



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen - Seminare - Vorträge

1. Halbjahr 2023

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

ein weiteres Jahr geht vorüber und wir bedanken uns wieder einmal für Ihr Engagement im Ehrenamt. Egal, wo Sie tätig sind: Sie leisten einen wertvollen Beitrag für den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. In dieser etwas unübersichtlichen Zeit wird das immer wichtiger.

Wir freuen uns, Sie weiterhin mit interessanten und informativen Fortbildungen, Workshops und Vorträgen unterstützen zu können. Einige Themen kennen Sie vielleicht schon, andere sind wieder ganz neu.

Die Kommunikations-Formate sind uns wie immer ganz wichtig. Hier liegen die meisten Lösungen für Probleme im Miteinander. Aber auch das eigene Auftanken und der Austausch mit anderen Ehrenamtlichen sollen nicht zu kurz kommen. Nur wenn Sie selbst sicher und gefestigt sind, können Sie sich gut in Ihrem Ehrenamt einbringen.

Auch weiterhin freuen wir uns über Ihre Anregungen und Wünsche zu Themen, die Ihnen vielleicht in unserem Repertoire noch fehlen.

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

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Jahresübergang. Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße und alles Gute,



Anja Trepels
Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

Bitte beachten Sie, dass wir den Zugang zu unseren Kursen immer den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen anpassen müssen.

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
Kommunikation		
01	Deeskalations- und Kompetenztraining	4
02	Konflikte als Lösung	5
03	Slow-Acting	6
04	Realistischer Optimismus	7
05	Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	8
06	Missverständnissen auf der Spur	9
07	Wirkungsvoll sprechen	10
08	„Ich brauche Ihren Rat!“	11
09	Kommunikation ohne Worte – KoW ®	12
Arbeit mit Senioren		
10	Musik trifft Demenz	13
11	Senioren tanzen	14
12	Die Kunst, Märchen zu erzählen	15
13	Aktiver Alltag	16
Vortrag / Infoveranstaltung		
14	Hygieneschulung	17
15	Erste-Hilfe-Kurs	18

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
16	Wenn ich mir Sorgen mache...	19
17	Datensparsam und sicher im Internet unterwegs	20
18	Häfen und Hafengeschichten	21
	Austausch und Auftanken	
19	Dankbarkeit (Web-Seminar)	22
20	Nähe und Distanz	23
21	Humor in schwierigen Zeiten	24
22	Zeit fließen lassen	25
23	Impulse zur Stärkung der Resilienz	26
24	Von den Bäumen lernen	27
	Kreativität	
25	Upcycling-Workshop	28
26	Brückenschlag	29
27	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	30
	Referentinnen und Referenten	31
	Anmeldebedingungen	32
	Veranstaltungsort	33
	Impressum	34
	Chronologische Übersicht der Kurse	35-36

Kurs 01:

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 zueinander stehen.

Wir beschäftigen uns 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?

In diesem Seminar lernen Sie, besser auf Provokationen zu reagieren, Eskalation und eigene Aggressionen zu vermeiden und Signale in Konfliktsituationen einzuschätzen.

Im Rahmen der Tagesveranstaltung gibt es nach der Einführung die Möglichkeit, bereits Gelerntes zu vertiefen und eigene Erfahrungen aus der ehrenamtlichen Tätigkeit einzubringen.

Datum: Samstag, 28. Januar 2023,
9.00 - 15.00 Uhr

Referent: Achim Schnegule

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

Kurs 02:

Konflikte als Lösung

Begegnen Sie sich selbst

Konflikte begleiten uns unser ganzes Leben lang und werden in der Regel als belastend empfunden – gerade im ehrenamtlichen Engagement. Manchmal gehen wir in den Kampf oder wir ziehen uns zurück. Dabei übersehen wir häufig die Chancen, die in Konflikten ebenfalls enthalten sind. Denn jeder Konflikt ist auch Selbstbegegnung.

Wir können den eigenen Umgang mit Konflikten und unseren Lösungs- und Handlungsmustern reflektieren. Dadurch erweitern wir den Blick auf alternative Bewältigungs- und Bewertungsstrategien im Konfliktfall.

Im Austausch über die verschiedenen Perspektiven und Meinungen innerhalb der Seminargruppe werden zusätzlich Unterschiede im Umgang mit Konflikten deutlich. So können neue Erkenntnisse und Einsichten möglich werden.

In diesem Seminar wechseln sich kurze informative Impulse und Phasen des Gesprächs in Untergruppen und im Plenum ab.

Datum: Dienstag, 14. Februar 2023,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Regina Bungartz

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

Kurs 03:

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. Februar 2023,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Wolfgang Keuter

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

Kurs 04:

Realistischer Optimismus

Beziehungen erfolgreich gestalten

Der erste Impuls bei schwierigen Aufgaben oder Situationen lässt uns häufig auf die Probleme schauen. Dabei kann es passieren, dass wir in einer gedanklichen Sackgasse landen. Zielführender ist es, sich auf den Reiz einer Aufgabe zu fokussieren.

