



EHRENAMT

BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der
einem anderen die Bürde leichter macht.*

Charles Dickens

AD(H)S-SEMINAR FÜR ERZIEHER*INNEN IN DER KITA

.....
ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 25-1-098

TERMIN: Dienstag, 11. März

19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert,
Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner und Master und Trainerin für Stressmanagement

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulerferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm

→ **ONLINE!**

Dieses Seminar richtet sich gezielt an Erzieher*innen in Kitas sowie Fachkräfte in weiteren Einrichtungen, die mit Kindern im Alter von 2 bis 6 Jahren arbeiten

Es ist davon auszugehen, dass in jeder Gruppe mindestens ein, oft sogar zwei Kinder mit ADS oder AD(H)S sind, zusätzlich zu weiteren neurodiversen Kindern. Diese Kinder haben häufig Schwierigkeiten, sich in den regulären Kita-Alltag zu integrieren und zeigen besondere Verhaltensweisen – sei es durch extreme Unruhe, Impulsivität oder auch durch auffallend langsames Verhalten. Da Diagnosen in diesem jungen Alter oft schwer zu stellen sind, erfolgen sie in der Regel erst im Grundschulalter oder später.

Gleichzeitig zeigt die Erfahrung, dass frühzeitige Unterstützung besonders effektiv ist und den betroffenen Kindern oft einen langen Leidensweg ersparen kann. Daher ist es sinnvoll, bereits in der Kita darauf zu achten, auch versteckte Anzeichen von AD(H)S zu erkennen und durch gezielte Anpassungen im Alltag diesen Kindern zu helfen.

In diesem Seminar werden wir besprechen, wie schon kleine Veränderungen in der Raumgestaltung und im täglichen Ablauf einen großen Unterschied machen können. Zudem erarbeiten wir Strategien, um die Kinder besser zu unterstützen und auf ihre individuellen Herausforderungen einzugehen. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit ersten Elterngesprächen, wenn ein Verdacht auf AD(H)S besteht.

→ Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung.

→ Auch ein ADHS-Seminar aus dem Jahr 2024 wird als Grundlagenseminar anerkannt.

AD(H)S-SEMINAR FÜR LEHRER*INNEN UND MITARBEITER*INNEN IM OFFENEN GANZTAG

Dieses Seminar richtet sich an Lehrer*innen in der Grundschule sowie an Mitarbeiter*innen im Offenen Ganztag

In jeder Schulklasse gibt es in der Regel mindestens ein Kind mit ADS oder AD(H)S, zusätzlich zu einer Vielzahl weiterer neurodiverser Kinder, darunter auch jene, die bisher keine Diagnose erhalten haben. Diese besonderen Kinder brauchen unsere Aufmerksamkeit, doch gleichzeitig ist es oft kaum machbar, den Unterricht ständig auf sie individuell anzupassen. Viele Kinder wurden in der Vergangenheit als „Zappelphilipp“ oder „Träumerchen“ abgestempelt und mitgezogen, was häufig schwerwiegende psychische Folgen im Erwachsenenalter hatte. Diese Kinder, die eigentlich völlig normal intelligent sind, hatten oft nicht die Chance, ihre Stärken zu entfalten. Gleichzeitig kann die Hyperaktivität und Impulsivität dieser Kinder Lehrer*innen bis an ihre Belastungsgrenze bringen.

Mit einem fundierten Verständnis für die Besonderheiten dieser Kinder und kleinen, aber wirksamen Anpassungen im Unterricht, die allen Schüler*innen zugutekommen, lassen sich diese Herausforderungen besser bewältigen. Genau um diese alltagstauglichen Anpassungen geht es in diesem Seminar.

Zusätzlich thematisieren wir, wie man das sensible Thema in Elterngesprächen anspricht, da Lehrer*innen oft die Ersten sind, die einen Verdacht auf AD(H)S äußern.

