.30 – 12.00 Schulgeschichte und gesellschaftlicher Wandel im Spiegelbild der Zeit

13.30 – 17.00 Zukunftsorientierte Pädagogik: Anforderungen an den modernen Unterricht

17.00 – 17.30 Vorbesprechung Exkursion

Mittwoch **Exkursion nach Hannover oder Leipzig**

07.00 – 21.00

- Besuch des Kultusministeriums in Hannover
- Besuch des Amtes für Jugend, Familie und Bildung in Leipzig *oder*
- Besuch eines von Ihnen gewünschten Exkursionsziels

Donnerstag

08.30 – 09.00 Auswertung der Exkursion

09.00 – 12.00 Schule und Gesellschaft in unserer Zeit: Zwischen Corona-Pandemie und Online-Unterricht-Gruppenarbeit: Welche Ansprüche hat ein moderner Berufsschulunterricht zu erfüllen?

13.30 – 17.00 Schule und Gesellschaft in unserer Zeit – Vorstellen der Gruppenarbeitsergebnisse, Auswertung und Diskussion der Ergebnisse im Plenum

Freitag

08.00 – 12.00 Digitale Bildung im Wandel: Herausforderungen und Chancen im Unterricht

12.30 – 13.00 Seminauswertung und Abschlussgespräch

**550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden**

Chancen und Risiken sozialer Medien

Montag Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00 Soziale Medien – Fluch oder Segen?

Dienstag
08.30 – 12.00 Populismus 2.0 – Welche Rolle die sozialen Netzwerke spielen
13.30 – 17.00 „Facebook und Co. – Nicht kompatibel mit der Demokratie“?
17.00 – 17.30 Vorbesprechung Exkursion

Mittwoch **Exkursion nach Berlin oder Strausberg**
07.00 – 21.00

- Besuch Correctiv/ Faktenchecker
- Besuch Bundespressekonferenz
- Besuch des Museums für Kommunikation *oder*
- Besuch eines von Ihnen gewünschten Exkursionsziels

Donnerstag
08.30 – 09.00 Auswertung der Exkursion
09.00 – 12.00 Alles Fake News? – Propaganda damals und heute
13.30 – 17.00 Medien als 4. Macht im Staat –
Lösen soziale Netzwerke die klassischen Medien ab?

Freitag
08.00 – 12.00 Digitalkonzerne als globale Wirtschaftsmächte
12.30 – 13.00 Seminauswertung und Abschlussgespräch

**550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden**

Auszubildende gegen Extremismus – Gemeinsam für Vielfalt und Respekt

Montag Anreise bis 10.30 Uhr
11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar
13.30 – 17.00 Bunt statt Einfarbig: Die Rolle von Auszubildenden in der Förderung von Respekt und Vielfalt

Dienstag
08.30 – 12.00 Aufmerksam und proaktiv: Strategien und Prävention gegen Extremismus
13.30 – 17.00 Sprechen, Zuhören und Verstehen: Gestaltung von vielfältiger und respektvoller Kommunikation
17.00 – 17.30 Vorbereitung der Exkursion

Mittwoch **Exkursion nach Berlin, Hamburg, Braunschweig und Wolfsburg**
07.00 – 21.00

- Besuch der Topographie des Terrors in Berlin
- Besuch des Dialoghauses in Hamburg
- Juden im „Dritten Reich“ (Stadtrundgang)
- Besuch des Landgerichts Braunschweig
- Besuch des Islamischen Kulturzentrums Wolfsburg *oder*
- Besuch eines von Ihnen gewünschten Exkursionsziels

Donnerstag
08.30 – 09.00 Auswertung der Exkursion
09.00 – 12.00 Inklusiv und international: Auszubildende als Wegbereiter für kulturelle Integration
13.30 – 17.00 Gruppenarbeit Teil 1: Vielfalt in der Praxis - Projektideen und Umsetzungsszenarien

Freitag
08.00 – 12.00 Gruppenarbeit Teil 2: Vielfalt in der Praxis - Projektideen und Umsetzungsszenarien mit anschließender Präsentation und Diskussion
12.30 – 13.00 Seminauswertung und Abschlussgespräch

**550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden**

ZeitMEISTER: Effektives Zeitmanagement für persönlichen und beruflichen Erfolg

Montag

Anreise bis 10.30 Uhr

11.00 – 12.30 Begrüßung und Einführung in das Seminar

13.30 – 17.00 Dein Zeitkapital – Strategien zur optimalen Nutzung deiner Zeitressourcen

Dienstag

08.30 – 12.00 „Vom Wichtigsten zum Dringendsten“: Wie man kluge Prioritäten setzt

13.30 – 17.00 Effizientes Arbeiten durch strukturierte Organisation: Praxisorientierte Tipps für den Alltag

17.00 – 17.30 Vorbereitung der Exkursion

Mittwoch

Exkursion nach Berlin, Hamburg

07.00 – 21.00

- Besuch des deutschen Uhrenmuseums Berlin
- Besuch des Museums für Arbeit in Hamburg *oder*
- Besuch eines von Ihnen gewünschten Exkursionsziels

Donnerstag

08.30 – 09.00 Auswertung der Exkursion

09.00 – 12.00 Zeitdiebe entlarven: Wie man Ablenkungen minimiert und sich auf das Wesentliche konzentriert.

