



Fortbildungen für Ehrenamtliche *2. Halbjahr 2021*

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

im 1. Halbjahr 2021 haben viele von Ihnen an den angebotenen Webseminaren teilgenommen. Wir freuen uns, dass es in enger Zusammenarbeit mit den Referent*innen und Ihnen gelungen ist, in Zeiten des Kontaktverbotes durch Corona, in Kontakt zu bleiben und gemeinsam zu lernen.

Die meisten Fortbildungen für das 2. Halbjahr 2021 haben wir erst mal wieder als Präsenzveranstaltungen geplant. Wenn es erforderlich wäre, würden wir kurzfristig umplanen und wieder digitale Angebote über BigBlueButton oder Zoom anbieten. Aktuelle Informationen erhalten Sie dann über die Internetseite oder wenn Sie sich angemeldet hatten, direkt von uns.

Ihre rege Teilnahme zeigt uns, wie wichtig die fachlichen Impulse und der Austausch für Sie sind. In schwierigen Zeiten werden das Miteinander und der Zusammenhalt durch eine ehrenamtliche Tätigkeit gestärkt. Altes ist manchmal weggebrochen und viele neue ehrenamtliche Engagementfelder hat die Corona Krise hervorgebracht. Auch darin wollen wir Sie unterstützen. Neben bekannten Angeboten finden Sie im aktuellen Katalog von daher auch neue.

Der Landeshauptstadt Düsseldorf danken wir für die finanzielle Unterstützung, die es uns ermöglicht, Teile des Fortbildungsangebotes für Ehrenamtliche durchzuführen.

Herzliche Grüße und bleiben Sie weiterhin gesund

Ursula Wolter
Leiterin Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Ehrenamt in der Seniorenarbeit	
01	Beweglicher durch den Alltag	05
02	Medienlotsen	06
03	Training im Freien - auch ohne Sport	07
04	Menschen mit Demenz begegnen	08
	Ehrenamt in der Kinder- und Jugendarbeit	
05	Corona-Frust begegnen	09
06	Kinderschutz	10
07	„Apfelkuchen & Baklawa“ - Interkulturalität	11
08	Vorurteilsbewusste Erziehung und Bildung	12
	Kommunikation	
09	Die Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen	13
10	Deeskalations- und Kompetenztraining	14
11	Die Würze der Kürze - Kurzgespräche	15
12	FERNgespräche schaffen Nähe	16
13	Missverständnissen auf der Spur	17
14	Leichte Sprache	18
15	Geht das auch online?	19
16	Die Kunst des „Nein-Sagens“	20
17	Slow Acting – Atem- und Sprechtechnik	21

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Austausch und Auftanken	
18	Den Wandel gestalten	22
19	Resilienz	23
20	Fokus auf das Schöne im Leben	24
21	Glück besteht aus Augenblicken	25
22	Kraftquellen entdecken	26
	Kreativität	
23	Upcycling-Workshop	27
24	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	28
	Referentinnen/Referenten	29
	Anmeldebedingungen	30
	Veranstaltungsort	31
	Impressum	32

Kurs 01:

Beweglicher durch den Alltag

Mit leichten Übungen zu mehr Lebensfreude

Körperliche Aktivität ist eine wesentliche Säule zum Erhalt und der Verbesserung physischer und psychischer Gesundheit. Besonders für ältere Menschen sind die Effekte regelmäßiger und moderater sportlicher Bewegungsformen vielfältig und lebensverbessernd. Sie führen zu einer besseren Grundstimmung, Wohlbefinden, Zufriedenheit, gesteigertem Selbstbewusstsein und Selbstbestimmtheit, einfach mehr „Lebenskraft“.

Nur wem es möglich ist, die Alltagsanforderungen auch körperlich noch zu bewältigen, der kann besser oder ohne ständige fremde Hilfe auskommen. Kraftübungen schützen vor Kraftverlust und Stürzen. Rege sein hält auch geistig rege.

Mit den in der Fortbildung gewonnenen Kenntnissen haben Sie die Möglichkeit, den Menschen, für die Sie sich engagieren, die Freude an der Bewegung zurückzugeben.

„Altern ist immer noch das einzige Mittel, das man entdeckt hat, um lange leben zu können“

Datum: Dienstag, 31. August 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Marie Olig-Aschendorf

Ort: Diakonie Düsseldorf
zentrum plus Gerresheim
Am Wallgraben 34

Kurs 02: Medienlotsen

Stärkung der Beratungskompetenz im digitalen Bereich

Digitale Medien sind in der Gesellschaft immer präsenter. Mehr und mehr Senior*innen nutzen schon digitale Medien zur Alltagsorganisation, Kommunikation und Unterhaltung. Mitunter scheuen sie sich aber auch, die neuen Technologien und medialen Angebote zu nutzen. Hier sollen die ausgebildeten Medienlotsen bei der Anwendung unterstützen.

