



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen – Seminare – Vorträge

1. Halbjahr 2022

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

im Rückblick auf das vergangene Jahr können wir sagen, dass unsere Fortbildungen unter den geltenden Corona-Schutzbestimmungen wieder relativ normal laufen konnten. Sie waren rege besucht und darüber freuen wir uns sehr.

Auch von Ihnen erhielten wir viele Rückmeldungen, dass Sie die Rückkehr zur Präsenz genießen und von den Inhalten der Fortbildungen sehr profitieren. Vielen Dank dafür!

Nun steht das neue Jahr schon vor der Tür und wir haben wieder einen anregenden Mix aus altbewährten und ganz neuen Fortbildungen für Sie zusammengestellt. Stöbern Sie gerne und suchen Sie heraus, was für Sie und Ihre Situation am besten passt. Vom Web-Seminar zum Thema Humor über viele Kommunikationsformate bis zum Natur-Erleben ist alles dabei. Wir hoffen, dass wir Ihnen damit angenehme Stunden beschere-
ren und einen guten Austausch mit anderen Ehrenamtlichen ermöglichen können. Eine Stärkung für Ihr ehrenamtliches Engagement erfahren Sie in jedem Falle.

Bitte beachten Sie, dass wir unsere Kurse immer den aktuell auf uns zutreffenden Corona-Schutzbestimmungen anpassen müssen.

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

Herzliche Grüße und alles Gute für das neue Jahr vom gesamten Team des Referates Ehrenamt,

Ursula Wolter

Leiterin Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Ehrenamt in der Seniorenarbeit	
01	Medienlotsen	04
02	Musik trifft Demenz	05
03	Beweglich bleiben im Alltag	06
	Kommunikation	
04	Deeskalations- und Kompetenztraining	07
05	Slow Acting 1	08
06	Wirkungsvoll sprechen	09
07	Kommunikation – mehr als Worte?!	10
08	Typen gibt's!	11
09	Kommunikation ohne Worte – KoW ®	12
10	Humor und Wertschätzung (Web-Seminar)	13
11	Gespräche auf Augenhöhe	14
12	Die Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen	15
13	Slow Acting 2	16
14	Missverständnissen auf der Spur	17
15	Psychische Störungen im Ehrenamt	18
	Vortrag	
16	Digitaler Nachlass	19

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Austausch und Auftanken	
17	Glück besteht aus Augenblicken	20
18	Resilienz	21
19	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	22
20	Von den Bäumen lernen	23
	Kreativität	
21	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	24
22	Einfache Spiele in Alltagssituationen	25
23	Upcycling-Workshop	26
24	Lösung in Sicht	27
	Referentinnen und Referenten	28
	Anmeldebedingungen	29
	Veranstaltungsort	30
	Impressum	31
	Chronologische Übersicht der Kurse	32

Kurs 01:

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 medien erfahrene 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 7. Januar 2022
jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

Referentin: Hannah Heimbuchner

Ansprechpartnerin: Karin Martini, Ev. Friedens- Kirchengemeinde

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

Kurs 02:

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 wieder erwecken. Melodien und Texte von Liedern bleiben zum Beispiel 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: Donnerstag, 17. Februar 2022
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Elisabeth von Leliwa

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

Kurs 03:

Beweglich bleiben im Alltag

Mit leichten Übungen zu mehr Lebensfreude

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

(unbekannt)

Körperliche Aktivität ist eine wesentliche Säule zum Erhalt und zur 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 zu 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, Menschen, für die Sie sich engagieren, die Freude an der Bewegung zurückzugeben.

Datum: Mittwoch, 22. Juni 2022,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Marie Ohlig-Aschendorf

Ort: Tersteegen-Haus
Friedrich-Lau-Str. 29
40474 Düsseldorf

Kurs 04:

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, 29. Januar 2022
9.00 - 15.00 Uhr

Referent: Achim Schnegule

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

Kurs 05:

Slow Acting 1

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, 16. Februar 2022,
16.00 - 19.00 Uhr

Referent: Wolfgang Keuter

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

Kurs 06:

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, 15. März 2022,
10.00 - 13.00 Uhr

Referentin: Christiane Brockerhoff

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

Kurs 07:

Kommunikation - mehr als Worte?!