13.30 – 17.00 Gleichgewicht im Leben: Wie Zeitmanagement zur Verbesserung der Work-Life-Balance beiträgt

Freitag

08.00 – 12.00 Zeitmanagement 2.0: Die besten Zeitmanagement-Tools und ihre Anwendung

12.30 – 13.00 Seminauswertung und Abschlussgespräch

**550,00 EUR im Doppelzimmer p. P.
Ab 20 Teilnehmenden**

Geschäftsbedingungen der PBH

1. Zulassungsvoraussetzungen

Alle Seminare sind grundsätzlich für alle Interessierten offen. Um den Lernprozess effektiv gestalten zu können und wirtschaftlich zu arbeiten, sollen die Seminargruppen in der Regel mindestens 10 und maximal 60 Personen umfassen. Grundsätzlich werden 25 Teilnehmende pro Veranstaltung angestrebt.

2. Anmeldeverfahren

Zu allen Veranstaltungen sind verbindliche Anmeldungen mit einem entsprechenden Anmeldeformular erforderlich. Bitte nutzen Sie dieses Anmeldeformular und geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse sowie Ihre Telefonnummer und ggf. Ihren Einzelzimmerwunsch an.

Das Formular finden Sie ebenso auf unserer Homepage, im Jahresprogramm und bei den einzelnen Seminaren. Wir senden Ihnen das Anmeldeformular auch gern per E-Mail zu.

Möglich sind sowohl Einzel- wie auch Gruppenanmeldungen. Sie erhalten nach der verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung von unserer Verwaltung. Sollte die maximale Zahl der Teilnehmenden überschritten sein, nehmen wir Sie in eine Warteliste auf. Sie erhalten dann eine entsprechende Nachricht und können bei freiwerdenden Plätzen nachrücken.

3. Seminargebühr

Die Gebühren schließen die Kosten für Unterkunft und Verpflegung ein.

4. Seminarrücktritt/Stornogeühren

Sollte eine Veranstaltung durch eine Gruppe abgesagt werden, stellen wir folgende Kosten als Ausfallentschädigung in Rechnung:

- a) Bis 60 Tage vor Seminarbeginn = 20% der Teilnahmegebühr
- b) Ab 15 Tage vor Seminarbeginn = 50% der Teilnahmegebühr
- c) Unter 15 Tage vor Seminarbeginn = 100% der Teilnahmegebühr – zuzüglich anstehender Kosten (Honorarausfallgebühr, Exkursionskosten etc.)

Bei Gruppen, die mit weniger als 80% der gemeldeten Teilnehmer*innen anreisen, erheben wir – nach einer Einzelfallprüfung – eine Ausfallgebühr.

5. Ermäßigungen

Generelle Ermäßigungen sind nicht festgelegt. Wir behalten uns hier die Einzelfallprüfung vor.



**POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT**

Leben und Lernen unter einem Dach.

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. (PBH) engagiert sich seit 1974 als öffentlich geförderte, anerkannte Einrichtung für die Erwachsenenbildung. Die Bildungsarbeit ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Mit der Stadt Helmstedt – als ehemaliger Universitätsstadt mit langer Bildungstradition und insbesondere als ehemaliger Grenzstadt zwischen der BRD und der DDR – ist die PBH an einem ganz besonderen Lernort angesiedelt. Dies spiegelt sich auch in den Themen der Bildungsarbeit wider, die sich von internationaler Verständigung und Deutschlands Rolle in Europa und der Welt, über zeithistorische Zusammenhänge und gesellschaftliche Entwicklungen, bis hin zur Herausbildung persönlicher Kompetenzen und der Förderung einer demokratischen Werterhaltung erstrecken.

Die PBH erschafft dabei ein Lernumfeld, in dem für Teilnehmer*innen verschiedenster Hintergründe optimierte Angebote zur politischen und gesellschaftlichen Teilhabe motivieren, und Gäste fühlen sich in „Ihrer Heimvolkshochschule“ wie Zuhause. Bildung und Weiterbildung werden als umfassende Erfahrung gestaltet – Leben und Lernen unter einem Dach.

**Politische Bildungsstätte
Helmstedt e.V.**

Am Bötschenberg 4

38350 Helmstedt

Telefon: 05351 52093-60

Fax: 05351 52093-79