Die Fortbildung zum Medienlotsen richtet sich an medienerfahrene Interessierte, die ehrenamtlich in den Kirchengemeinden zu Senior*innen in die Häuslichkeit gehen, um ihnen dort den Zugang in die digitale Welt zu ermöglichen. Für das Engagement stellen wir Ihnen neue, internetfähige Apple-IPads zur Verfügung.

Den 8-teiligen Fortbildungskurs leitet eine Medienpädagogin. Wesentliche Inhalte des Kurses sind die Stärkung der Beratungskompetenz der Lotsen um mit praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen den Senior*innen zur Seite zu stehen. Zu den Schwerpunktthemen gehören der Gebrauch der Gerätetechnik, die Internetrecherche, die Mediennutzung und Online-Kommunikation.

So bieten die Kurseinheiten überwiegend eine praktische Anleitung zur Anwendung mit kurzen theoretischen Inputs. Im Austausch über ihre Praxiserfahrungen im Engagement werden die Medienlotsen auch durch die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen der beiden Gemeinden begleitet.

Datum: 8x freitags, ab 3. September 2021
jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Hannah Heimbuchner, Medienpädagogin

Ansprechpartnerinnen: Karin Martini, Ev. Friedens- Kirchengemeinde,
Kludia Zepuntke, Ev. Emmaus-Kirchengemeinde

Ort: Ev. Friedens-Kirchengemeinde, Florastr. 55
40217 Düsseldorf

Kurs 03:

Training im Freien - auch ohne Sport

Mit Bewegung gegen soziale Isolation

Wir werden immer älter, die durchschnittliche Lebenserwartung hat sich in den letzten 100 Jahren fast verdoppelt. Die Eigenverantwortlichkeit für ein gesundes Altern ist deshalb wichtig und auch im Alltag gut möglich. Schon eine moderate Steigerung der täglichen Bewegung, besonders im Freien, hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Sie begegnen in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit Menschen, denen eigentlich selbstverständliche Bewegungsabläufe schwerfallen. Damit daraus keine soziale Isolation entsteht, gilt es, diese schon frühzeitig zu trainieren.

Alltäglich notwendige Bewegungen wie z.B. Gehen, Aufstehen, Hinsetzen, Tragen, Strecken, Ziehen, Überkopfheben etc. können spielerisch und einfach im Freien trainingswirksam umgesetzt werden. Dabei lernt man, die eigenen Belastungsgrenzen einzuschätzen und zu berücksichtigen, bzw. zu verbessern.

Datum: Donnerstag, 30. September 2021,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Marie Olig-Aschendorf

Ort: AWO Kreisverband, zentrum plus Ludenberg
Benderstr. 129c,
40625 Düsseldorf

Kurs 04:

Menschen mit Demenz begegnen

Haltung und Kommunikation

Wer mit Menschen mit Demenz umgeht, kann immer wieder Situationen erleben, die befremdlich erscheinen oder Ratlosigkeit hervorrufen. Wie kommt es zu diesen „merkwürdigen“ Verhaltensweisen? Wie verhalte ich mich in so einer Situation? Was kann ich tun, um sogenanntem „herausforderndem Verhalten“ vorzubeugen? Diesen Fragen wollen wir uns widmen, indem wir Ihr Wissen zur Demenz erweitern, Sie mit fachlichen Ansätzen und Methoden bekannt machen und Ihnen den „Demenz-Knigge“ vorstellen.

Die Basis dafür bildet die Erkenntnis, dass es im Umgang mit Menschen mit Demenz weniger um ein umfangreiches Fachwissen geht, als um eine verstehende und zugewandte Haltung.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ehrenamtlich Menschen mit Demenz betreuen und/oder sich in Pflegeheimen engagieren.

Datum: Freitag, 12. November 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentinnen: Britta Keil und Julia Richarz

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Kirchraum Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 05:

Corona-Frust begegnen

Das Gespräch finden mit jungen Menschen.

Was geht mit Corona? Für junge Menschen ging oder geht durch Beschränkungen besonders wenig. Grenzen austesten und Abgrenzung gestalten ist ein wichtiges Thema des Erwachsenwerdens. Und plötzlich geht Beschränkung viral. Statt Lebenslust Corona-Frust. Viele junge Menschen fühlen sich von der Corona-Gesellschaft nicht wahrgenommen – höchstens noch als irgendwie zu Bildende oder als Großeltern-Gefährder.

Wie begegnen wir im Ehrenamt jungen Menschen mit Corona-Frust, Trauer oder Wut? Was können wir Ihnen zu den verpassten Gelegenheiten, zu von Beschränkungen „zernichteten“ Erfahrungen sagen?