→ Die Teilnahme am Grundlagenseminar ist Voraussetzung.
→ Auch ein ADHS-Seminar aus dem Jahr 2024 wird als Grundlagenseminar anerkannt.

.....

ONLINE

ONLINE-KURS-NR.: 25-1-099

TERMIN: Dienstag, 8. April

19:00 – 21:15 Uhr

KOSTEN: 30,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert, Dipl.-Pädagogin, NLP-Practitioner und Master und Trainerin für Stressmanagement

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulerferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm



SPICKZETTEL IM KOPF MERKTECHNIKEN FÜR ALLTAG UND BERUF

Gedächtnistraining und Merktechniken zur Bewältigung von Komplexität in Beruf und Gesellschaft

SPIEKEROOK

ORT: Haus am Meer

Westend 14, 26474 Spiekeroog

KURS-NR.: 25-1-001

TERMINE: Bildungsurlaub vom
24. – 28. März 2025

Anreise am Sonntag, 23. März,

Abreise am Samstag, 29. März

KOSTEN: 1.090,- € bei

Unterbringung im Einzelzimmer (das Bad wird mit zwei Personen geteilt!) bei mind.

12 TN inkl. Vollpension bei eigener Anreise

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß.

Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und ab-speichern 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 Arbeits-alltag 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-Nackbereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

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

Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergartenreferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm

> **BILDUNGS
URLAUB!** <

ESSBARE WILDPFLANZEN ERKENNEN, SAMMELN UND NACHHALTIG IN ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT INTEGRIEREN

Zu jeder Jahreszeit finden wir in essbaren Wildpflanzen wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ist Teil einer gesunden Ernährung und zugleich Teil einer nachhaltigen Lebensweise. Denn diese wertvollen Lebensmittel sind regional, saisonal und ur-bio. Sie brauchen keine Züchtung oder Düngung, verursachen keine Transport- oder Verpackungskosten. Außerdem sind sie für jeden, der sie sicher erkennt, kostenlos verfügbar.

Voraussetzungen für die sichere Verwendung sind das eindeutige Erkennen der Pflanzen und das Wissen über die richtige Verarbeitung. Im Seminar lernen Sie deshalb die wichtigsten Sammelregeln und die Grundlagen für eine nachhaltige Re-Integration der Wildpflanzen in unsere tägliche Ernährung.

ZIELE

Die Teilnehmenden lernen essbare Wildpflanzen (wieder) zu erkennen und als Bestandteil einer ebenso gesunden wie nachhaltigen Ernährung und Lebensweise zu nutzen. Dafür erstellen die Teilnehmenden ihr eigenes Seminarskript mit Herbarium (Fokus auf drei Pflanzen pro Jahreszeit) und bereiten an jedem Seminartag selber Speisen und/oder Getränke mit Wildpflanzen zu.

Insbesondere Erzieher*innen und Lehrer*innen können die Erkenntnisse in ihrem beruflichen Alltag weitergeben.

→ Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

→ Es entstehen Umlage- bzw. Materialkosten in Höhe von 15 Euro.

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

Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

WITTEN

ORT: Waldorf Institut
Witten Annen
Annener Berg 15
58454 Witten

KURS-NR.: 25-1-005

TERMIN: Bildungsurlaub vom
24. – 28. März 2025
9:30 – 16:30 Uhr

KOSTEN: 590,- € ab 6 TN;
ab 7 TN reduziert sich die
Teilnehmergebühr

REFERENTIN: Claudia
Maschner, zertifizierte
Fachberaterin für die
Selbstversorgung mit essbaren
Wildpflanzen (HfWU).

Als stets neugierige TV- und
Radiojournalistin kam sie für
den WDR im Jahr 2017 zum
ersten Mal mit dem Thema
„Essbare Wildpflanzen“ in
Kontakt und seitdem nicht
mehr davon los.