Dabei hilft ein realistischer Optimismus und eine positive Grundhaltung, mentale Energien freizusetzen und in den Handlungsmodus zu kommen.

Wichtige Haltungen, um kreative Lösungen zu finden, sind:

- Lösungsorientierung
- aktive Akzeptanz
- die Fähigkeit, aus der Opferrolle hinauszutreten
- Beziehungen positiv zu gestalten

Der Kurs will Sie als Ehrenamtliche bestärken, die Beziehung zu Ihrem Gegenüber aktiv zu gestalten und Unterstützung anzubieten. Gleichmaßen können Sie mit dieser Haltung Ihr Gegenüber anregen, die eigenen Handlungsspielräume zu erkennen, zu nutzen und zu erweitern.

Datum: Mittwoch, 22. Februar 2023,
9.00 - 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

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

Kurs 05: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Einführung in die GFK nach
Marshall B. Rosenberg

Mit Hilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) erlangen wir mehr Klarheit über unsere Bedürfnisse und Werte und können für diese einstehen, ohne andere anzugreifen oder zu verurteilen.

Gleichzeitig unterstützt uns die GFK dabei, die Verhaltensweisen und Beweggründe anderer besser zu verstehen. Mit ihrer Hilfe bleiben wir auch in schwierigen Situationen zugewandt und freundlich. Unsere Konflikte lassen sich konstruktiv und nachhaltig, mit Blick auf die Bedürfnisse aller, lösen.

Mit der wohlwollenden Haltung der GFK können wir die Qualität unserer Beziehungen vertiefen und bewusster im Einklang mit unseren Werten leben.

In diesem Workshop erarbeiten wir die Prinzipien und die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: Bewertung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte.

Wir lernen Stolperfallen der Kommunikation kennen und richten unsere Aufmerksamkeit auf Bedürfnisse und Werte.

Datum: Donnerstag, 30. März 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

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

Kurs 06:

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*innen häufig und unnötig.

Was tun? Mit Hilfe des „Vier-Ohren-Modells“ nach Friedemann Schulz von Thun rücken wir den Missverständnissen zu Leibe.

Ihre selbst eingebrachten Beispiele helfen uns dabei, die Dramaturgie von Missverständnissen zu verstehen und sie – im besten Fall – zu klären.

Datum: Mittwoch, 05. April 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

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

Kurs 07:

Wirkungsvoll sprechen

Sich vor Gruppen präsentieren

„Zwei sagen das gleiche, und nur dem einen hört man zu.“
unbekannt

Interessantes und mitreißendes Sprechen kann man lernen.
Wie organisiere ich dabei mein Auftreten vor einer Gruppe?
Wie bleibe ich inhaltlich präsent und zugewandt?

In diesem Seminar geht es um den Auftritt vor Publikum ohne andere Hilfsmittel als die eigene Stimme und die eigene Sprache. Auf dem Programm stehen Einblicke in das Thema Körpersprache, Stimme, Betonung und Sprechausdruck. Ziel ist es, die eigene Persönlichkeit zu stärken und selbstsicher aufzutreten.

Das Seminar richtet sich an alle, die vor und mit Gruppen sprechen und ihre eigene Wirkung besser kennen lernen und verbessern möchten. Es bietet mit Hilfe kleiner praktischer Übungen Unterstützung für das eigene Verhalten bei der Arbeit mit Gruppen. Die Teilnehmer*innen erhalten Werkzeuge und individuelle Tipps, um ihre Präsenz stimmig weiterzuentwickeln.

Datum: Dienstag, 18. April 2023,
9.00 - 13.00 Uhr

Referentin: Christiane Brockerhoff

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

Kurs 08:

„Ich brauche Ihren Rat!“

Wie man hilfreich mit erbetenen Ratschlägen umgeht

Im Ehrenamt kommt es immer wieder vor, dass man von seiner Gesprächspartnerin / seinem Gesprächspartner um einen Rat beziehungsweise Ratsschlag gebeten wird. Dabei muss man abwägen, wie sinnvoll es ist, die eigene Meinung einzubringen. Manchmal können auch Fragen dem Gegenüber weiterhelfen, den eigenen Weg zu finden.

In dieser Fortbildung werden Strategien zum hilfreichen Umgang mit solchen Anfragen erarbeitet und ausprobiert. Hierzu nutzen wir Einsichten aus dem systemischen Coaching.

Datum: Dienstag, 6. Juni 2023,
18.00 – 20.30 Uhr

Referent: Peter Krogull

Ort: Haus der Kirche
Bastionstraße 6
40213 Düsseldorf-Carlstadt

Wenn ein Mensch Einschränkungen in Sprachgebrauch und Sprachverständnis aufweist, ist er auf dem vertrauten Weg der Kommunikation nicht mehr bzw. nur schwer erreichbar.

