



Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen - Seminare - Vorträge

2. Halbjahr 2024

Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,

nach der Sommerpause dürfen wir Ihnen den Katalog fürs zweite Halbjahr 2024 präsentieren. Ende August geht es wieder mit bewährten und neuen Fortbildungsthemen los – speziell auf Sie abgestimmt.

Verbessern Sie Ihre Kommunikation, tanken Sie auf, nehmen Sie neue Anregungen mit in Ihr Ehrenamt, profitieren Sie von Infos, seien Sie kreativ und/oder tauschen sich mit anderen Ehrenamtlichen aus.

Dank des Engagements einer ehrenamtlichen Coachin können wir Ihnen im kommenden Halbjahr eine Coaching-Gruppe anbieten. Hier finden Sie Raum und Zeit Ihre Themen und Probleme rund um Ihr Ehrenamt einzubringen und sich Anregungen und Rat zu holen (nähere Infos finden Sie auf S. 16).

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

Herzliche Grüße und alles Gute,



Anja Trepels
Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

P. S.: Jeden Montag von 18 – 19 Uhr findet, in der Versöhnungskirche am Platz der Diakonie 2, ein freies *Afterworksingen* für alle Interessierten statt. Geleitet wird es von der Sängerin Sarah Bouwers. Alle, die gerne singen, sind herzlich willkommen.

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
Kommunikation		
01	Mit allen Sinnen kommunizieren	4
02	Gespräche auf Augenhöhe	5
03	Intelligente Schlagfertigkeit	6
04	Wirkungsvoll sprechen	7
05	"Hilfe, ein Konflikt!"	8
Anregung & Auftanken		
06	Haltung bewahren in Konflikten	9
07	Besser schlafen	10
08	Vom Widerstand zur Akzeptanz	11
09	Trost ist reichlich vorhanden	12
Vortrag / Infoveranstaltung		
10	Erste-Hilfe-Kurs	13
11	Hygieneschulung (Web-Seminar)	14
12	Effektives Zeitmanagement im Ehrenamt	15

Kursverzeichnis

Kurs	Thema	Seite
	Austausch & Reflektion	
13	Coaching fürs Ehrenamt	16
14	Miteinander statt gegeneinander	17
15	Distanziert Anteilnehmen	18
16	Konflikte wahrnehmen und ihnen begegnen	19
17	Gelingendes Leben	20
	Kreativ	
18	Einsatz von Spielen in Alltagssituationen	21
19	Kann das weg?	22
20	Upcycling-Workshop	23
	Referentinnen und Referenten	24
	Anmeldebedingungen	25
	Veranstaltungsort	26
	Impressum	27
	Chronologische Übersicht der Kurse	28

Kurs 01:

Mit allen Sinnen kommunizieren

Es gibt mehr als Sprache

Als ehrenamtliche Mitarbeiter*innen haben Sie es mit ganz unterschiedlichen Menschen zu tun. Die Palette reicht von wortgewandt über wortkarg bis hin zu wort- beziehungsweise sprachlos.

Im Alltag setzen wir Kommunikation oft mit dem gesprochenen Wort gleich. Diese Gleichung verliert aber an Bedeutung, wenn wir den anderen über die Sprache nicht erreichen können. Sei es, dass wir unterschiedliche Sprachen sprechen, unser*e Kommunikationspartner*in an Demenz erkrankt ist oder er/sie im Alter zunehmend verstummt.

Da ist vielmehr unsere Kommunikation auf der nicht-sprachlichen Ebene gefragt, um Dialog zu ermöglichen und die Botschaft zu vermitteln „Ich bin für Dich da!“

Inhalte

- Alles hat Mitteilungscharakter
- Grundannahme: Jeder Mensch will verstanden werden
- Wenn das Wort den anderen nicht erreicht:
 - Blickkontakt, Berührung, Tonfall, Gestik, Mimik
 - Schweigen und Pausen aushalten
 - Zuhören und antworten auf nicht-sprachliche Weise
- Authentisch und wahrhaftig sein

Durch diesen Kurs erweitern Sie Ihr Kommunikationsverhalten um die Bedeutung der nicht-sprachlichen Komponente.

