



EHRENAMT

BERUF &

BERUF UND EHRENAMT

*Wenn das Leben das höchste Gut ist,  
so ist Bildung der Schlüssel zum höchsten Gut.*

Ernst von Feuchtersleben

## RESILIENZ-TRAINING »KRISELST DU NOCH ODER STEHST DU SCHON WIEDER?«

### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstraße 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 23-2-092

**TERMINE:** 10 x montags,  
21. August bis 30. Oktober,  
außer 11. September  
von 17:00 – 18:30 Uhr

**KOSTEN:** 150,- € pro Seminar,  
Kostenbeteiligung durch Kran-  
kenkassen möglich (in der Regel  
bis zu 80 %). Eine Zertifizierung  
des Kurses liegt vor.

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
B.A. Soziale Verhaltenswissen-  
schaften, Resilienztrainerin,  
Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, die eigene Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

### WIR ÜBEN ODER ES WIRD TRAINIERT

- **Lösungsorientiert** an unsere Herausforderungen heranzugehen
- **Optimistisch** zu bleiben oder zu werden
- **Opferrolle aufzugeben** und unsere Rollen zu reflektieren
- **Verantwortung** für uns zu übernehmen (im rechten Maß)
- **Akzeptanz** zu lernen und Glaubenssätze zu überprüfen
- **Netzwerkorientiert** zu denken und sozialen Rückhalt aufzubauen
- **Zukunftsorientierte** und sinnhafte, realistische Ziele zu planen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

...❖ **Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.**

## ...❖ ONLINE-KURS SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN METHODISCH-DIDAKTISCHER CRASHKURS

**Der Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen, die keine oder geringe Vorerfahrungen als Sprachlehrende besitzen.**

Der methodisch-didaktische Crashkurs vermittelt praxisnah, erlebnisorientiert und komprimiert Methoden und Strategien für den Unterricht mit alphabetisierten Geflüchteten und Migrant:innen und bietet Anregungen, seinen Unterricht bewusster zu planen und durchzuführen.

Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Spracheinsteigerinnen und -einsteigern. Unterschiedliche Lehrmaterialien werden vorgestellt und können eingesehen werden. Im kollegialen Austausch werden Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ **Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.**

**Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre Mailadresse bei der Anmeldung mit an.**

---

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-2-093

**TERMIN:**

Donnerstag, 31. August,

17:00 – 20:00 Uhr

**ORT:** Onlineseminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENT:IN:** Miriam Venn,

Lehrbeauftragte für DaZ und zur

Durchführung von Integrationskursen (BAMF) berechtigt

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** bis 25. August

*Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Integrationsagentur des Caritasverbands Witten e.V.*



## ...❖ ONLINE-KURS SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN DEUTSCHE SPRACHE – SCHWERE SPRACHE FOKUS: WORTSCHATZ – ORTHOGRAFIE – PHONETIK

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-2-094

**TERMIN:**

Donnerstag, 28. September,  
17:00 – 20:00 Uhr

**ORT:** Onlineseminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENTIN:** Miriam Venn,  
Lehrbeauftragte für DaZ und zur  
Durchführung von Integrations-  
kursen (BAMF) berechtigt

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** bis 22. September

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der Integra-  
tionsagentur des Caritasver-  
bands Witten e.V.*



**Sie möchten gerne ehrenamtlich Sprachkurse für Geflüchtete und Migrant:innen anbieten, haben aber noch keine oder nur wenig Vorerfahrung? Dann ist dieser Workshop der ideale Einstieg für Sie!**

Der Workshop ist konzipiert für ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen, die keine oder geringe Vorerfahrungen als Sprachlehrende besitzen.

Der Fokus liegt auf der Wortschatzarbeit, der Orthographie und der Phonetik. Außerdem vermittelt die Referentin Miriam Venn praxisnah und komprimiert das nötige Fachwissen sowie Methoden und Strategien für den Unterricht mit Geflüchteten und Migrant:innen bis zu dem Sprachniveau B1/B2. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Sprachinsteigerinnen und -einsteigern.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

...❖ **ONLINE-KURS**  
**SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN**  
**DEUTSCHE SPRACHE – SCHWERE SPRACHE**  
**FOKUS: GRAMMATIK**

**Sie möchten gerne Sprachkurse für Geflüchtete und Migrant:innen geben oder engagieren sich bereits ehrenamtlich in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen? Dann haben Sie in diesem Workshop die Gelegenheit neue Kenntnisse zu erlangen bzw. Ihre Grundkenntnisse zu erweitern!**

Der Workshop ist konzipiert für ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten und Migrant:innen, mit keiner oder geringer Vorerfahrung. In diesem Workshop wird schwerpunktmäßig die Grammatik thematisiert. Außerdem vermittelt die Referentin Miriam Venn praxisnah und komprimiert das nötige Fachwissen, sowie Methoden und Strategien für den Unterricht mit Geflüchteten und Migrant:innen bis zu dem Sprachniveau B1/B2. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Spracheinsteigerinnen und -einsteigern, sowie Sprachfortgeschrittenen.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.