Die Sprache des Körpers verstehen zu lernen, führt zu mehr Sicherheit in der Begegnung. Die eigenen nonverbalen Möglichkeiten sicher nutzen zu können, erweitert den Handlungsspielraum. Dadurch kann eine Brücke zum Gegenüber gebaut werden und es wird leichter, einen für beide Seiten befriedigenden Kontakt aufzubauen und schwierige Situationen zu meistern.

Inhalte dieser Tagesveranstaltung:

- Ebenen nonverbaler Kommunikation
- Stimmklang – schneller Kontaktaufbau
- Körpersprache wahrnehmen und verstehen
- Mimik – Emotionen erkennen und beantworten
- Gestik – Verständigung erleichtern
- Blickverhalten – Vertrauen aufbauen

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Methoden im Umgang mit sprachlich eingeschränkten Menschen.

Datum: Dienstag, 13. Juni 2023,
10.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Gabriele Werden

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

Kurs 10:

Musik trifft Demenz

Von Klängen profitieren

Die Musik gilt als Königsweg in der Ansprache von Menschen mit Demenz. Sie kann verloren geglaubte Gedanken, Gefühle und sogar Kenntnisse wiedererwecken.

Melodien und Texte von Liedern bleiben oft bis in späte Krankheitsstadien im Gedächtnis erhalten, wenn Sprache oder Motorik längst verloren scheinen.

Musik kann nicht nur in solchen Fällen zu einem wirkungsvollen Kommunikationsmittel werden. Denn ihre heilsame Kraft können alle Menschen - unabhängig von einem Krankheitsbild - erfahren.

Der Workshop bietet eine erste Einführung in das Themenfeld und stellt einfache und praktikable Methoden vor, Musik in den Umgang mit Menschen mit (und ohne) Demenz einzubeziehen.

Eine besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf der sogenannten „biografischen Arbeit“ mit Musik.

Datum: Dienstag, 28. Februar 2023,
14.00 - 17.00 Uhr

Referentin: Elisabeth von Leliwa

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

Kurs 11: Senioren tanzen

Mit ErlebnisTanz begeistern, bewegen, beleben

Musik und Tanz sind wunderbare Elemente zur Aktivierung (auch) von Senior*innen. Lernen Sie vielfältige Tänze aus aller Welt kennen. Dabei gibt es Tänze mit festen Choreografien, die speziell für ältere, aber körperlich fitte Menschen entwickelt wurden. Verschiedene Aufstellungen wie Kreis, Block, Gasse und Square machen diese Art von Tänzen sehr abwechslungsreich.

Genauso wird es aber auch Anregungen für körperlich eingeschränkte Menschen geben. Auch im Sitzen oder mit dem Rollator kann und soll Tanzen Freude bereiten.

Tanzen ist gesund für Körper, Geist und Seele. Lassen auch Sie sich davon begeistern. Machen Sie mit!

Das Erlernte und Erlebte können Sie als Anregung mit in Ihr Ehrenamt nehmen und dort direkt umsetzen.

Datum: Mittwoch, 26. April 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Lia Borgmann

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

Kurs 12:

Die Kunst, Märchen zu erzählen

Schwerpunkt Demenz

*Keine andere Dichtung versteht
dem Menschen so feine Dinge zu sagen
wie das Märchen.*

Johann Gottfried von Herder

Märchen sind vielen Menschen aus ihrer Kindheit sehr vertraut. Auch Menschen mit Demenz verbinden die ruhige Erzählatmosphäre mit etwas Schönerem, Besonderem. Sie fühlen sich geborgen, können entspannen und unterbrechen für das Erlebnis „Märchen“ stereotype Verhaltensmuster.

In Märchen treten einfache Figuren auf und werden mit Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik dargestellt. Wenn die gute Fee erscheint oder Jäger und Räuber durch den Wald streifen, weiß jeder und jede sofort, worum es geht. Das schafft Sicherheit und weckt bei den Zuhörer*innen aktives Interesse.

Wie kann ich die Stimme einsetzen und den Text so vorbereiten, dass gute Fee, hilfreicher Zwerg oder böser Wolf lebendig werden und wir eine wohl-tuende Zeit im Märchenland verbringen? Wie reagiere ich auf Störungen?

Dies wird in dem Seminar geübt. Sie lernen geeignete Märchen kennen und können sich im Erzählen versuchen.

Datum: Mittwoch, 21. Juni 2023,
14.00 - 17.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Kurs 13:

Aktiver Alltag

Selbstständig und vital bleiben im Alter

*Das Leben ist wie Fahrradfahren.
Um die Balance zu halten,
musst du in Bewegung bleiben.*
Albert Einstein

Aktivität fördert Wohlbefinden und Eigenständigkeit. Durch körperliche Bewegung und geistige Aktivierung können einige typische Alterskrankheiten hinausgezögert und gesunde Lebensjahre in der eigenen Häuslichkeit hinzugewonnen werden. Ein „mehr“ an Lebenskraft bedeutet für Senior*innen, dass Sie handlungsfähiger und unabhängiger bleiben können.