In dem Seminar finden wir individuelle Möglichkeiten dem Frust zu begegnen. In verschiedenen Übungen aus den Bereichen Kommunikation, Achtsamkeit und Biographiearbeit entwickeln die Teilnehmenden eine persönliche Haltung als Basis für die Begleitung.

Bitte bringen Sie ein Foto aus einer Zeit mit, in der eigene Träume in den buntesten Farben blühten. Falls das Foto nicht real existiert, hilft auch eine präzise Vorstellung davon im Kopf.

Datum: Mittwoch, 13. Oktober 2021,
16.00 – 19.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Wie gehe ich damit um, wenn ich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit Hinweise habe, dass ein Kind Gefahren ausgesetzt ist, die das Kindeswohl gefährden? Sich dieser Frage unabhängig von einem aktuellen Vorfall zu stellen, ist eine gute Voraussetzung dafür, keine Fehlentscheidung zu treffen.

Im Alltag fängt es meistens mit einem diffusen Gefühl an, verbunden mit Unsicherheiten und Fragen, wie: Übertreibe ich? Ist das normal? Was soll ich sagen oder machen?

Der Hintergrund der Kinder, die Sie im Rahmen ihres Ehrenamtes kennenlernen ist Ihnen vielleicht nicht bekannt; sie erleben einen kleinen Ausschnitt, teilen einige Momente miteinander. Dennoch kann es vorkommen, dass Sie in diesen Momenten Einblicke bekommen, Kinder sich Ihnen anvertrauen und Sie beginnen, sich Sorgen um ein Kind zu machen.

In solchen Situationen ist es hilfreich, wenn Sie wissen, wie Sie handeln können und an wen Sie sich wenden können. Unsicherheiten zu besprechen, eine Einschätzung zu finden, Handlungsstrategien zu entwickeln, vermittelt Ihnen Sicherheit und hilft damit dem Kind, um das es geht.

In diesem Seminar werden Ihnen Grundlagen vermittelt; sie werden sensibilisiert, mit Hinweisen umzugehen. Und Sie werden wissen, wie die Diakonie mit Verdachtsfällen auf eine Kindeswohlgefährdung umgeht, so dass Sie sich im Ernstfall Unterstützung holen können und gut aufgestellt sind.

Datum: Dienstag, 2. November 2021,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Lea Reinecke

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Kirchraum Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 07:

Apfelkuchen & Baklawa

Der Umgang mit Interkulturalität und Mehrsprachigkeit in der Arbeit mit Kindern

Diese Fortbildung richtet sich an Ehrenamtliche, die in der sprachlichen Förderung von Kindern mit Migrationshintergrund (Deutsch als Zweitsprache) engagiert oder einfach an dem Thema interessiert sind.

Wir sprechen über die Möglichkeiten wie sich Vorlesen und Mehrsprachigkeit miteinander kombinieren lassen. Auch wenn Sie selbst keine weitere Sprache sprechen, so ergeben sich viele Möglichkeiten mehrsprachige Lesungen zu veranstalten.

Geeignete Ideen, Materialien und Medien werden in dem Seminar vorgestellt und mögliche praktische Impulse gegeben.

Eine mehrsprachige Buchausstellung lädt zum Schmökern und Entwickeln eigener Ideen ein.

Datum: Dienstag, 30. November 2021,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Martina Biermann

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 08:

Vorurteilsbewusste Erziehung und Bildung

Umgang mit Diversität, Diskriminierungen und Rassismus in der Gesellschaft

Jedes Kind hat ein Recht auf Schutz vor Diskriminierung und Rassismus. Kinder brauchen deshalb eine Umgebung, die sie dabei unterstützt, ein positives Selbstbild zu entwickeln, sich wohl zu fühlen und in der Welt zurechtzufinden. Bücher und Spielmaterialien haben dabei eine große Bedeutung, da sich Kinder durch das Betrachten und Lesen ein Bild von sich, von anderen Menschen und der Welt machen.

Nach dem „Anti-Bias“ Ansatz werden Kleingruppenarbeiten, Videobeiträge und Impulse Diskussionsgrundlagen bilden und so ein Hinterfragen der gesellschaftlichen Zustände ermöglichen.

„Bias“ kommt aus dem Englischen und steht für Voreingenommenheit, Vorurteil, aber auch Schiefelage. „Anti-Bias“ ist ein erfahrungsorientierter Ansatz der Anti-Diskriminierungsarbeit.

Oft sind wir gar nicht so vorurteilsfrei, wie wir es gerne wären. Kinder werden bereits vor dem Eintritt in den Kindergarten durch das Handeln und Nicht-Handeln von ihren Eltern, Großeltern oder anderen Erziehungsberechtigten geprägt.

Der Anti-Bias Ansatz bietet Möglichkeiten, sich der eigenen Haltung bewusst zu werden. Er leitet Erziehende dabei an, sich über ihre eigene Position und deren Wirkung auf die ehrenamtliche Tätigkeit Gedanken zu machen.

