



EHRENAMT

BERUF &

BERUF UND EHRENAMT

*Nicht: Es muss etwas geschehen,  
sondern: Ich muss was tun.*

Hans Scholl

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

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-1-101

**TERMIN:** Donnerstag, 26. Januar  
17:00 – 20:00 Uhr

**KOSTEN:** keine

**REFERENTIN:** Miriam Venn,  
Lehrbeauftragte für DaZ und  
zur Durchführung von  
Integrationskursen (BAMF)

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

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

**ANMELDUNG:** bis 19. Januar

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der  
Integrationsagentur Ennepe-  
Ruhr-Süd*

Der Workshop richtet sich an ehrenamtlich Aktive in der Sprachförderung von Geflüchteten, 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 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 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.**

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

  
**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.

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

Sie möchten gerne ehrenamtlich Sprachkurse für Geflüchtete 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, 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 bis zu dem Sprachniveau B1/B2. Der Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Spracheinsteigerinnen und -einsteigern.

Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Sprachförderarbeit mit Geflüchteten 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.:** 23-1-102

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

**KOSTEN:** keine

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

### VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

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

**ANMELDUNG:** bis 16.02.2023

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der  
Integrationsagentur Ennepe-  
Ruhr-Süd*

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

  
**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.

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

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-1-103

**TERMIN:** Donnerstag, 30. März,  
17:00 – 20:00 Uhr

**KOSTEN:** keine

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

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

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

**ANMELDUNG:** bis 23.03.2023

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der  
Integrationsagentur Ennepe-  
Ruhr-Süd*

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

  
**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.

Sie möchten gerne Sprachkurse für Geflüchtete geben oder engagieren sich bereits ehrenamtlich in der Sprachförderung von Geflüchteten? 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, 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 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 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** **ONLINE DEUTSCH UNTERRICHTEN - ZOOM GRUNDLAGEN**

Sie möchten Ihre Sprachkurse gerne online anbieten, sind aber noch unsicher mit digitalen Formaten? Dann ist dieser Workshop der ideale Einstieg für Sie!

Der Workshop ist konzipiert für Menschen, die keine oder geringe Vorerfahrungen mit digitalen Lernformaten und speziell mit dem Programm „Zoom“ haben.

Er vermittelt praxisnah, erlebnisorientiert und komprimiert den Umgang mit den internen Werkzeugen von „Zoom“. In diesem Workshop lernen Sie die internen Werkzeuge von Zoom (z.B. Chat, Whiteboard, Break-Out-Sessions, etc.) kennen und können diese direkt ausprobieren. Außerdem bietet der Workshop Raum für kollegialen Austausch. Hier werden gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen im Umgang mit „Zoom“, den internen Werkzeugen und digitalen Formaten 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.:** 23-1-104

**TERMIN:** Donnerstag, 27. April,  
17:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** keine

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

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

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

**ANMELDUNG:** bis 20.04.2023

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der  
Integrationsagentur Ennepe-  
Ruhr-Süd*

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

  
**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.

## ...❖ ONLINE-KURS SPRACHFÖRDERUNG VON GEFLÜCHTETEN ONLINE DEUTSCH UNTERRICHTEN: PRAXISWERKSTATT

### ONLINE

**KURS-NR.:** 23-1-105

**TERMIN:** Donnerstag, 25. Mai,  
17:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** keine

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

### VERANTWORTLICH:

Hanna Schuppert

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

**ANMELDUNG:** bis 18.05.2023

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit der  
Integrationsagentur Ennepe-  
Ruhr-Süd*

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**

  
**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**  
Integration. Einfach. Machen.

Sie planen die Durchführung eines Sprachkurses im Online-Format? Dann bietet dieser Workshop den idealen Input für Sie!

Der Workshop ist konzipiert für Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit digitalen Veranstaltungsformaten gesammelt haben und ihre Kenntnisse über den Einsatz von externen Tools erweitern möchten. Darüber hinaus bietet das Seminar grundlegende Hilfestellung bei der Vermittlung von Sprache im Online-Format. Hier stehen die Herausforderungen bei der pädagogischen Umsetzung im Vordergrund.

Das Seminar vermittelt praxisnah, erlebnisorientiert und komprimiert den Einsatz von externen Werkzeugen und Strategien für digitale Lernformate und bietet Anregungen, die eigene Veranstaltung bewusster zu planen und durchzuführen. Sie werden gängige externe Werkzeuge (z.B. Padlet, Mentimeter, Etherpad, etc.) kennenlernen, die Sie in Ihre Schulung einbinden können. Hierbei liegt der Fokus besonders auf Tools, die bei der Durchführung von Sprachkursen im Online-Format sinnvoll eingesetzt werden können. Sie haben außerdem die Möglichkeit, diese Werkzeuge direkt auszuprobieren.