Aber auch in Senioreneinrichtungen spielt die körperliche und geistige Aktivität eine wichtige Rolle. Seien es die Spaziergänge im Umfeld oder die Spielenachmittage im Café.

In dieser Fortbildung lernen Sie vielfältige Möglichkeiten kennen, das Lebensumfeld, drinnen wie draußen, für körperliche Betätigung zu nutzen und mit Alltagshandlungen zu verbinden. Sie werden erfahren wieviel Freude es bereiten kann, sich selbst oder die von Ihnen betreuten Menschen sehr einfach in Bewegung zu bringen.

Datum: Mittwoch, 31. Mai 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Marie Ohlig-Aschendorf

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

Kurs 14: Hygieneschulung

Für alle, die mit Lebensmitteln arbeiten

Wenn Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit Lebensmitteln umgehen, müssen Sie spätestens alle zwei Jahre eine Auffrischungsbelehrung zum Infektions- und Hygieneschutz besuchen. Voraussetzung dafür ist die Grundbelehrung, die nur vom örtlichen Gesundheitsamt durchgeführt werden darf.

Manche Gemeinden oder Einrichtungen organisieren die Folgebelehrungen selbst, aber das ist nicht immer so einfach. Daher freuen wir uns, Ihnen wieder eine Schulung anbieten zu können. Durchgeführt wird diese durch Frau Dorte Kretschmar, Beauftragte für Qualitätsmanagement und Hygiene bei der Diakonie Düsseldorf.

Die Schulung wird diesmal in Präsenz in der Ev. Markuskirchengemeinde stattfinden.

Datum: Dienstag, 07. März 2023,
14.00 - 15.00 Uhr

Referentin: Dorte Kretschmar

Ort: Ev. Markuskirchengemeinde
Sandträgerweg 101
40627 Düsseldorf-Vennhausen

Kurs 15:

Erste-Hilfe-Kurs

Mit Sicherheit Leben retten

Viele haben irgendwann mal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Aber wer weiß noch genau, was in Notfällen zu tun ist?

Zielorientiert und motivierend vermitteln die Ausbilderinnen und Ausbilder der Johanniter-Unfallhilfe die Kenntnisse über lebensrettende Sofortmaßnahmen der Ersten Hilfe. So erlangen Sie wieder ein sicheres Gefühl im Umgang mit Unfall- und Notfallsituationen, die während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit auftreten können.

Nach einem Tag im „Erste-Hilfe-Fitnessstudio“ wissen Sie (wieder), was Sie zu tun haben,

- wenn jemand bewusstlos ist
(z.B. stabile Seitenlage, Helmabnahme)
- wenn jemand keine Atmung hat
(z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung)
- wenn jemand „Probleme in der Brust“ hat
(z.B. bei einem Herzinfarkt)
- wenn sich jemand verletzt hat
(z.B. Stillen bedrohlicher Blutungen)
- und vieles mehr

Datum: Mittwoch, 08. März 2023,
9.00 – 16.45 Uhr

Referent*in: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Erkrather Str. 245
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 16:

Wenn ich mir Sorgen mache...

Erlangen Sie Handlungssicherheit im Kinderschutz

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

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

Der Hintergrund der Kinder und Jugendlichen, die Sie im Rahmen des Ehrenamtes kennenlernen, ist Ihnen vielleicht nicht bekannt. Sie erleben einen kleinen Ausschnitt und teilen kurze Zeiten miteinander. Dennoch kann es vorkommen, dass Sie in diesen Momenten Einblicke bekommen, Kinder sich Ihnen anvertrauen und Sie beginnen, sich Sorgen zu machen.

In solchen Situationen ist es hilfreich, wenn Sie wissen, wie Sie handeln und an wen Sie sich wenden können. Unsicherheiten zu besprechen, eine Einschätzung zu finden und Handlungsstrategien zu entwickeln, gibt Ihnen Sicherheit und hilft damit den Kindern und Jugendlichen.

In diesem Seminar werden Ihnen Grundlagen vermittelt. Sie werden sensibilisiert mit Hinweisen umzugehen und Sie werden erfahren, wie die Diakonie Verdachtsfälle auf eine Kindeswohlgefährdung handhabt. So können Sie sich im Ernstfall Unterstützung holen und sind gut aufgestellt.

Datum: Donnerstag, 16. März 2023,
10.00 - 13.00 Uhr

Referentin: Lea Reinecke

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

Kurs 17: Datensparsam und sicher im Internet unterwegs

Was kann ich selbst beitragen?

Wir sind in einer zunehmend digitalisierten Welt stets mit dem Internet verbunden. Ob beim Surfen im Internet zu Hause oder unterwegs. Wir prüfen, ob die Bahn pünktlich ist oder checken unsere E-Mails.