.....  
**ONLINE**

**KURS-NR.:** 23-2-095

**TERMIN:** Donnerstag,

26. Oktober, 17:00 – 20:00 Uhr

**ORT:** Onlineseminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENTIN:** Miriam Venn,  
Lehrbeauftragte für DaZ und zur  
Durchführung von Integrations-  
kursen (BAMF) berechtigt

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** bis 20. Oktober

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der Integra-  
tionsagentur des Caritasver-  
bands Witten e.V.*



## ...❖ ONLINE-KURS CHANCEN SCHAFFEN: UNTERSTÜTZEN AUF DEM WEG IN DEN ARBEITSMARKT, TEIL I

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-2-096

**TERMIN:** Donnerstag,

9. November, 17:00 – 20:00 Uhr

**ORT:** Onlineseminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENTIN:**

Miriam Venn, Sprockhövel

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** bis 3. November

**Dieser Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive und Multiplikator:innen, die sich für die Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen engagieren und diese bei der Arbeitsmarktintegration unterstützen möchten.**

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden grundlegende Informationen zur Stellenakquise, um die Geflüchteten und Migrant:innen bestmöglich unterstützen zu können. Sie lernen außerdem noch einmal die unterschiedlichen Modelle eines Lebenslaufs kennen und erhalten anhand von Beispielen einen Einblick in die Anwendung in den verschiedenen Branchen. Der Workshop bietet den Teilnehmenden außerdem die Möglichkeit sich mit den verschiedenen Bausteinen eines Motivationsschreibens zu beschäftigen und so die Passgenauigkeit zu den jeweiligen Stellenausschreibungen zu üben. Der Workshop soll die Teilnehmenden dazu befähigen bestmöglich bei der Arbeitsmarktintegration unterstützen zu können und die eigenen Kenntnisse zu erweitern.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Begleitung von Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ **Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.**

**Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.**

## ...❖ ONLINE-KURS CHANCEN SCHAFFEN: UNTERSTÜTZEN AUF DEM WEG IN DEN ARBEITSMARKT, TEIL II

**Dieser Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive und Multiplikator:innen, die sich für die Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen engagieren und diese bei der Arbeitsmarktintegration unterstützen möchten.**

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in arbeitsrechtliche Grundlagen und sie bekommen einen Überblick über Instrumente der Arbeitsförderung. Im Anschluss an den thematischen Input lernen die Teilnehmenden verschiedene Arten von Bewerbungssituationen und ihre jeweiligen Strategien kennen. Im letzten Teil des Workshops trainieren die Teilnehmenden die Simulation von Bewerbungsgesprächen. Dies soll sie dazu befähigen, bestmöglich auf die Jobsuche vorbereiten und dabei unterstützen zu können.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Begleitung von Geflüchteten und Migrant:innen gefunden.

...❖ Der Kurs findet online als Zoom-Konferenz statt.

**Den Einladungslink mit den Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung einige Tage vor der Durchführung per E-Mail. Geben Sie also unbedingt Ihre E-Mailadresse bei der Anmeldung mit an.**

---

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-2-097

**TERMIN:** Donnerstag,  
23. November, 17:00 – 20:00 Uhr

**ORT:** Onlineseminar

**KOSTEN:** keine

**REFERENTIN:**

Miriam Venn, Sprockhövel

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** bis 17. November

## ERSTE-HILFE-FORTBILDUNG

### Fortbildung speziell für Kursleiter\*innen und Referent\*innen

#### WITTEN

**ORT:** ASB

**Arbeiter-Samariter-Bund**

**Wullener Feld 9**

**58454 Witten**

**KURS-NR.:** 24-1-001

**TERMIN:** Donnerstag,

11. Januar 2024

9:00 –16:30 Uhr

**KOSTEN:** 45,- €

**REFERENTIN:** N.N.

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort

Die grundlegende Ausbildung der Ersthelfer in Erster Hilfe ist der erste wichtige Schritt. Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, auch richtig sitzen, müssen die Maßnahmen aber regelmäßig trainiert werden. Gerade als Kursleiter\*in oder Referent\*in eines Kurses kann ich u.U. in eine solche Notsituation geraten. Aus diesem Grunde bieten wir den Betriebshelfer Grundkurs an.

Geeignet für alle Kursleiter\*innen und Referent\*innen, Ersthelferausbildung (BG Vorschrift), Lehrer und Interessierte. Der Erste-Hilfe-Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten und behält seine Gültigkeit, wenn alle zwei Jahre ein Erste Hilfe Training absolviert wird. Der Ausbilder ist kompetent und motiviert, arbeitet mit modernem Lehrmaterial und sorgt dafür, dass der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommt.

☞ Für Kursleiter\*innen der Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist das Seminar kostenlos.