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,
spätestens einen Tag vor
Seminarbeginn

> BILDUNGS
URLAUB! <

ERFOLGREICH UND WERTSCHÄTZEND KOMMUNIZIEREN LEICHT GEMACHT

„Der Schlüssel zu einem harmonischen Miteinander“
Kommunikationstraining und Stressmanagement

BRAMSCHÉ

ORT: Kloster Malgarten
Am Kloster 6
49565 Bramsche

KURS-NR.: 25-2-004

TERMIN: Bildungsurlaub vom

6. – 10. Oktober 2025,
Anreise Sonntag, 5. Oktober/
Abreise Freitag, 10. Oktober

KOSTEN: 999,- € im Einzelzimmer bei mind. 12 Personen, 1.200,- € im Einzelzimmer bei mind. 9 TN, inkl. Vollverpflegung bei eigener Anreise

REFERENT*IN:

Ines Großer, Trainerin für Soziale Kompetenzen und Hajo Lipny, Polizeibeamter im Ruhestand, Trainer für Stressbewältigung und Kommunikation

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Ob im privaten oder beruflichen Umfeld – wir nehmen die Kommunikation anderer zunächst so wahr, wie sie bei uns ankommt. Mit unserer Reaktion darauf gestalten wir den weiteren Verlauf des Gesprächs aktiv mit.

Eine gelungene Kommunikation, die Konflikte vorbeugt und für ein wertschätzendes Miteinander sorgt, beginnt bei uns selbst.

In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre alltägliche Kommunikation im Job und im Privatleben stressfreier und zielgerichteter zu gestalten. Sie üben, sich klar und respektvoll auszudrücken und gleichzeitig wertschätzend auf andere einzugehen.

WAS SIE ERWARTET UND WAS SIE DURCH PRAKTISCHE ÜBUNGEN ERFAHREN:

- Wie beeinflusst unsere innere Haltung die Kommunikation?
- Wie kommuniziere ich respektvoll und wertschätzend?
- Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden?
- Wie spreche ich Konflikte konstruktiv an?
- Wie gehe ich mit Kritik um?
- Wie erkenne ich Stress bei mir und anderen?
- Wie bleibe ich in schwierigen Gesprächssituationen ruhig?
- Wie kann ich Stress in der Situation selbst regulieren und abbauen?

In einer entspannten Atmosphäre erlernen Sie verschiedene Gesprächstechniken, die Ihnen helfen, besser mit anderen Menschen umzugehen.

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

> BILDUNGS
URLAUB! <

NORDERNEY

ORT: Jugendherberge
Norderney, Mühlenstraße 1
26548 Norderney

KURS-NR.: 25-2-003

TERMIN: Bildungsurlaub vom
3. – 7. November 2025

KOSTEN: 760,- € im EZ
(277 € ernachungskosten/
483 € Seminargebühren)
bei mind. 9 Personen inkl.
Frühstück, Mittags-Lunchpaket
und warmes Abendessen bei
eigener Anreise

KURS-NR.: 26-2-001

TERMIN: Bildungsurlaub vom
2. – 6. November 2026
Anreise Sonntag, 1. November/
Abreise Freitag, 6. November
KOSTEN: auf Anfrage – *die
Preise der Jugendherberge für
2026 stehen noch nicht fest!*

BEIDE SEMINARE:**REFERENTIN:**

Carmela Vitiello, zertifizierte
Mediatorin, ausgebildet
nach den Standards des
Bundesverbandes Mediation
auf der Grundlage der
Gewaltfreien Kommunikation

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

GEWALTFREIE (WERTSCHÄTZENDE) KOMMUNIKATION

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg
Kommunikationstraining

Die Kommunikationsmethode Gewaltfreie Kommunikation geht zurück auf den US-amerikanischen Psychologen Dr. Marshall Rosenberg.

Sie bietet Menschen die Möglichkeit, auf Basis einer empathischen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, auch in konfliktbeladenen Situationen selbstwirksam und respektvoll zu bleiben, und die Beziehung zu sich selbst und anderen zu stärken.