Dabei sind eine Reihe von Hard- und Software involviert, die den Zugang zum Internet ermöglichen. Angefangen vom Router, über PC oder Laptop und Smartphone bis hin zu Browser oder Apps. Sie alle sind Komponenten in einem Gesamtsystem, das es zu schützen gilt, damit Daten nicht in die falschen Hände geraten oder die Privatsphäre gefährdet ist.

In diesem Vortrag wollen wir uns auf die Grundbausteine fokussieren, die ein Großteil der Verbraucher*innen in Deutschland nutzt. Wir gehen der Frage nach, was man selbst tun und welche Maßnahmen man ergreifen kann, um datensparsam und sicher im Internet unterwegs sein zu können.

Datum: Donnerstag, 06. Juli 2023,
10.00 - 12.00 Uhr

Referent: Christian Fuchs

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

Kurs 18: Häfen und Hafengeschichten

Ein Rundgang im Medienhafen

Der Anker im Stadtwappen zeigt es: Immer war Düsseldorf auch eine Hafenstadt. Aber jahrhundertlang legten die Schiffe direkt am Rheinufer an, bis der Stadtrat Ende des 19. Jahrhunderts den Bau eines modernen Handelshafens beschloss. 1896 war feierliche Eröffnung und in den 50er Jahren verzeichnete der Düsseldorfer Hafen den höchsten Warenumsatz; von da an ging es bergab.

Ab den 1990er Jahren entstand rund um das Hafenbecken 1 eine Reihe von interessanten Neubauten. Architekten aus aller Welt sorgten für eine spannende Mischung zwischen umgewidmeten Bestandsbauten und moderner Architektur. Die „schiefen“ Gehry-Bauten wurden zum neuen Hingucker Düsseldorfs. Seit Ende 2020 wird im Hafen auch (wieder) gewohnt.

Kommen Sie mit uns auf einen Rundgang durch den Düsseldorfer Hafen und genießen Sie spannende Einblicke in die Düsseldorfer Geschichte.

Vielleicht inspirieren Sie die Fakten und Geschichten anschließend zu kleineren Aktionen oder Spielen, die Sie in Ihrem Ehrenamt einbauen können. Oder vielleicht können Sie auch als Spaziergangspate oder -patin auf diese Erkenntnisse zurückgreifen.

Datum: Dienstag, 27. Juni 2023,
11.00 - 13.00 Uhr

Referent: Rolf Dahmann

Ort: Treffpunkt vor dem WDR Funkhaus,
nähere Angaben folgen in der Einladung

Kurs 19:

Dankbarkeit (Web-Seminar)

Eine zentrale Kompetenz für Zufriedenheit

*Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.*

Sir Francis Bacon

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl und eine Haltung im Leben. Ich erkenne an, dass ich etwas (Materielles oder Immaterielles) erhalten habe oder erhalten werde.

Ich kann dem Göttlichen, den Menschen oder sogar dem Sein gegenüber dankbar sein – oder allen zugleich. In vielen Weltreligionen wird die Dankbarkeit als wertvolle Ressource gesehen.

Aktuelle Studien zeigen, dass Menschen, die dankbarer sind, sich subjektiv besser fühlen. Dankbare Menschen sind glücklicher, weniger depressiv, leiden weniger unter Stress und sind zufriedener mit Ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen.

Dankbare Menschen haben mehr positive Bewältigungsstrategien und übernehmen Verantwortung für ihre Herausforderungen. Dankbare Menschen schlafen besser, vermutlich, weil sie mehr positive Gedanken vor dem Einschlafen haben.

Ein humorvolles Seminar mit praktischen Übungen und Theorie zum Thema.

Datum: Donnerstag, 09. Februar 2023,
18.30 - 20.30 Uhr

Referent: Andreas Bentrup

Ort: Online über Zoom

Kurs 20:

Nähe und Distanz

Die Kunst, im Gleichgewicht zu sein

*Wenn die Dinge uns brennend auf den Leib rücken,
muss eine Kritik entstehen, die das Brennen zum Ausdruck bringt.
Sie ist keine Sache richtiger Distanz, sondern richtiger Nähe.*

Peter Sloterdijk

Im Ehrenamt gestalten wir Beziehungen und bemühen uns um die Balance zwischen emotionalem Engagement und schützender Distanz. Aus zu viel Nähe kann erdrückende Enge, aus zu viel Distanz emotionsloses Erstarren werden.

Mitunter geraten wir in eine Schiefelage zwischen ehrenamtlicher Aufgabe, persönlichen Wertvorstellungen und eigenen Bedürfnissen. Wir wissen oft, dass wir etwas verändern sollten, doch fehlen Zeit und Gelegenheit, über eigene Bedürfnisse und Ressourcen nachzudenken.

Diesen Raum bietet das Seminar. Es öffnet den Blick auf die eigenen Fähigkeiten, um sich weiterzuentwickeln. Es bietet die Chance, das passende Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz zu finden.