Im Rahmen des Workshops gibt es Raum für kollegialen Austausch, um gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für individuelle Herausforderungen in der Durchführung von digitalen Seminaren zu finden.

...❖ 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.

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

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.

...❖ Die Fortbildung ist auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

### SCHWELM

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

**KURS-NR.: 23-1-106**

**TERMINE:** 10 x montags,  
30. Januar bis 3. April  
17:00 – 18:30 Uhr

**KOSTEN:** 150,-€

(Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich – in der Regel bis zu 80 %. Eine Zertifizierung des Kurses liegt vor.)

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin,  
Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

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

**ANMELDUNG:** ab sofort

...❖ **ALTERNATIV  
AUCH ALS  
ONLINE-SEMINAR  
MÖGLICH!**

## SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH? Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere auch für Berufstätige

### SCHWELM

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

**KURS-NR.: 23-1-107**

**TERMIN:** Freitag, 3. Februar  
16:00 – 18:15 Uhr

**KURS-NR.: 23-1-108**

**TERMIN:** Freitag, 5. Mai  
16:00 – 18:15 Uhr

### BEIDE KURSE:

**KOSTEN:** 22,50€ je Kurs

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

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

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

**ANMELDUNG:** ab sofort

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit? Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit. Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages. Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr den guten Schlaf zu finden.

In dem Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- Warum schlafen wir eigentlich?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Welche Rolle spielen die Träume?
- Was bedeutet Schlafhygiene?
- Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?

### Für wen ist der Kurs geeignet?

Teilnehmen können alle, die Theoretisches und Praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

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

...❖ Die Veranstaltungen sind auch als Online-Seminar möglich, sollten wir Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht durchführen können!

...❖ **ALTERNATIV  
AUCH ONLINE!**

Brauchen Sie dabei  
Unterstützung?  
Sprechen Sie uns gerne an  
für eine individuelle  
Beratung.



# WORKSHOP DIVERSITÄT UND INTERKULTURELLE ORIENTIERUNG

Dieser Workshop richtet sich an Multiplikator\*innen, die in der Arbeit mit Geflüchteten tätig sind.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die theoretischen Grundlagen zu Identität, Diversität und dem Kulturbegriff. Es geht darum eigene Werte, Normen und Rituale zu beleuchten und zu erkennen, wie sie uns mit anderen verbinden oder wo sie uns voneinander unterscheiden.

Darüber hinaus wird in dem Workshop die Relevanz der Selbst- und Fremdreiflexion für die Begegnung im interkulturellen Kontext deutlich.

Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden einen Einblick in die Ansätze zur Diversitäts- und interkultureller Kompetenzentwicklung und gibt ihnen Strategien an die Hand, die sie dazu befähigen, sich mit kritischen Ereignissen auseinander zu setzen und diese zu bewältigen.

Ziel ist es eine tiefgreifende Sensibilisierung für die Herausforderungen von Migration, Integration und Interkulturalität zu gewinnen und dabei handlungsfähig zu bleiben.

Die Umsetzung erfolgt durch einen Vortrag mit Diskussion, Rollenübungen und Fallbeispielen in Kleingruppen.

Der Workshop bietet außerdem Raum für die Behandlung eigener Fälle und für kollegialen Austausch.

*Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Integrationsagentur Ennepe-Ruhr-Süd und der AWO EN, Integrationsagentur Gevelsberg*

## SCHWELM

**ORT:** FairHaus

**Kaiserstr. 55**

**58332 Schwelm**

**KURS-NR.:** 23-1-109

**TERMIN:** Mittwoch, 15. März

9:00 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** keine

**REFERENT\*IN:**

Sandro Di Maggio,

Integrationsagentur EN-Süd,

Hanna Schuppert, EEB-EN

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

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

**ANMELDUNG:** bis 08.03.2023



Unterbezirk  
Ennepe-Ruhr

**Diakonie**   
**Mark-Ruhr**



**INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW**

Integration. Einfach. Machen.

**BASISWISSEN-ONLINE****KURS-NR.:** 23-1-110**TERMIN:** Mittwoch, 26. April,  
9:00 – 13:00 Uhr**KOSTEN:** keine**REFERENTIN:** Miriam Venn,  
Caritasverband Witten e.V.**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12**ANMELDUNG:** bis 21.04.2023**ERWEITERT-ONLINE****KURS-NR.:** 23-1-111**TERMIN:** Mittwoch, 3. Mai  
9:00 – 13:00 Uhr**KOSTEN:** keine**REFERENTIN:** Miriam Venn,  
Caritasverband Witten e.V.**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12**ANMELDUNG:** bis 28.04.2023

*Beide Veranstaltungen finden statt  
in Kooperation mit der Integrations-  
agentur Ennepe-Ruhr-Süd, dem  
Caritasverband Witten e.V. und dem  
WIR-Projekt GISAA (Geflüchtete  
in Schule, Ausbildung, Arbeit)*