Datum: Mittwoch, 4. September 2024,
13.00 – 17.30 Uhr

Referentin: Brigitte Leweke

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

Kurs 02:

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: Montag, 23. September 2024,
18.00 – 21.00 Uhr

Referent: Peter Krogull

Ort: Haus der Ev. Kirche
Hohe Str. 16
40213 Düsseldorf-Carlstadt

Kurs 03:

Intelligente Schlagfertigkeit

Alternative zu Kampf und Flucht

Wie reagieren Sie auf Verbalattacken? Lassen Sie diese über sich ergehen (Flucht) oder reagieren Sie mit einem umso wirkungsvolleren „Gegenschlag“ (Kampf)?

Schlagfertige aber ungeschickte Konter können – beruflich wie privat – in Sackgassen führen, aus denen Sie schwer wieder herauskommen.

Bewahren Sie Ihre Souveränität mit der „3R-Regel“. Durch *Reagieren, Richtung ändern, Reden zum Ziel (entlang des roten Fadens)* lernen Sie, Ihre Gesprächsziele im Auge zu behalten und auf Angriffe angemessen und lösungsorientiert zu reagieren.

Zusätzlich lernen Sie 16 erprobte Schlagfertigkeitstechniken kennen, die Ihnen sowohl privat, beruflich wie auch im Ehrenamt weiterhelfen können.

Datum: Mittwoch, 13. November 2024,
9.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Paumen

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

Kurs 04:

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: Montag, 18. November 2024,
10.00 - 14.00 Uhr

Referentin: Christiane Brockerhoff

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

Kurs 05:

„Hilfe, ein Konflikt!“

oder „Hurra, ein Konflikt!“?

Konfliktreiche Situationen passieren einfach: mal laut, mal leise, mal ganz offensichtlich, mal sehr unterschwellig. Und häufig wird so eine Situation dann als gar nicht einfach, mitunter sogar als bedrohlich empfunden. Eine Lösung scheint nicht in Sicht.

Wir wollen gemeinsam anhand Ihrer Praxisbeispiele aufdecken, wie man einen aufkeimenden Konflikt frühzeitig erkennt. Was genau spielt sich in einem Konflikt eigentlich ab und welche eigenen Konfliktmuster können dahinterstecken?

Anhand von Grundstrategien der Konfliktlösung werden wir Konflikte als Chance zu einer Beziehungsverbesserung begreifen und diese Strategien einüben.

Würden wir Konflikte z.B. als gar nicht mehr so schwergängig empfinden, wenn wir verstünden: „Hinter jedem Vorwurf steckt ein nicht erfülltes Bedürfnis!“?

Dieses Seminar lebt von Ihren Fragen und Praxisbeispielen, thematischen Kurz-Inputs und dem Austausch und Arbeiten miteinander.

Datum: Dienstag, 26. November 2024,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Christoph Asmussen

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

Kurs 06:

Haltung bewahren in Konflikten

Innere und äußere Stärke aufbauen

*„Veränderung wird nicht kommen, wenn wir auf eine andere Person warten
oder auf eine andere Zeit. [...] Wir sind die Veränderung, nach der wir suchen.“*
(Barack Obama)

Konflikte entstehen, in verschiedensten Ausprägungen, im Privaten, im Beruflichen und auch im Ehrenamt. Andere Menschen, deren Verhalten oder Gedanken können wir dabei nicht verändern – so sehr wir uns das manchmal wünschen. Wir können jedoch die eigene Haltung angemessener gestalten, sodass wir in solchen Situationen anders reagieren.

In diesem Kurs werden wir aktiv. Wir steigen mit einigen theoretischen Impulsen zur konstruktiven Kommunikation ein und untermalen diese mit entsprechenden Übungen zur Selbsterfahrung. So können "Aha!"-Momente für die Anpassung der inneren Haltung in Konfliktsituationen entstehen. Das Gelernte kann dadurch gezielter in den Alltag übernommen werden.

Wenn diese Basis steht, nähern wir uns mittels verschiedener Methoden den körperlichen Aspekten in Konfliktsituationen - der äußeren Haltung.

Dieser Kurs zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil aus. Wir gehen dazu in Kleingruppen und tauschen uns immer wieder im Plenum aus.

Dieser Erfahrungsschatz stärkt Sie in Ihrem Ehrenamt sowie in Ihrem Alltag.