Im Mittelpunkt stehen

- konstruktiver Umgang mit unterschiedlichem Nähe-Distanz-Verhalten
- Ansprache der eigenen Wünsche und Bedürfnisse
- Nein-Sagen lernen

Datum: Mittwoch, 01. März 2023,
14.00 - 17.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Kurs 21: Humor in schwierigen Zeiten

Eine Quelle der Kraft

Lange hat die Psychologie die Kraft des Humors gegen die Widrigkeiten des Lebens nicht beachtet. Erst mit der sogenannten „positiven Psychologie“, die sich auf die Stärken statt auf die Schwächen der Menschen konzentriert, wurde das Thema „salonfähig“.

Menschen mit Humor, die häufig lachen, haben eine bessere Gesundheit und eine aktivere Immunabwehr. Das hat die noch relativ junge Wissenschaft der „Psycho-Neuro-Immunologie“ bewiesen. Ein herzhaftes Lachen ist wie ein besonderer Botenstoff für das Gehirn. Trotzdem wird dieses Potential oft zu wenig genutzt.

In diesem Seminar wollen wir die Wissenschaft vom Lachen (Gelotologie) und ihre Schlüsselfiguren näher betrachten sowie Quellen des Humors erschließen.

Folgende Themen werden uns beschäftigen:

- Kleine Kulturgeschichte des Humors
- Humor als Wissenschaft
- Humor als Geisteshaltung

Es erwartet Sie ein Vortrag mit PowerPoint, sowie kleine Übungen. Wer mag, bringt seinen Lieblingsswitz oder Lieblingscartoon mit.

Datum: Mittwoch, 15. März 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Dr. Susanne Altweger

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

Kurs 22:

Zeit fließen lassen

Die Zeit gelassen und leistungsfähig im Griff haben

Wie wäre es, alles, was zu tun ist, von vorneherein aus einer inneren Ruhe heraus zu tun? Wie wäre es, die Tätigkeiten selbst zu genießen und trotzdem mit allem, was einem wichtig ist, rechtzeitig fertig zu sein?

Paul Loomans, ein niederländischer Coach und Zen-Mönch, hat eine achtsame Methode entwickelt, wie wir erreichen können, Zeit zu haben- oder elegant auf einem Meer von Zeit zu surfen.

Der Ansatz basiert auf zwei Fähigkeiten, die jeder Mensch in unterschiedlichem Ausmaß besitzt: Aufmerksamkeit und Intuition. Beides kann man trainieren und immer besser darin werden.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit sieben wohltuenden Gewohnheiten, deren Integration in den Alltag sich lohnt. Diese Gewohnheiten helfen, entspannter zu arbeiten und mehr Freude und Zufriedenheit zu entwickeln.

Die Fähigkeit, die Zeit auch in der alltäglichen Arbeit produktiv fließen zu lassen, hilft, aus dem Hamsterrad auszusteigen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Datum: Donnerstag, 15. Juni 2023,
10.00 - 13.00 Uhr

Referentin: Verena Hasiewicz

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

Kurs 23:

Impulse zur Stärkung der Resilienz

Leichtigkeit durch Perspektivwechsel

„Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weiterlaufen.“
aktueller Sinnspruch

Der Begriff „Resilienz“ - die psychische Widerstandskraft, um schwierige Situationen zu bewältigen - ist in aller Munde. Doch was bedeutet das genau? Was können wir tun, um unsere Resilienz zu beleben?

Nach einer kurzen Einordnung des Begriffes in das Verständnis von Stress, lernen wir unterschiedliche Möglichkeiten kennen, wie wir in fordernden Situationen umdenken können. Wichtig ist dabei der Blick auf die eigenen Ressourcen. Denn alles, was wir brauchen, um wieder ins Handeln zu kommen, tragen wir bereits in uns. Durch diese Reflektion sind wir auf einem guten Weg unsere Resilienz zu stärken.

In diesem Kurs geht es darum, das Loslassen zu lernen und die Dinge im Kleinen zu verändern. Erste Impulse werden angeleitet und finden so ihren Weg in den Alltag.

Der Workshop orientiert sich am „experience based learning“-Ansatz (erfahrungsbasiertes Lernen). Die Teilnehmenden dürfen eine hohe Dichte an praktischen Übungen und kleinen Impulsen zur Übernahme in das eigene Handlungsspektrum erwarten.

Datum: Mittwoch, 19. April 2023,
15.00 - 18.00 Uhr

Referentin: Kristin Murschall

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

Kurs 24:

Von den Bäumen lernen

Wald als Ausgleich und Kraftquelle

„Wer in Stille den Wald beobachtet, begegnet sich selbst.“

Hanna Engels

Eine Fortbildung in und mit der Natur. Was viele Menschen intuitiv spüren, ist heute wissenschaftlich gut belegt: Die Natur ist ein wertvoller Schlüssel für psychische Regeneration, Gesundheit und Wohlbefinden. Wir alle, aber gerade jene, die in ihren Berufen und Tätigkeiten stark beansprucht werden, können im Wald durch spezielle Übungen und Achtsamkeitspraxis einen guten Ausgleich finden.