Sprachlosigkeit überwinden

Kommunikation gestaltet sich häufig dann schwierig, wenn starke Emotionen das Gegenüber bewegen, das Gespräch am Telefon geführt wird oder die eigenen Emotionen das Zuhören blockieren.

Sprache ist unser 1. Mittel zur Kontaktaufnahme mit anderen. Wir reden "über Gott und die Welt" und unser Gegenüber versteht uns - in der Regel. Doch wie funktionieren Kommunikation und Verstehen und welchen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang die Sprache? Was passiert, wenn das Gegenüber keine Worte mehr findet? Werden wir sprachlos? Versiegt das Gespräch?

In diesem Seminar wollen wir klären, welche Wahrnehmungskompetenzen und Rahmenbedingungen es für eine funktionierende Kommunikation braucht. Wir schauen, wie verlässlich Sprache ist und welche sonstigen Informationsquellen sich im Austausch mit der anderen Person erschließen lassen? So können wir Befürchtungen und Unsicherheiten frühzeitig erkennen und mit gezielten Gesprächstechniken im Dialog bleiben.

Datum: Donnerstag, 17. März 2022,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Sabine Mierelmeier

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

Kurs 08:

Typen gibt's!

Ein Persönlichkeitstraining

Menschen sind verschieden! Mit dieser Binsenweisheit werden wir täglich konfrontiert. Als Ehrenamtliche treffen Sie auf Klient*innen, deren Lebenswege, Ansichten, Werte, Verhaltensmuster unterschiedlicher nicht sein können und sich häufig mit Ihren eigenen so gar nicht decken.

Diese Unterschiede müssen erkannt und wertfrei anerkannt werden. Nur so werden wir uns und den anderen gerecht. Nur so können wir achtsam mit uns selbst und anderen umgehen.

Im Seminar arbeiten wir beispielhaft mit vier Persönlichkeitstypen. So erweitern wir unsere Menschenkenntnis und ersparen uns so manches Fettaufschlag – eine echte Konfliktprophylaxe!

Datum: Donnerstag, 24. März 2022,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

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

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: Samstag, 26. März 2022,
10.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Gabriele Werden

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

Kurs 10: Humor und Wertschätzung (Web-Seminar)

Humor als positives Kommunikationsmittel

Eine humorvolle Haltung der inneren Gelassenheit ist in der Kommunikation von besonderer Bedeutung. Für eine gelungene Kommunikation hilft uns die bedingungslose positive Wertschätzung des Gegenübers mit allen persönlichen Stärken, Herausforderungen und Eigenheiten. Dafür brauchen wir Empathie und Kommunikationstechniken. Vor allem bedarf es aber der Stimmigkeit unserer Haltung. Unsere individuelle Humorfähigkeit hilft uns mitzufühlen, anstatt mitzuleiden und unterstützt zugleich unsere positive Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit.

Ein humorvoller Online-Workshop mit praktischen Übungen und Theorie zum Thema.

Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss Materialien zum Download und ein kleines Humorpaket per Post.

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 „Zoom“ erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum: Dienstag, 26. April 2022,
16.00 – 18.30 Uhr

Referent: Andreas Bentrup

Ort: digital via Zoom

Kurs 11:

Gespräche auf Augenhöhe

Sich gleichwertig begegnen

Sowohl in der Seelsorge als auch in anderen Zusammenhängen ist es wichtig, mit seinem Gegenüber auf Augenhöhe zu kommunizieren. Was sich so leicht sagt, ist in der Realität oft gar nicht so einfach umzusetzen.

In dieser Fortbildung geht es um das Wahrnehmen von unbewussten Machtgefällen in der Kommunikation und um das Erlernen von Techniken, mit denen man wirklich „auf Augenhöhe“ mit dem anderen sprechen kann.