Datum: Dienstag, 3. September 2024,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Kristin Murschall

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

Kurs 07:

Besser schlafen

Und morgens endlich wieder erholt aufwachen

Warum schlafen wir und was ist Schlaf eigentlich? Was passiert da so in unserem Körper? Schlaf scheint etwas Essentielles zu sein, denn immerhin verschlafen wir ein Drittel unseres Lebens.

Schlaf ist die beste Medizin. Aber wie sollten wir schlafen, damit Schlaf zu unserer mentalen Gesundheit beitragen und uns langfristig vor chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Alzheimer schützen kann?

In diesem interaktiven Workshop werden wir sehr viele neue und alte Dinge über den Schlaf lernen. Wir werden wertvolle AHA-Momente sammeln und vor allem erleben. Denn dieser Workshop lebt von Mitdenken, Mitreden und vor allem Mitmachen.

Sie bekommen verschiedene Werkzeuge an die Hand, die Ihnen am Abend helfen, besser einzuschlafen bzw. nachts wieder einzuschlafen. Außerdem erfahren Sie, an welchen Rädchen Sie tagsüber drehen können, damit Ihr Schlaf erholsamer wird und Sie bald wieder morgens aus dem Bett springen und sich auf den kommenden Tag mit vollem Akku freuen können.

Und vielleicht arbeiten Sie im Ehrenamt mit Menschen, die sich über die Weitergabe dieser Hinweise ebenfalls freuen werden.

Datum: Dienstag, 8. Oktober 2024,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Dr. Sabrina Han

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

Kurs 08:

Vom Widerstand zur Akzeptanz

Achtsam annehmen lernen

Akzeptanz ist einer der Schlüssel für die persönliche Widerstandskraft (Resilienz) und ein wichtiger Bestandteil von Achtsamkeitsschulungen.

Akzeptanz bedeutet die Bereitschaft, bei den Dingen zu sein, so wie sie sind. Gewohnheitsmäßig versuchen wir, uns gegen das Unangenehme zu wehren und dagegen anzukämpfen. Doch - was wir vertreiben, das wird bleiben - und der Widerstand gegen etwas vergrößert meist nur unser Leid und unseren Schmerz.

In diesem Seminar lernen Sie, dass Ihre Erfahrungen einfach eine weitere Schicht in der Vielfalt des Augenblickes sind. Diese Schicht ist immer präsent und wie eine Linse, durch die wir unser Leben sehen.

Unser Vermögen, diese Schicht zu beobachten, ohne davon mitgerissen zu werden, hilft uns, unseren Gleichmut zu bewahren. Die Bereitschaft, bei den Dingen zu sein, wie sie *für diesen Moment sind*, kann die Art und Weise, mit Stress und Schmerzen in unserem Leben umzugehen, radikal verändern.

Das Seminar verbindet theoretische Impulse mit praktischen Übungen. Die persönlichen Erfahrungen ermöglichen einen praktischen Transfer in den eigenen Alltag oder auch ins Ehrenamt.

Datum: Donnerstag, 24. Oktober 2024,
10.00 Uhr – 13.00 Uhr

Referentin: Verena Hasiewicz

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

Kurs 09: Trost ist reichlich vorhanden

- in uns und um uns herum

Trost gibt Halt mitten in der Trauer, mitten in der Kraftlosigkeit. Den einen tröstet Gemeinschaft, die andere tröstet Natur; mancher weiß noch nicht, was ihn tröstet. Ob Kind, ob mitten im Leben oder im letzten Lebensabschnitt – trostlose Momente kennen alle Menschen. In solchen Momenten wollen wir trösten, sind aber oft unsicher.

Was hilft: Worte? Schweigen? Ablenkung? Sicher ist, dass wir alle trösten können. Mitgefühl, Zuwendung und Innehalten sind trostreich.

In praktischen Übungen und Gesprächen finden wir in diesem Seminar Sicherheit beim Trösten. Wir lernen die eigene - persönliche - Art zu trösten kennen. Und wir erfahren Trost, spüren dem eigenen Getröstet-Werden nach.

Trösten ist eine menschliche Gabe, über die jeder und jede individuell verfügt – so ist Trost reichlich vorhanden.