Eigene Ressourcen für Gesundheit und Wohlbefinden können entdeckt und entwickelt werden. In der Fortbildung werden die Teilnehmenden die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und die Möglichkeit erhalten, das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren, persönliche Veränderungs- und Wachstumsprozesse anzustoßen und die Kommunikationsfähigkeit zu stärken.

Die Methode unterstützt die Teilnehmenden (in vier Schritten) darin, sich authentisch, klar und wertschätzend auszudrücken und fördert durch Eindeutigkeit das gegenseitige Verstehen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die in ihrem beruflichen und privaten Umfeld auf „gelungene Kommunikation“ Wert legen (bzw. angewiesen sind) und die Gewaltfreie Kommunikation in diesem Zusammenhang kennenlernen möchten.

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

BILDUNGSSCHÜCK
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

> BILDUNGS
URLAUB! <

50 PLUS: GELÖST! UND SCHWUNGVOLL BIS ZUR RENTE **Ungenutzte Potentiale aktivieren und unsere 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:

- 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

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:

- Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- telefonisches Vorgespräch mit der Seminarleitung

Programm 2025-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

LANGEOOG

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

KURS-NR.: 25-2-001

TERMIN: Bildungsurlaub vom

10. – 4. November 2025

Sonntag, 9. bis Samstag,
15. November

KOSTEN: 999,-€ im EZ,
900,-€ im DZ,
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.*

*Kooperationsveranstaltung mit
dem Kindergartenreferat in den
Kirchenkreisen Hattingen-Witten
und Schwelm*

> **BILDUNGS
URLAUB!** <

GEWALTFREIE (WERTSCHÄTZENDE) KOMMUNIKATION

Aufbauseminar nach Marshall B. Rosenberg
Kommunikationstraining

NORDERNEY

ORT: Jugendherberge
Norderney, Mühlenstraße 1
26548 Norderney

KURS-NR.: 26-1-001

TERMIN: Bildungsurlaub vom
30. März bis 2. April 2026

KOSTEN: auf Anfrage, inkl.
Frühstück, Mittags-Lunchpaket
und warmes Abendessen bei
eigener Anreise – *Die Preise
der Jugendherberge für 2026
stehen noch nicht fest!*

REFERENTIN:

Carmela Vitiello, zertifizierte
Mediatorin, ausgebildet
nach den Standards des
Bundesverbandes Mediation
auf der Grundlage der
Gewaltfreien Kommunikation

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 9 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Konfliktfähigkeit und der Umgang mit schwierigen Situationen wird in dieser Woche mit der Methode und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vertieft. Anhand von persönlichen Erfahrungen und eigenen Beispielen aus dem beruflichen und privaten Kontext wird anhand verschiedener Übungen und Settings die Möglichkeit geboten, mit der GFK zu experimentieren.

Mit Hilfe des methodischen Prozesses der vier Schritte werden „innere Kritiker“ in Form von Glaubenssätzen, eigenen Überzeugungen und erlernten sprachlichen Mustern überprüft und reflektiert. In diesem Seminar wird erfahrbar, wie die GFK emphatische Verbindungen schaffen kann, wie lebensbereichernde Beziehungen gestaltet werden, Begegnungen sich wandeln können und ein achtsamer Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen gelingt.

Das Seminar eignet sich für Teilnehmer*innen, die schon ein Einführungsseminar in GFK besucht oder Grundkenntnisse über andere Wege erworben haben, sowie für Menschen, die bereits mit der GFK vertraut sind und diese auffrischen oder vertiefen möchten.

Das Seminar wird teilnehmenden- und prozessorientiert durchgeführt, entsprechend können die täglichen Seminarzeiten in Absprache mit der Gruppe von dem vorgelegten Programm abweichen. Die Gesamtzahl der durchgeführten Unterrichtsstunden ist davon unberührt.

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

> BILDUNGS
URLAUB! <