Auch für nicht speziell seelsorglich 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, 9. Juni 2022,
17.30 Uhr - 20.30 Uhr

Referent: Peter Krogull

Ort: Haus der Kirche
Bastionstraße 6
40213 Düsseldorf-Carlstadt

Kurs 12:

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: Dienstag, 14. Juni 2022,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

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

Kurs 13:

Slow Acting 2

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: Dienstag, 21. Juni 2022,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Wolfgang Keuter

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

Kurs 14:

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

Datum: Mittwoch, 29. Juni 2022,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

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

Kurs 15:

Psychische Störungen im Ehrenamt

Überblick, Hilfestellungen und das Hilfesystem

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“

(Friedrich Hölderlin, 1770-1843)

erste psychische Krise vermutlich 1802)

Ungefähr jeder vierte Mensch in Deutschland leidet zumindest kurzzeitig unter einer psychischen Störung. Dennoch ist das Wissen über diese Störungen und den Umgang damit in der Bevölkerung relativ gering.

Folgende Fragen stehen an dem Tag im Mittelpunkt:

- Welche Störungen gibt es und wie gehe ich damit um?
- Was ist, wenn Teilnehmende in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit sich auffällig verhalten?
- Ist Hans gesellig oder süchtig?
- Ist Chantal in einer dunklen Phase oder gefährdet, sich selbst zu töten?
- Ist Frau Schwarz depressiv oder nur traurig?
- Reicht mein Bauchgefühl aus, um etwas aktiv anzusprechen oder soll ich mich besser zurückhalten?

Das Seminar gibt einen Einblick in psychische Störungen, Hilfestellungen für eine erste Intervention und einen Überblick über das Hilfesystem.

Datum: Mittwoch, 9. Februar 2022,
10.00 – 13.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Kurs 16:

Digitaler Nachlass

Rechtzeitig vorsorgen

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten Verbraucher kaum noch vorstellbar. In sozialen Netzwerken werden Profile angelegt, persönliche Informationen geteilt und Freundschaften gepflegt. Verträge werden online abgeschlossen und auch die Kommunikation mit Unternehmen spielt sich vermehrt digital ab.

Doch die wenigsten Menschen sorgen sich darum, was mit ihren Nutzerkonten nach ihrem Tod geschieht. Die Daten verbleiben auch nach dem Tod beim jeweiligen Anbieter.

Niemand möchte, dass das eigene Profil in sozialen Netzwerken über den Tod hinaus von jedermann eingesehen und kommentiert werden kann. Erbende benötigen rasch Zugang zu wichtigen Vertragsunterlagen, etwa um überhaupt Verträge zu kündigen. Meist wissen die Hinterbliebenen gar nicht, dass es einen Vertrag gibt, der nur online einsehbar ist. Und wenn doch, fehlen ihnen die Zugangsdaten. Darum ist es entscheidend, den digitalen Nachlass frühzeitig zu regeln.

Praxisorientiert werden Ihnen Grundlagen der digitalen Vorsorge erläutert.

Datum: Mittwoch, 23. Februar 2022,
10.00 – 12.00 Uhr

Referent: Christian Fuchs

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

Kurs 17:

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.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

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

In diesem Seminar wird das Thema differenziert betrachtet und die unterschiedlichen Arten von Glück beleuchtet.

Datum: Dienstag, 15. Februar 2022,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Dr. Susanne Altweger

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

Kurs 18:

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: Mittwoch, 16. März 2022,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Dr. Susanne Altweger

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

Kurs 19:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gelassen den Alltag meistern

Achtsamkeit ist zurzeit in aller Munde. In vielen Medien erscheinen regelmäßig Fachbeiträge zum Thema Achtsamkeit. Aber was ist dran an der Achtsamkeit und wieso ist sie so aktuell geworden?

Termindruck, hohe Leistungsanforderung, Multitasking und ständiges Tun prägen unseren Arbeits- und Lebensalltag. Heute sind wir mehr denn je gefordert, mit der großen Informationsflut umzugehen und dem hohen Leistungsdruck gerecht zu werden.

Unsere herkömmlichen Methoden mit Stress umzugehen, schützen uns leider nur sehr unzureichend vor Überlastung. Die positive Wirkung von Achtsamkeit als Konzept zur Stressbewältigung wurde dagegen in vielen Studien wissenschaftlich belegt. Sie hat sich als sehr hilfreich erwiesen, um die eigene Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken und bewusster zu leben.