Datum: Mittwoch, 1. Dezember 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Heike Kasch

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 09:

Die Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen

basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation
(GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Wie gehen Sie mit Wut und Ärger um? Kennen Sie an sich selbst vielleicht gar keine Wut? Oder neigen Sie dazu, sofort zu explodieren, wenn Sie wütend sind? Oder versuchen Sie, Ihre Wut zu unterdrücken, doch sie schwelt leise in Ihnen weiter?

Dieses Seminar zeigt einen Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger auf, der es ermöglicht, die kraftvolle Energie, die hinter der Wut steckt, zu nutzen, ohne andere zu verletzen. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) zeigt uns einen hilfreichen Weg auf, die Bedürfnisse aller Beteiligten leichter zu erfüllen.

Datum: Mittwoch, 29. September 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Kirchraum Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 10:

Deeskalations- und Kompetenztraining angemessen auf Provokationen reagieren

Wer sich in einem Konflikt unangemessen verhält, kann zu Eskalationen beitragen und aggressives Verhalten oder Rückzug bei Menschen hervorrufen. In Konfliktsituationen geht es auch darum, kooperative Strategien mit Selbstbewusstsein zu verbinden. Eine entscheidende Rolle spielen der Einsatz der Körpersprache und das Bewusstsein darüber, wie wir (in einer gewissen Rangordnung) zueinanderstehen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich u.a. mit Fragen wie: Welche Verhaltensweisen signalisieren in Konfliktsituationen Unsicherheit und Angst? Wie kann ich mich verhalten, um Eskalationen und eigene Aggressionen zu vermeiden?

Die Teilnehmenden setzen sich spielerisch mit Konflikten auseinander und werden in ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung sensibilisiert. Sie steigern ihre Kompetenz und Empathiefähigkeit. Sie gewinnen erweiterte Kenntnisse über die Körpersprache, lernen das Statusmodell kennen und dies für ein der Situation angemessenes Konfliktverhalten einzusetzen.

In diesem zweiteiligen Seminar lernen Sie, besser auf Provokationen zu reagieren, Eskalation und eigene Aggressionen zu vermeiden und Signale in Konfliktsituationen einzuschätzen. Nach dem ersten einführenden Seminar teil wird bereits Gelerntes vertieft. Eigene Erfahrungen aus Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit können Sie vorstellen und analysieren.

Dieser Kurs ist nur gesamt buchbar.

Datum: mittwochs, 6. und 20. Oktober 2021,
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Referent: Achim Schnegule

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Kirchraum Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 11:

Die Würze der Kürze

Möglichkeiten und Methoden des Kurzgesprächs

Das „Kurzgespräch“ nach dem Modell von Timm H. Lohse ist eine fokussierte Form der seelsorglichen Gesprächsführung. In dieser Fortbildung werden zentrale Aspekte des Kurzgesprächs vorgestellt und wichtige Elemente und Methoden eingeübt.

Auch für nicht speziell seelsorgerlich ausgebildete Ehrenamtliche finden sich hier wichtige Anregungen für den Umgang mit den Menschen, die sie betreuen oder mit denen sie in ihren Tätigkeitsfeldern umgehen.

Datum: Donnerstag, 7. Oktober 2021,
17.30 Uhr - 20.30 Uhr

Referent: Peter Krogull

Ort: Haus der Kirche
Bastionstraße 6
40213 Düsseldorf-Carlstadt

Kurs 12: FERNgespräche schaffen Nähe

Telefonischer Besuchsdienst

Der Lockdown während der Corona-Pandemie bringt Kontaktbeschränkungen, die neben den digitalen Wegen auch das Telefon zu einem wichtigen Kommunikationsmittel werden lassen.

Besuche sind nicht oder nur eingeschränkt möglich. FERNgespräche helfen, Nähe zu schaffen. Für die Besuchsdienste in den Gemeinden, Altenhilfeeinrichtungen und Krankenhäusern wie auch für Seniorengruppenleitungen wird das Telefonat verstärkt zu einer Verbindungsmöglichkeit, die auch über die Pandemie heraus Wert und Bestand hat.

Diese Fortbildung trägt mit Anregungen und Tipps zu gelingenden „Besuchen am Telefon“ bei.

Zur Vertiefung erhalten Sie eine Handreichung mit Hinweisen zur Gestaltung von FERNgesprächen. Themen sind Rollenfindung, Nähe und Distanz und schwierige Gesprächsverläufe.

Eine Link- und Literaturliste laden zur weiteren Auseinandersetzung ein.

Technische Voraussetzungen und Hinweise:

Sie benötigen einen PC oder Mac mit Internet-Zugang (mind. DSL 6000-Verbindung), einen Browser mit Flash-Plugin (möglichst aktuelle Version) sowie Kamera, Lautsprecher oder Kopfhörer.