Gemeinsam tauchen wir in die Waldatmosphäre ein. Wir schöpfen Energie, atmen auf und erden uns. Wir öffnen die Augen für die Schönheit und Weisheit der Natur. Dabei geht es um die Rückbindung an uns selbst und zugleich an die lebendige Natur. Respektvoll gehen wir mit Pflanzen und Tieren um. Zudem erforschen wir, wie wir mit der Natur Kontakt aufnehmen und von ihr lernen können.

Neben einer kurzen Einführung, wie Wald auf unsere Psyche und Gesundheit wirken, stehen praktische Übungen und das Erleben im Mittelpunkt. Wesentlich ist auch die Vermittlung einer wertschätzenden und achtsamen Haltung, die wir gegenüber der Natur einnehmen sollten. Alle Elemente der Fortbildung können eigenständig in den Alltag und die ehrenamtliche Tätigkeit integriert werden.

Weitere Infos & eine Liste, was mitzubringen ist, folgen nach der Anmeldung.

Datum: Donnerstag, 25. Mai 2023,
9.45 Uhr - 13.30 Uhr

Referentin: Hanna Engels

Ort: 40489 Düsseldorf-Angermund
(Genauer Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

Kurs 25: Upcycling-Workshop

Kreativ und umweltbewusst basteln

Das Thema Upcycling erfreut sich in allen Bereichen großer Beliebtheit. Das Bewusstsein der Menschen für die Herkunft der Produkte steigt und jede und jeder kann etwas für die Verbesserung seines CO₂-Fußabdruckes tun. Mit Upcycling ist das ganz einfach, bedeutet keinen Verzicht, ist nicht teuer und macht vor allem Spaß.

In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen, mit denen Sie in ein paar einfachen Arbeitsschritten viele Dinge umwandeln und zu neuem Leben erwecken können. Wir arbeiten mit Glas, Papier, Wolle, Stoffen und anderen Materialien. (Wenn Sie im Vorfeld Gläser von verbrauchten Lebensmitteln sammeln, finden wir hier eine neue Verwendung dafür.)

Dieser Kurs soll aber auch ein Austausch sein zu Upcycling-Techniken, die Sie schon kennen und den anderen Teilnehmenden zeigen möchten. Bringen Sie gerne eigene Ideen mit.

Gerne nehmen wir bei der Anmeldung auch Wünsche entgegen, welches Material Sie bearbeiten möchten. Seien Sie kreativ!

Datum: Donnerstag, 09. März 2023,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Anne Metzler

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

Kurs 26:

Brückenschlag

Kunst als Kraftquelle und zur Bewältigung von Lebensübergängen

Jede und jeder kennt sie, die Umbrüche im Leben. Sie veranlassen uns - gewollt oder ungewollt - eine Richtung neu einzuschlagen, uns auf unbekanntes Terrain zu wagen und die vertraute Komfortzone zu verlassen. Es kann dauern, bis man wieder sicheren Boden unter den Füßen spürt.

In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema auf praktische Weise. Wir beschäftigen uns damit, was an Vertrautem unverzichtbar ist. Wie kann es uns als Kraftquelle begleiten? Was erwarten wir von dem Kommenden, das uns neue Möglichkeiten und Chancen bieten kann?

Im Kunstatelier Raum-D kann ein solcher Übergang bearbeitet werden und Gestalt annehmen. Im spielerischen Umgang und freien Einsatz von Materialien, Elementen und deren Gliederungen erschaffen wir unsere eigene, neue Welt. Im gemeinsamen Schaffen wird die Ausdrucksvielfalt einer „Überbrückung“ erfahrbar gemacht. Zur Verfügung stehen Ton, Gips, Holz, Papier, Farbe oder Verpackungsmaterial...

Nehmen Sie Ihre eigenen Erfahrungen als Anregung mit zurück in Ihr Ehrenamt.

Datum: Montag, 13. März 2023,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Corinna Bernshaus

Ort: Raum-D im B-ehrenhof, Atelierhof
Behrenstrasse 33
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 27: 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, 27. April 2023,
14.00 – 18.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

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

Referentinnen und Referenten

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

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- und Gestalttherapeut

Bentrup, Andreas
Schauspieler, Theaterpädagoge

Bernshaus, Corinna
Produktdesignerin, Künstlerin

Borgmann, Lia
zertifizierte Trainerin Seniorentanz

Brockerhoff, Christiane
Sprechwissenschaftlerin, Coach

Bungartz, Regina
Systemische Supervisorin, Coach,
systemische Dozentin

Dahlmann, Rolf
Mitglied Geschichtswerkstatt Df.