In diesem Seminar lernen Sie, typische Stressreaktionen und -dynamiken besser zu verstehen und frühzeitig wahrzunehmen. Achtsame Meditationsübungen helfen Ihnen, in einen besseren Kontakt mit den eigenen Körpersignalen zu kommen, entstehenden Stress frühzeitig wahrzunehmen und zu stoppen. Sie lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen und mehr geistige Ruhe und innere Gelassenheit zu entwickeln.

Stärken Sie Ihre Resilienz durch das Erlernen der Achtsamkeit.

Datum: Donnerstag, 23. Juni 2022,
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Referentin: Verena Hasiewicz

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

Kurs 20:

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 mit uns selbst und zugleich mit der lebendigen Natur. Immer im respektvollen Umgang mit Pflanzen und Tieren. Zudem erforschen wir, wie wir mit der Natur Kontakt aufnehmen oder sogar etwas 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 wie gegenüber der Natur einnehmen sollten. Alle Elemente der Fortbildung können eigenständig in den Alltag und die ehrenamtliche Tätigkeit integriert werden.

Weitere Infos & eine Mitbringliste folgen nach der Anmeldung.

Datum: Mittwoch, 6. Juli 2022,
9.30 Uhr - 13.30 Uhr

Referentin: Hanna Engels

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

Kurs 21:

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: Mittwoch, 23. März 2022,
9.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

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

Kurs 22:

Einfache Spiele in Alltagssituationen

Spielfreude (wieder)entdecken

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“

(Friedrich Schiller)

Mit diesem Leitsatz im Hinterkopf vergessen wir bei diesem Seminar erstmal den Alltag, um ganz in die Welt der Spiele einzutauchen. Die Teilnehmenden werden ein „verspieltes“ Seminar mit großem Praxisanteil erleben. Es handelt sich dabei um einige ganz unterschiedliche ältere oder neuartige Kartenspiele, Brettspiele, Geschicklichkeits- und Merkspiele, die sich auch für den Einsatz in der ehrenamtlichen Tätigkeit empfehlen. Die Spiele sind sowohl für 1 - 2 Personen als auch für kleinere Gruppen geeignet und lassen sich unkompliziert erklären.

Das Wichtigste bei diesem Seminar ist das Erleben und das Entdecken der eigenen Spielfreude. Damit haben die Teilnehmenden einen Schlüssel in der Hand, mit dem sie den Alltag der ihnen anvertrauten Menschen spielerisch leicht bereichern können.

Datum: Mittwoch, 6. April 2022,
15.00 - 18.00 Uhr

Referent: Volker Busch

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

Kurs 23:

Upcycling-Workshop

Kreativ und umweltbewusst basteln

Zum Glück erfreut sich das Thema Upcycling in allen Bereichen steigender Beliebtheit. Das Bewusstsein der Menschen für die Herkunft der Produkte steigt 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 werden Ihnen die Augen geöffnet... für Materialien, die uns tagtäglich umgeben. Aus vermeintlichem Müll wird „Magie“, Spielzeug, Deko oder Accessoires und Gebrauchsgegenstände. Eine erfahrene Upcycling-Designerin zeigt Ihnen die Grundlagen, mit denen Sie meist in ein paar einfachen Arbeitsschritten viele Dinge umwandeln und zu neuem Leben erwecken können.

Wir arbeiten mit Papier, Tetrapack, Stoffen, Holzresten und anderen Materialien. Material und Werkzeug werden gestellt.

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

Datum: Dienstag, 12. April 2022,
15.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Anne Metzler

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

Kurs 24:

Lösung in Sicht

Für das Grummeln im Bauch

*„Was wir sind, sind wir durch unseren Körper.
Der Körper ist der Handschuh der Seele,
seine Sprache das Wort des Herzens.“*

(Samy Molcho)

Der Körper spricht - mit seinen eigenen Lauten, seiner eigenen Grammatik. Manchmal versteht unser Verstand nicht, was der Körper sagt.

In diesem Seminar erfüllen und erspielen wir uns Antworten und Lösungen im körperlichen Rollenspiel. Auch im Ehrenamt kommt es vor, dass ein Bauchgrummeln, ein Unwohl-Fühlen darauf hinweisen: Hier stimmt irgendetwas nicht. Der Körper spricht, aber der Verstand kann das „Irgendetwas“ nicht genau benennen.