Ihre E-Mailadresse wird für dieses Seminar dem Referenten einmalig zur Verfügung gestellt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe zu. Die Anwendung in „BigBlueButton“ erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum: Donnerstag, 14. Oktober 2021,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Sabine Mierelmeier

Ort: digital über BigBlueButton

Kurs 13:

Den Missverständnissen auf der Spur

Gesprächsführung nach Schulz von Thun

*„Nicht da ist man daheim,
wo man einen Wohnsitz hat,
sondern da, wo man verstanden wird.“*

Christian Morgenstern

Sich verstanden fühlen gehört in der Kommunikation zu den Glücksmomenten. Sie wahrzunehmen und zu genießen ist eine Gabe. Missverständnisse hingegen belasten die Beziehung der Gesprächspartner häufig und unnötig.

Was tun? Mit Hilfe des „Vier-Ohren-Modells“ nach Friedemann Schulz von Thun rücken wir den Missverständnissen zu Leibe. Ihre praxisnahen Beispiele helfen uns dabei, die Dramaturgie von Missverständnissen zu verstehen und sie – im besten Fall – zu klären.

Datum: Dienstag, 19. Oktober 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 14:

Die Leichte Sprache

Damit sich alle verstehen.

„Leichte Sprache“ ist eine speziell geregelte einfache Sprache. Die sprachliche Ausdrucksweise des Deutschen zielt dabei auf die leichte Verständlichkeit. „Leichte Sprache“ rückt in Deutschland zunehmend ins öffentliche Bewusstsein. Immer mehr Broschüren und Informationstexte werden in „Leichter Sprache“ verfasst.

Mit der Leichten Sprache richten Sie sich in Ihrer ehrenamtlichen Arbeit an Menschen, deren deutscher Wortschatz aus unterschiedlichen Gründen eingeschränkt ist.

Keinesfalls soll die „Leichte Sprache“ die Standardsprache generell ersetzen!

Inhalte:

- Einführung in das Themenfeld „Leichte Sprache“
- Welche Regeln gibt es für „Leichte Sprache“?
- Warum „Leichte Sprache“ für viele Menschen wichtig ist.
- Texte in „Leichter Sprache“ schreiben und sprechen können.
- Praxisübungen

Datum: Donnerstag, 21. Oktober 2021,
9.30 – 12.30 Uhr

Referent: Martin Paumen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 15:

Geht das auch online?

Ehrenamt im virtuellen Raum

Ehrenamtliche stehen seit Anfang 2020 vor der Herausforderung, Verbindung zu ihren Klienten zu halten und die Kommunikation miteinander ins Digitale zu übertragen. Nicht immer sind die notwendigen Kompetenzen vorhanden, vieles entwickelt sich im praktischen Tun und Ausprobieren.

Diese Veranstaltung richtet sich speziell an Ehrenamtliche und vermittelt neben den technischen Grundlagen auch Inspiration und Möglichkeiten zum Ausprobieren von digitalen Kommunikations- und Veranstaltungsformaten. Wir arbeiten exemplarisch mit der in der Diakonie Düsseldorf sehr gebräuchlichen Plattform BigBlueButton, werden aber auch an der ein oder anderen Stelle Bezüge zu anderen Plattformen wie z.B. Zoom herstellen.

Um für diese Aufgabe gerüstet zu sein, werden verschiedene Themen besprochen:

Welche Möglichkeiten bietet die Plattform BigBlueButton?

Wie kann ich meine Angebote digitalisieren?

Welche Methoden passen zu meiner Zielgruppe?

Die Schulung bietet zudem die Gelegenheit, mit anderen Ehrenamtlichen in den Erfahrungsaustausch zu gehen, eigene Ideen zu entwickeln und auszuprobieren.

Modul 1: Technik und Ideenwerkstatt; (mit Aufgabe für das 2. Modul)

Modul 2: Ideen praktisch erproben

Dieser Kurs ist nur gesamt buchbar.

Datum: 28. Oktober 2021 und 16. November 2021,
jeweils 9.30 - 13.00 Uhr

Referentinnen: Agathe Gandaa und Barbara Beyersdorf,
KommunikationsRaum

Ort: digital über BigBlueButton
vorab Bedarfsanalyse per Onlinebefragung

Kurs 16:

Die Kunst des Nein-Sagens

mit gutem Gewissen

Nein-Sagen fällt oft schwer, das Ja ist meist schneller herausgerutscht, als wir denken können. In Gesprächen, Übungen aus der Gestaltberatung und Alltagsbeispielen erkunden wir, wieso es uns leichtfällt, ja zu sagen und wann es besser wäre, ein „Nein“ zu wagen.