Datum: Donnerstag, 21. November 2024,
10.00 – 13.00 Uhr

Referent: Andreas Beaugrand

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

Kurs 10:

Erste-Hilfe-Kurs

Mit Sicherheit Leben retten

Vielleicht haben Sie irgendwann einmal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Aber wissen Sie noch genau, was in Notfällen zu tun ist?

Zielorientiert und motivierend vermitteln die Ausbilder*innen 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, 2. Oktober 2024,
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 11: Hygieneschulung (Web-Seminar)

Für alle, die mit Lebensmitteln umgehen

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 über die online-Plattform *BigBlueButton* durchgeführt. Zur Teilnahme erhalten Sie – nach Anmeldung bei uns – den entsprechenden Link zugeschickt, über den Sie sich einfach einwählen können.

Allen Teilnehmenden senden wir auf Wunsch nach der Schulung eine Teilnahmebescheinigung zu.

Technische Voraussetzungen und Hinweise:

Bei diesem Vortrag benötigen Sie einen PC oder Mac mit Internet-Zugang (mind. DSL 6000-Verbindung). Die Anwendung in „BigBlueButton“ erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum: Dienstag, 5. November 2024,
18.00 - 19.00 Uhr

Referentin: Dorte Kretschmar

Ort: digital via *BigBlueButton*
(Link wird mit der Erinnerungsmail verschickt)

Kurs 12:

Effektives Zeitmanagement im Ehrenamt

Mehr Gelassenheit durch gute Zeitplanung

Ehrenamt ist eine tolle Sache, von der die ganze Gesellschaft profitiert! Doch manchmal kommen wir zeitlich an unsere Grenzen. Unser Pflichtbewusstsein steht über den eigenen Bedürfnissen. Davon profitieren meist nur die anderen. Das kann zu Frust und auch zu Konflikten führen.

In diesem Kurs erfahren Sie:

- wie Sie Ihr Ehrenamt in Ihren Alltag integrieren und dennoch Ihren eigenen Bedürfnissen folgen
- wie Sie sich Ihrer eigenen Zeiteinteilung bewusst werden
- wo Ihre eigenen Belastungsgrenzen sind
- wie Sie Ihre Prioritäten richtig setzen
- wie gut strukturierte Zeitplanung mit System gelingt (sowohl analog, als auch digital)

Ziel des Kurses ist es, Ihnen pragmatische, alltagstaugliche Werkzeuge mitzugeben, um Ihre Lebenszeit im Alltag und im Ehrenamt mit mehr Freude und Gelassenheit zu gestalten und zu erleben.

Datum: Mittwoch, 30. Oktober 2024,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Jana Grünewald

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

Kurs 13:

Coaching fürs Ehrenamt

Motivation und Freude bewahren

In Ihrem Engagement für Ihr Ehrenamt erleben Sie sicher Freude und Erfolge aber unter Umständen auch Konflikte sowie manchmal frustrierende Situationen. Ein reflektierender Blick von außen kann zu Klarheit in herausfordernden Situationen verhelfen, so dass Motivation und Freude an ihrem Ehrenamt erhalten bleiben.

Im Coaching werden Sie dabei begleitet, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern und die für Sie stimmige Lösung für eine aktuelle Krise zu finden. Alle Ressourcen für Handlungen und Lösungen sind in Ihnen selbst vorhanden. Die Coachin unterstützt Sie dabei, Ihren Schatz an Ressourcen zu heben und umzusetzen.

Sie sind eingeladen, in einer geschlossenen Arbeitsgruppe, einen Blick von außen auf Ihre persönlichen Herausforderungen im Ehrenamt zu werfen. Dies können z.B. Konflikte, Unzufriedenheit oder Unsicherheit in Bezug auf bestimmte Situationen und Konstellationen sowie ungeklärte wechselseitige Erwartungen im Ehrenamt sein. Dabei profitieren Sie gegenseitig von unterschiedlichen Blickwinkeln und Erfahrungen der übrigen Teilnehmenden, die aus verschiedenen Bereichen des Ehrenamtes kommen.

Bevor Sie sich verbindlich für die Teilnahme an vier weiteren Terminen anmelden, können Sie an einem Infotermin alles über den Ablauf erfahren und Fragen dazu klären.