Im Rollenspiel wird die Szene „Mein Ehrenamt mit Bauchgrummeln“ so inszeniert, dass wieder Freude entsteht. Die Rolle wird anders gespielt, das Bauchgrummeln geht, ohne dass das Problem diskutiert werden muss.

Alle Teilnehmenden nutzen die Freiheit des Spielraums und probieren, wie es ihnen ergeht, wenn sie einmal etwas anders sind. Ohne Risiko – es ist ja nur ein Spiel. Und alle können für sich etwas mitnehmen, was sie im echten Leben vielleicht anders machen möchten.

Für weniger Bauchgrummeln und mehr Freude am Ehrenamt.

Datum: Mittwoch, 27. April 2022,
16.00 – 19.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Referentinnen und Referenten

Dr. **Altweiger**, Susanne
Diplom-Psychologin,
Schauspielerin, Regisseurin

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- und Gestalttherapeut

Bentrup, Andreas
Schauspieler, Theaterpädagoge

Brockerhoff, Christiane
Sprechwissenschaftlerin, Coach

Busch, Volker
Diplompädagoge mit Schwerpunkt
Spielpädagogik

Engels, Hanna
Coach im Naturraum, zertifizierte
DWV-Wanderführerin®

Fuchs, Christian
Ref. Verbraucherzentrale Neuss

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coach

Heimbuchner, Hannah
Medienpädagogin
MediaLab/GamesLab (LVR)

Keuter, Wolfgang
Schauspieler, Regisseur

Krogull, Peter
Pfarrer für Seelsorgefortbildung
und -entwicklung

von Leliwa, Elisabeth
Musikwissenschaftlerin

Leweke, Brigitte
Dipl. Sozialwissenschaftlerin
Beraterin, Kommunikationstrainerin

Metzler, Anne
Designerin, Planet Upcycling

Mierelmeier, Sabine
Dipl. Sozialarbeiterin, Validations-
und Körpersprachetrainerin

Ohlig-Aschendorf, Marie
Reha-Trainerin Orthopädie &
Neurologie

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer des Bundesverbandes
für Gedächtnistraining (BVGT)

Schnegule, Achim
Sozial- und Theaterpädagoge,
Trainer, Coach

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

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

Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügtem Anmeldebogen unter Angabe Ihrer **E-Mailadresse** und **Telefonnummer** 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.

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: 0211/73 53-198

fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

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 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

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

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 3.000

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
Januar			
07.01.2022	15.00-16.30	Medienlotsen	01
29.01.2022	10.00-17.00	Deeskalations- u. Kompetenztraining	04
Februar			
09.02.2022	10.00-13.00	Psychische Störungen im Ehrenamt	15
15.02.2022	10.00-13.00	Glück besteht aus Augenblicken	17
16.02.2022	16.00-19.00	Slow Acting 1	05
17.02.2022	10.00-13.00	Musik trifft Demenz	02
23.02.2022	10.00-12.00	Digitaler Nachlass	16
März			
15.03.2022	10.00-13.00	Wirkungsvoll sprechen	06
16.03.2022	15.00-18.00	Resilienz	18
17.03.2022	14.00-17.00	Kommunikation – mehr als Worte?!	07
23.03.2022	9.00-13.00	Das ganzheitliche Gedächtnistraining	21
24.03.2022	10.00-13.00	Typen gibt's!	08
26.03.2022	10.00-17.00	Kommunikation ohne Worte - KoW®	09
April			
06.04.2022	15.00-18.00	Einfache Spiele in Alltagssituationen	22
12.04.2022	15.00-18.00	Upcycling-Workshop	23
26.04.2022	16.00-18.30	Humor und Wertschätzung	10
27.04.2022	16.00-19.00	Lösung in Sicht	24
Juni			
09.06.2022	17.30-20.30	Gespräche auf Augenhöhe	11
14.06.2022	10.00-13.00	Die Energie von Ärger u. Wut nutzen	12
21.06.2022	10.00-13.00	Slow Acting 2	13
22.06.2022	14.00-17.00	Beweglich bleiben im Alltag	03
23.06.2022	14.00-17.00	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	19
29.06.2022	10.00-13.00	Missverständnissen auf der Spur	14
Juli			
06.07.2022	9.30-13.30	Von den Bäumen lernen	20

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