An zwei aufeinander aufbauenden Terminen wird das eigene Gesprächsverhalten erforscht. Es werden neue Möglichkeiten, im Gespräch zu agieren, entdeckt und erprobt. Die Termine erfolgen im zweiwöchigen Abstand, so dass die Erkenntnisse aus dem Workshop im Alltag umgesetzt werden können. Die Erfahrungen mit dem veränderten Gesprächsverhalten werden dann wiederum in der Gruppe besprochen und verbesserte Möglichkeiten gefestigt.

Ziel des Workshops ist es, im geschützten Rahmen miteinander und voneinander geglückte Kommunikation zu lernen. Achtsamkeit im Umgang mit sich und den anderen sind dabei wichtige Rahmenbedingungen.

*„Wer a sagt, der muss nicht b sagen.
Er kann auch erkennen, dass b falsch ist“,
sagt der Knabe.*

Bert Brecht

*Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein;
alles andere stammt vom Bösen.*

Matth. 5, 37

Dieser Kurs ist nur gesamt buchbar.

Datum: Mittwoch, 10. und Freitag, 26. November 2021,
jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Kirchraum Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 17:

Slow Acting

Professionelle Atem- und Sprechtechnik
auf meditativer Basis

In ehrenamtlichen Einsätzen kommt es auch auf Ihre Stimme an. Ist sie zu hoch, zu flach, zu eintönig? Geht Ihnen die Puste aus, rennen Ihnen die Sätze davon? Verschaffen Sie sich Gehör, indem Sie Ihr Atem- und Stimmvolumen verbessern.

Durch die Methode des Slow Acting werden Ihr Atem befreit und Ihre Stimme erleichtert. Ausdrucks- und Lebensfreude werden gestärkt, die Stimme gekräftigt. Sie artikulieren präziser und gewinnen an Ausstrahlung.

Insgesamt erreichen Sie durch die meditativen Übungen ein Mehr an Sprachgefühl, Stimmvolumen und Ausdruck. Lernen Sie die Stimme so einzusetzen, dass Schluss ist mit der eintönigen, zu hohen, flachen, zu schnellen Sprechweise.

Datum: Mittwoch, 15. Dezember 2021,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Wolfgang Keuter

Ort: Theaterlabor Traumgesicht e.V. - Campus Golzheim
Georg-Glock-Str. 15
40474 Düsseldorf

Kurs 18: Den Wandel gestalten

Meine Haltung zur Digitalisierung durch die Coronakrise.

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“
Franz Kafka

Als Ehrenamtler*in haben Sie am eigenen Leib erfahren, was es heißt, während der Corona-Pandemie und den Lockdowns „ausgebremst“ worden zu sein. Menschen, die Sie betreuen, konnten Sie monatelang nicht in altbewährter Weise kontaktieren – ein schmerzlicher Verlust auf beiden Seiten. Präsenz und die wohltuende Nähe wurden über Nacht zur Gefahr und mussten der Distanz weichen. Nicht in allen ehrenamtlichen Betätigungsfeldern war die Kommunikation über digitale Kanäle möglich; die Gründe dafür sind vielfältig.

Ausgehend von Ihren Erfahrungen während der Lockdowns diskutieren wir diese Aspekte:

- Alle reden vom digitalen Wandel: Was ist das überhaupt?
- Meine Einstellung zur Digitalisierung
- Meine Erfahrungen mit Digitalisierung im Alltag
- Digitalisierung und Ehrenamt: Wie passt das zusammen?
- Beispiel „Videotelefonie“ = Nähe; nicht nur in Corona-Zeiten
- Persönliche und technische Voraussetzungen

Zu dieser Veranstaltung sind Digitalisierungsfans und -skeptiker gleichermaßen willkommen!

Datum: Mittwoch, 1. September 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 19:

Resilienz

Balance zwischen Widerstandskraft und Verletzlichkeit

Resilienz bedeutet vieles: seelische Widerstandskraft, innere Stärke, kurz, die Fähigkeit, mit Krisen umzugehen und anschließend mit unverwüstlichem Optimismus wieder weiterzumachen.

Nobelpreisträger Ernest Hemingway hat es in seinem grandiosen Buch über das Scheitern „Der alte Mann und das Meer“ ganz einfach ausgedrückt: „Der Mensch kann vernichtet werden, aber er darf nicht aufgeben.“

Wenn das so einfach wäre! Nicht immer gelingt das. Den hilfreichen Eigenschaften stehen andere gegenüber, die wir nur zu oft spüren: Verletzlichkeit, Sensibilität, Mutlosigkeit, Trauer oder Panik.

In diesem Workshop werden einige Methoden vermittelt, die dabei helfen, die eigene Resilienz zu stärken. Unter anderem bietet sich die Arbeit mit dem „inneren Team“ nach Friedemann Schulz von Thun an. Wir lernen in der eigenen Persönlichkeit die hilfreichen Unterstützer besser kennen und weisen die mutlosen und verdrossenen Anteile der Seele in ihre Schranken.