Die Gruppe von max. 8 Personen trifft sich jeweils dienstags von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr am: 03.09.24, 01.10.24, 05.11.24 und 03.12.24.

Datum: Infotermin für alle Interessierten:
Dienstag, 27. August 2024, 14.00-16.00 Uhr

Referentin: Ulrike Franzen

Ort: Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2b, Gemeinderaum
40233 Düsseldorf-Flingern

Kurs 14:

Miteinander statt gegeneinander

Mehr Leichtigkeit im Umgang mit „schwierigen“ Menschen

Wir kennen alle Menschen, die uns unsympathisch sind, die andere Ansichten, Werte und Interessen vertreten oder mit denen wir einfach nicht gut klar kommen.

Oft haben wir mit diesen Menschen dennoch regelmäßig Kontakt - etwa, weil sie Teil des Freundeskreises oder unseres Kollegiums sind, weil wir verwandt sind oder weil sie in unserer Nachbarschaft wohnen.

Auseinandersetzungen offen auszutragen ist dabei oft genauso unangenehm wie der meist unmögliche Versuch, den Kontakt zu vermeiden.

In diesem interaktiven Workshop arbeiten wir daran, wie wir mit Menschen, deren Verhaltensweisen oder Aussagen uns stark stören, zu einem entspannteren Miteinander finden können.

Datum: Donnerstag, 29. August 2024,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Kathrin Wegermann

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

Kurs 15:

Distanziert Anteilnehmen

Nähe und Distanz im Ehrenamt

„Distanziert Anteilnehmen“ wirkt auf den ersten Blick sehr widersprüchlich: Wie gelingt es, Anteil zu nehmen, Nähe herzustellen und gleichzeitig einen notwendigen und bedürfnisorientierten Abstand zu halten?

Erwarten dürfen Sie eine Einführung sowie Input zu den Themen Kommunikation, Empathie, Selbstreflexion, Motivation, Werte und Grenzen sowie Ressourcen und Unterstützung. Auf dieser Grundlage sind Sie eingeladen, sich mit Ihren praktischen und zum Teil herausfordernden Erfahrungen einzubringen und den Balanceakt zwischen Nähe und Distanz aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Das Seminar hat das Ziel, Sie als ehrenamtlich Tätige in Ihrer Arbeit zu stärken, indem es Ihnen ein Verständnis für „die angemessene“ Nähe und Distanz in Ihrer Interaktion mit anderen vermittelt. So werden Sie gestärkt, Ihre Grenzen zu achten und emphatisch zu wahren.

Datum: Samstag, 31. August 2024,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Stefanie Müller

Ort: Räume der Rheinkirche
Luisenstr. 51
40215 Düsseldorf

Kurs 16:

Konflikte wahrnehmen und ihnen begegnen

Angemessen auf Provokationen reagieren

Ob im Privaten oder im Ehrenamt – Situation mit anderen Menschen können auch Konflikte mit sich bringen.

Unser übergeordnetes Ziel innerhalb des Seminars ist es, auf der Basis von praktischen Deeskalations- und Mentaltechniken, Konflikte wahrzunehmen und ihnen aktiv und gestalterisch zu begegnen. Hieraus lassen sich erfolgreiche Handlungsschritte ableiten.

Durch den bewussten Einsatz von "Dialog-Theater-Techniken" und der Anwendung des "Farbkarten-Feedback" praktizieren und verinnerlichen wir einen Perspektivwechsel. Einstellungen und Haltungen, uns selbst und anderen gegenüber, können wir über das Statusrollenspiel symbolisch ermitteln.

Wichtig für eine erfolgsorientierte Kommunikation ist die positive Energie-Balance mit sich und anderen. Darauf aufbauend entwickeln wir gemeinsam und praxisorientiert in Übungen, Szenen und Szenarien unsere Strategien zur möglichen Konfliktlösung.

Datum: Samstag, 12. Oktober 2024,
9.00 - 15.00 Uhr

Referent: Achim Schnegule

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

Kurs 17:

Gelingendes Leben

Was gehört zu einem erfüllten Leben?

Fragen Sie sich mit zunehmendem Alter auch, was eigentlich zu einem gelingenden Leben gehört? Denken Sie ab und an darüber nach, ob Sie Ihr Leben als erfüllt bezeichnen würden?