Engels, Hanna
Coach, zert. DWV-Wanderführerin®

Fuchs, Christian
Ref. Verbraucherzentrale Neuss

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coach

Keuter, Wolfgang
Schauspieler, Regisseur

Kretschmar, Dorte
Hygienemanagement, QM-
Beauftragte Diakonie Düsseldorf

Krogull, Peter
Pfarrer für Seelsorgefortbildung
und -entwicklung

von Leliwa, Elisabeth
Musikwissenschaftlerin

Leweke, Brigitte
Dipl. Sozialwissenschaftlerin,
Beraterin, Kommunikationstrainerin

Metzler, Anne
Designerin, Planet Upcycling

Murschall, Kristin
systemische u. wingwave-Coach

Ohlig-Aschendorf, Marie
Reha-Trainerin Orthopädie &
Neurologie

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer (BVGT)

Reinecke, Lea
Dipl. Sozialpädagogin, Stabsstelle
Kinderschutz

Schnegule, Achim
Sozial- und Theaterpädagoge,
Trainer, Coach

Wegermann, Kathrin
Trainerin, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

Werden, Gabriele
Dipl.-Sozialpädagogin,
KoW®-Trainerin

Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügtem Anmeldebogen unter Angabe Ihrer **E-Mailadresse**, einer **Telefonnummer** und Ihres Einsatzortes im Ehrenamt bei uns an. Sie erhalten eine verbindliche Anmeldebestätigung per E-Mail.

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.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer Kontaktdaten einverstanden.

Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung und unter den geltenden Corona-Schutzbestimmungen.

Haben Sie Fragen zu unseren **Fortbildungen**?

Anja Trepels

Tel.: 0211/7353-334

Fax: 0211/7353-198

fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt

Haben Sie Fragen zu einem **ehrenamtlichen Engagement**?

Marlen Koplin

Tel.: 0211/7353-362

Fax: 0211/7353-198

marlen.koplin@diakonie-duesseldorf.de

www.freiwilligenzentrale.info



Veranstaltungsort

wenn nicht anders angegeben:

Diakonie Düsseldorf **Platz der Diakonie** **40233 Düsseldorf-Flingern**

Im Gebäude am Platz der Diakonie 2 finden Sie den Besprechungsraum und den Kirchraum Versöhnungskirche. Die Räume sind ausgeschildert. Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der **Information** nach.

Die Veranstaltungen im Besprechungsraum und im Kirchraum der Versöhnungskirche am Platz der Diakonie sind **barrierefrei**.



Bei anderen Räumen erfragen Sie dies bitte telefonisch bei uns.

Sie erreichen uns mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bus 738

Straßenbahn 709

S-Bahn S8, S11, S28

Parkplätze stehen nur im öffentlichen Raum zur Verfügung.

Impressum

Herausgeber

Diakonie Düsseldorf

Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.

Platz der Diakonie 1

40233 Düsseldorf

Redaktion und Gestaltung

Anja Trepels (verantwortlich), Zlatija Jovanovic, Astrid Kapels

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 3.000

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
Januar			
28.01.23	09.00-15.00	Deeskalations- u. Kompetenztraining	01
Februar			
09.02.23	18.30-20.30	Dankbarkeit (Web-Seminar)	19
14.02.23	15.00-18.00	Konflikte als Lösung	02
15.02.23	10.00-13.00	Slow Acting	03
22.02.23	09.00-13.00	Realistischer Optimismus	04
28.02.23	14.00-17.00	Musik trifft Demenz	10
März			
01.03.23	14.00-17.00	Nähe und Distanz	20
07.03.23	14.00-15.00	Hygieneschulung	14
08.03.23	09.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	15
09.03.23	14.00-17.00	Upcycling-Workshop	25
13.03.23	10.00-13.00	Brückenschlag	26
15.03.23	10.00-13.00	Humor in schwierigen Zeiten	21
16.03.23	10.00-13.00	Wenn ich mir Sorgen mache...	16
30.03.23	10.00-13.00	Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	05
April			
05.04.23	10.00-13.00	Missverständnissen auf der Spur	06
18.04.23	09.00-13.00	Wirkungsvoll sprechen	07
19.04.23	15.00-18.00	Impulse zur Stärkung der Resilienz	23
26.04.23	10.00-13.00	Senioren tanzen	11
27.04.23	14.00-18.00	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	27
Mai			
25.05.23	09.45-13.30	Von den Bäumen lernen	24
31.05.23	10.00-13.00	Aktiver Alltag	13

Datum	Zeit	Titel	Kurs
Juni			
06.06.23	18.00-20.30	„Ich brauche Ihren Rat!“	08
13.06.23	10.00-17.00	Kommunikation ohne Worte - KoW	09
15.06.23	10.00-13.00	Zeit fließen lassen	22
21.06.23	14.00-17.00	Die Kunst, Märchen zu erzählen	12
27.06.23	11.00-13.00	Häfen und Hafengeschichten	18
Juli			
06.07.23	10.00-12.00	Datensparsam und sicher im Internet unterwegs	17

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