Datum: Dienstag, 9. November 2021,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Dr. Susanne Altweger

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 20:

Fokus auf das Schöne im Leben

Mit Hilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ Wertschätzung ausdrücken und Dankbarkeit bewusst erleben.

Im Ehrenamt erleben wir häufig bedrückende Situationen, in denen das Schöne nicht direkt zu erkennen ist. In diesem Workshop begeben wir uns auf Entdeckungstour zu den schönen Dingen des Lebens. Wir richten den Fokus darauf, wie wir das, was uns im Leben Gutes widerfährt und was andere uns Gutes tun, wirklich wertschätzen können.

- Wie können wir die guten Dinge im Leben bewusst wahrnehmen und auskosten?
- Wie können wir echte Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken und so das Leben anderer bereichern?
- Und was ist der Unterschied zwischen Lob und Wertschätzung?

Anhand von zahlreichen Übungen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere erfüllten Bedürfnisse, um ihre Wirkung voll zu genießen.

Datum: Mittwoch, 24. November 2021,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2, Kirchraum Versöhnungskirche
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 21:

Glück besteht aus Augenblicken

Bereitschaft zum Glücklichsein

Glück ist der Zustand, den wir uns alle wünschen. Glück ist mehr als Zufriedenheit. Im Glücksgefühl werden Endorphine ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol geht zurück. Ist Glück auch eine erlernbare Strategie? Zumindest die Bereitschaft dazu ist erlernbar. In diesem Seminar wird das Thema differenziert betrachtet und die unterschiedlichen Arten von Glück beleuchtet.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Zwei Arten von Glück: Zufall oder langfristige Zufriedenheit
- Glücksforschung
- Ursachen des Glücks
- Die Bedeutung des Flow
- Glücksstrategien

Datum: Donnerstag, 25. November 2021,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Dr. Susanne Altweger

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 22:

Kraftquellen entdecken

Geführte Meditationen

Um zufrieden und motiviert unsere ehrenamtliche Tätigkeit ausführen zu können, brauchen wir einen verantwortungsvollen Umgang mit den eigenen Kräften.

Geführte Meditationen bieten vielfältige Möglichkeiten, sich den eigenen Kraftquellen zu nähern und aus ihnen zu schöpfen. Sie helfen, sich aus dem eigenen Gedankenkarussell zu lösen und bieten der Konzentration einen Anhaltspunkt.

Der eigene Körper ist dabei ein wichtiger Verbündeter. Unser Atem stärkt und nährt uns und bringt uns in Fluss. Im Gespräch mit den anderen Teilnehmenden werden die inneren Wahrnehmungen bewusster und können sich deutlicher zeigen.

- Den eigenen Atem bewusst erfahren durch die drei Atemräume
- Geführte Meditation: Naturerfahrung als Kraftquelle
- Gespräche über innere Kraftquellen – Austausch und Ermutigung

Die Übungen werden im Sitzen auf Stühlen durchgeführt.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Datum: Freitag, 10. Dezember 2021,
10.30 – 12.00 Uhr

Referentin: Ursula Wolter

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 23:

Upcycling-Workshop

Kreativ und umweltbewusst

In unserem Upcycling-Workshop lernen Sie von einer erfahrenen Upcycling-Designerin, aus vermeintlich nutzlos Gewordenem neue Lieblingsstücke herzustellen. Aus alltäglichen Materialien wie Tetrapack, Altpapier, Gläsern oder Kaffeetüten stellen wir z.B. nützliche Behältnisse, Geschenke und Dekoration oder kreative Weihnachtspost her. Meist so, dass man das Ursprungsmaterial nur beim genauen Hinschauen erahnen kann und dadurch einen Wow-Effekt erzielt.

Das Material wird bei einem Präsenzseminar bereitgestellt.

Upcycling ist bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt und erfreut sich steigender Anerkennung angesichts eines wachsenden Umweltbewusstseins.

Mit dem Erlernten können Sie neuen Schwung in Ihre Angebote bringen. Werden Sie kreativ!

Datum: Donnerstag, 18. November 2021,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Anne Metzler, Planet-Upcycling

Ort: Düsseldorf-Flingern,
Diakonie Düsseldorf oder direkt im Planet-Upcycling

Kurs 24:

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining

Wer rastet, der rostet

Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der ständig trainiert werden möchte.

Es werden gezielte Übungen für verschiedene Gedächtnisfunktionen sowie für Konzentration, denkerische, sprachliche und räumlich-praktische Fähigkeiten vorgestellt. Sie lernen auf spielerische Art, brachliegende Fähigkeiten zu aktivieren, erfahren im Gedankenaustausch Neues und entdecken den Zauber des lebenslangen Lernens wieder. So werden Sie befähigt, zahlreiche Übungen selbst oder auch in einer Gruppe durchzuführen.