## SCHULUNGEN FÜR PRESBYTER\*INNEN\*

**Im Auftrag des Ev. Kirchenkreises Schwelm bietet die Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr Schulungsbausteine für Presbyter\*innen des Kirchenkreises Schwelm an. Die Bausteine werden nach Bedarf bzw. nach Rückmeldung von Teilnehmenden bisheriger Schulungen vorbereitet und als Online-Seminar durchgeführt.**

**Bei Interesse und für Detailfragen wenden Sie sich bitte an:  
Matthias Kriese, Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr  
m.kriese@kirche-hawi.de**

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*



## »SPICKZETTEL IM KOPF« GEDÄCHTNISTRAINING UND MERKTECHNIKEN Ungenutzte Potentiale aktivieren und die Resilienz stärken

Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Wir erleben eine bunte Vielfalt des Denkens und Lernens, wenn wir die unterschiedlichen Funktionen beider Gehirnhälften nutzen und mit einbeziehen. Das Gehirn benötigt regelmäßiges Training, um den täglichen Anforderungen gewappnet zu sein. Wir vermitteln Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Übungen zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

Gezielte Merktechniken, unterschiedlichste Gedächtnisübungen sowie leichte auch spielerische Bewegungseinheiten unterstützen uns dabei und helfen die Gedächtnisleistung zu steigern. Es erwartet Sie eine spannende Gedächtnisreise mit denkwürdigen Spaziergängen sowie Bewegungs- und kurzen Entspannungseinheiten zum Ausprobieren. Der angespannte Schulter-Nackengebiet findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

... Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

.....  
**NORDERNEY**

**ORT: Haus am Weststrand  
Am Weststrand 1  
26548 Norderney**

**KURS-NR.: 24-1-003**

**TERMIN:** Montag, 11. März  
bis Freitag, 15. März 2024

**KOSTEN:** 850,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer bzw. 890,- € im Einzelzimmer im Haupthaus  
810,- € bei Unterbringung im Doppelzimmer bzw. 850,- € im Einzelzimmer im Gästehaus inkl. Vollpension bei eigener Anreise

**REFERENTIN:**

Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 9 / max. 14

**ANMELDUNG:** ab sofort

**BILDUNGS**SCH**ECK**  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

... **BILDUNGS**  
**URLAUB!** ...

**LANGEOOG**

**ORT:** Freizeit- und Tagungsstätte  
der Bremischen Ev. Kirche

**Gartenstr. 3-11**  
**26465 Langeoog**

**KURS-NR.:** 24-2-001

**TERMINE:** Montag, 8. Juli  
bis Sonntag, 14. Juli 2024

**KOSTEN:** 1.030,- € bei  
Unterbringung im Einzelzimmer  
inkl. Vollpension

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

Die Fortbildung ist als  
Bildungsurlaub nach dem  
Arbeitnehmerweiterbildungs-  
gesetz NRW anerkannt.

**BILDUNGS**SCH**€CK**  
Machen Sie sich schlau – es zählt sich aus!



## 50 PLUS: GELÖST! UND SCHWUNGVOLL BIS ZUR RENTE

### Ungenutzte Potentiale aktivieren und die Resilienz stärken

Mit 50+ blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen und über ein reichhaltiges Erfahrungswissen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst und möglichst erfüllend verbringen können? Wie können wir mit dem Älterwerden und damit verbundenen verlängerten Regenerationszeiten Stress abbauen und klug mit unseren Kräften haushalten? Einfache, wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen helfen Belastungen abzubauen.

Dabei packen wir nach dem „Gelöst!-Modell“ von Carola Baxmann unseren Schnelle-Hilfe-Koffer. Wir richten den Blick nach innen auf „inneren Manager und Antreiber“ nach dem IFS-Modell („Inneres Familien System“) nach Richard Schwartz, welches von Tom Holmes durch die lösungsorientierte und achtsame Haltung ergänzt wurde. Wir setzen uns neue Ziele, unterstützt durch die Motto-Ziele nach dem Züricher-Ressourcenmodell.

#### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE u.a.:

- Vorteile des Älterwerdens und Nachteile ausgleichen
- Schnelle-Hilfe-Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- Eigene Stärken bewusst machen
- Lösungsorientierte Fall-Supervision zu persönlichen Stresssituationen
- Wertschätzender Rückblick auf bereits Erreichtes
- Was bringt Schwung in unser Arbeitsleben?
- Wohlwollender Blick auf unsere „Inneren Manager“
- Selbst-Akzeptanz und Akzeptanz unserer Grenzen
- Mit mir SELBST im Einklang gelassen Veränderungen meistern
- Neue Horizonte und Perspektiven gewinnen
- Achtsamkeitsübungen zum Stressabbau und Entspannen
- Gelöst! und schwungvoll im Berufsalltag

#### TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:

- Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- telefonisches Vorgespräch mit der Seminar-Leitung