**Diakonie**  
**Mark-Ruhr**



## ONLINE-KURSE HERAUSFORDERUNG BEWERBUNGS- COACHING

**BASISWISSEN**

Dieser Workshop richtet sich an Multiplikator\*innen, die im Bereich der Arbeitsmarktintegration von Geflüchteten tätig sind. Teilnehmende erhalten grundlegende Informationen zur bestmöglichen Stellenakquise, um ihre Klient\*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 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 dazu befähigen ihre Klient\*innen bestmöglich bei der Arbeitsmarktintegration zu unterstützen und die eigenen Kenntnisse zu erweitern.

**ERWEITERTE GRUNDLAGEN**

Dieser Workshop richtet sich an Multiplikator\*innen, die im Bereich der Arbeitsmarktintegration von Geflüchteten tätig sind.

Die Teilnehmenden einen Einblick in arbeitsrechtliche Grundlagen und sie bekommen einen Überblick über Instrumente der Arbeitsförderung. Im Anschluss an den thematischen Input lernen sie 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 ihre Klient\*innen bestmöglich auf die Jobsuche vorbereiten und dabei unterstützen zu können.

Der Workshop bietet auch Raum für kollegialen Austausch.

**Beide Kurse:**

Die Kurse finden online als Zoom-Konferenzen 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.

## ENTSPANNUNG ALS EINE FACETTE DER RESILIENZ BEI KINDERN

Schon immer beschäftigte uns die Frage, warum manche Kinder Krisen „locker“ wegstecken, während andere Traumata durchleben und sich nur schwer erholen.

Gerade die letzten 2 Jahre wurde den Erwachsenen und vor allem den Kindern und Jugendlichen viel abverlangt. Die vielen unnatürlichen Verhaltensweisen, Regeln und Ängste nahmen ihnen häufig den sicheren Boden, z.T. auch die starken, souveränen Erwachsenen als ihren persönlichen „Fels in der Brandung“.

Umso wichtiger ist für uns als Pädagogen genau hinzuschauen, die Kinder aufzufangen, sie verständnisvoll dort abzuholen, wo sie sich gerade emotional befinden. An diesem Samstag schauen wir uns gemeinsam an, was unsere Kinder jetzt besonders brauchen, was sie stark hält oder (wieder) werden lässt.

Durch unterschiedliche Entspannungsmethoden, die wir aktiv miteinander erfahren, aber auch durch einen Blick auf die vielen Möglichkeiten, die Resilienz der Kinder zu fördern, soll ein beruhigendes, hoffnungsvolles Bild entstehen – ein Bild, das auch unsere Resilienz stärkt und voller Zuversicht und Vertrauen in die Zukunft blicken lässt!

☞ **Verpflegung ist nicht vorgesehen. Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit. Im näheren Umfeld gibt es genügend Restaurants und Imbisse. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 9 Personen.**

## SCHULUNGEN FÜR PRESBYTER\*INNEN\*

Im Auftrag des Ev. Kirchenkreises Schwelm bietet die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr Schulungsbausteine für Presbyter\*innen des Kirchenkreises Schwelm an. Die Bausteine und die entsprechenden Formate werden momentan vorbereitet.

**Bei Interesse und für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Matthias Kriese: [m.kriese@kirche-hawi.de](mailto:m.kriese@kirche-hawi.de)**

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

### SCHWELM

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

**KURS-NR.:** 23-1-112

**TERMIN:** Samstag, 6. Mai,  
9:30 – 16:30 Uhr

**KOSTEN:** 75,-€ bei min. 6 TN

**REFERENTIN:**

Ulrike Rittershaus,  
Entspannungspädagogin,  
Erzieherin, Herdecke

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort

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

Ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere Resilienz stärken

### LANGEORG

**ORT: Freizeit- und Tagungsstätte der Bremischen Ev. Kirche**  
Gartenstraße 3-11  
26465 Langeoog

**KURS-NR.: 23-2-001**

**TERMIN:** Sonntag bis Freitag,  
19. bis 24. November 2023

**KOSTEN:** 710,-€ Doppelzimmer,  
750,-€ im Einzelzimmer  
inkl. Vollpension

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

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

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

**ANMELDUNG:** ab sofort

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.

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

... Die max. Teilnehmerzahl beträgt 9 Personen.

### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Vorteile des Älterwerdens und Nachteile ausgleichen
- Schnelle Hilfe Koffer in stressigen Situationen
- Mit „Mini-Pausen“ erholter und zentrierter arbeiten
- Eigene Stärken bewusstmachen
- 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

### TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

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

**BILDUNGS**SCHNECK  
Machen Sie sich schlau – es zählt sich aus!