Ehrenamtlichen, die bereits über Trainingserfahrung verfügen, bietet das Seminar Auffrischung und Vertiefung, für andere kann es ein guter Einstieg sein.

Datum: Donnerstag, 9. Dezember 2021,
9.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Referentinnen/Referenten

Dr. Altweger, Susanne
Diplom-Psychologin,
Schauspielerin, Regisseurin

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- und Gestalttherapeut

Biermann, Martina
Referentin für Leseförderung u.a.

Gandaa, Agathe & Beyersdorf,
Barbara
Kommunikationstrainerinnen
KommunikationsRaum GmbH

Heimbuchner, Hannah
Medienpädagogin
MediaLab/GamesLab (LVR)

Kasch, Heike
Dipl. Sozialwissenschaftlerin
Anti-Bias-Trainerin, Integrations-
agentur

Keil, Britta
Demenzkoordinatorin

Keuter, Wolfgang
Schauspieler, Regisseur

Krogull, Peter
Pfarrer für Seelsorgefortbildung
und -entwicklung

Leweke, Brigitte
Dipl. Sozialwissenschaftlerin,
Beraterin, Kommunikationstrainerin

Metzler, Anne
Designerin, Planet Upcycling

Mierelmeier, Sabine
Dipl. Sozialarbeiterin, Validations-
und Körpersprachetrainerin

Olig Aschendorf, Marie
Reha-Trainerin Orthopädie &
Neurologie

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer des Bundesverban-
des für Gedächtnistraining (BVGT)

Reinecke, Lea
Dipl. Sozialpädagogin, „insoweit er-
fahrene Fachkraft im Kinderschutz“,
Stabsstelle Kinderschutz

Richarz, Julia
Leiterin Sozialer Dienst

Schneegule, Achim
Sozial- und Theaterpädagoge,
Trainer, Coach

Wegermann, Kathrin
Trainerin für wertschätzende
Kommunikation, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

Wolter, Ursula
Leiterin Referat Ehrenamt, Meditati-
ons- und Achtsamkeitslehrerin

Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich mit beigefügtem Anmeldebogen unter Angabe Ihrer E-Mailadresse und Telefonnummer bei uns an.

Sie erhalten eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, sagen Sie uns unbedingt frühzeitig telefonisch (Tel. 0211/7353-306) oder per E-Mail fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de ab.
Nur so können wir den frei gewordenen Platz weitergeben.

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung.

Haben Sie Fragen zu unseren Fortbildungen?

Anja Trepels

Tel.: 0211/7353-334

Fax: 0211/73 53-198

fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Haben Sie Fragen zu einem ehrenamtlichen Engagement?

Claudia Balkhausen

Tel.: 0211/7353-362

Fax: 0211/7353-198

claudia.balkhausen@diakonie-duesseldorf.de

www.freiwilligenzentrale.info

Veranstaltungsort

wenn nicht anders angegeben:

Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 1
40233 Düsseldorf-Flingern

Im Gebäude am Platz der Diakonie 2 finden Sie den Besprechungsraum und den Kirchraum Versöhnungskirche.

Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der **Information** nach.

Sie erreichen uns mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bus 738

Straßenbahn 709

Impressum

Herausgeber

Diakonie Düsseldorf
Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.
Platz der Diakonie 1
40233 Düsseldorf

Redaktion und Gestaltung

Ursula Wolter (verantwortlich)
Anja Trepels, Zlatija Jovanovic

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 3.000

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf



Verbindliche Anmeldung (bitte alle Pflichtfelder* vollständig ausfüllen)

ehrenamtlich tätig bei:		
Träger*		
Aufgabe in der Einrichtung*		
Name, Vorname*	PLZ, Ort*	Straße, Haus-Nr.*
Telefon*	E-Mail*	

Kurs Nr.	Datum	Thema

Ich bin damit einverstanden, dass meine oben angegebenen persönlichen Kontaktdaten (Name, Vorname, PLZ, Ort, Straße, Telefon und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung zur Teilnahme an den Fortbildungen im Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf erfasst und ohne Angaben zu meiner Person zu statistischen Zwecken verarbeitet werden.

Mir ist bekannt, dass die Verarbeitung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt und dass ich meine Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Den Widerruf sende ich an zlatija.jovanovic@diakonie-duesseldorf.de. Die Daten werden von uns anonymisiert oder gelöscht, wenn Sie der Verarbeitung widersprechen oder der Zweck der Datenverarbeitung erfüllt wurde, sofern keine weiteren gesetzlichen Regelungen dem entgegenstehen.

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung.

Ort, Datum
Unterschrift

Diakonie Düsseldorf
Referat Ehrenamt
Platz der Diakonie 3

40233 Düsseldorf