Sind Karriere und Wohlstand ausschlaggebend oder ist es etwas anderes? Fällt ein erfülltes Leben vom Himmel oder kann ich beeinflussen, ob mein Leben ein erfülltes ist?

Ein von Friedemann Schulz von Thun entwickeltes Denkmodell zu einem erfüllten Leben gibt Impulse, unter welchen Aspekten Sie Ihr Leben reflektieren können. Nach einer Vorstellung des genannten Denkmodells sind Sie eingeladen, Ihr Leben entsprechend zu betrachten und zu würdigen. Einzelne Aspekte können auch als Anregung für das eigene Ehrenamt mitgenommen werden.

Datum: Mittwoch, 23. Oktober 2024,
10.00 – 13.00 Uhr

Referentin: Astrid Oelmann

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

Kurs 18:

Einsatz von Spielen 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, 9. Oktober 2024,
10.00 - 13.00 Uhr

Referent: Volker Busch

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

Kurs 19:

Kann das weg?

Kunst als Kraftquelle und Mittel zur Reflexion

Vertrautes schafft Sicherheit, Neues verunsichert uns manchmal. Das Festhalten am Gewohnten kann daran hindern, sich auf neue Situationen einzulassen. Im Loslassen von Vertrautem steckt die Chance, sich zu befreien und offen für Veränderungen zu werden.

In diesem Workshop nähern wir uns dem Thema auf praktische Weise. Wir beschäftigen uns damit, was an Vertrautem unverzichtbar ist. Aber wir erkunden auch, wo wir uns - erleichtert von schwerem Gepäck - auf neue Wege wagen können oder einfach Luft zum Atmen bekommen.

Im Kunstatelier Raum-D „be-arbeiten“ wir solche Überlegungen ganz handfest. Im gemeinsamen, kreativen Schaffen können sich Möglichkeiten auf-tun, in denen Räume für Neues oder für uns entstehen. Zur Verfügung stehen Ton, Gips, Holz, Papier, Farbe, Verpackungsmaterial...

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

Datum: Montag, 28. Oktober 2024,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Corinna Bernshaus

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

Kurs 20:

Upcycling-Workshop

Kreativ und umweltbewusst basteln

Sie arbeiten ehrenamtlich in einer Gruppe von Menschen und möchten mit diesen etwas Kreatives gestalten? Es sollte aber auch nicht so viel kosten und am besten nachhaltig sein? Upcycling ist die Lösung.

Anne Metzler von Planet Upcycling ist seit 12 Jahren in diesem Bereich unterwegs und bietet verschiedenste Workshops zum Thema an. Die Erfahrung aus dieser Zeit gibt sie gerne an Sie weiter.

In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen, mit denen Sie in ein paar einfachen Arbeitsschritten viele Dinge umwandeln und zu neuem Leben erwecken können. Diesmal verarbeiten wir u.a. Fahrradschlauch, der sich in verschiedenste Richtungen gestalten lässt. Natürlich haben wir auch das Thema Weihnachten und ein paar dazu passende Materialien im Gepäck.

Das Material wird bereitgestellt, aber Sie dürfen auch gerne Dinge mitbringen, denen Sie ein zweites Leben schenken wollen.

Dieser Kurs ist auch immer wieder ein Austausch zu Bastelideen und Upcycling-Techniken, die Sie schon kennen und den anderen Teilnehmenden zeigen möchten.

Werden wir gemeinsam nachhaltig kreativ!

Datum: Mittwoch, 4. Dezember 2024,
14.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Anne Metzler

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

Referentinnen und Referenten

Asmussen, Christoph
Systemischer und agile Coach,
lizenzierter Persolog-Trainer

Beaugrand, Andreas
Gesprächs- und Gestalttherapeut

Bernshaus, Corinna
Produktdesignerin, Künstlerin

Brockerhoff, Christiane
Sprechwissenschaftlerin, Coachin

Busch, Volker
Diplompädagoge mit Schwerpunkt
Spielpädagogik

Franzen, Ulrike
Systemische Supervisorin SG

Grünewald, Jana
Stress-und Burnout-Coachin,
zert. Psychologische Beraterin (VfP)

Dr. **Han**, Sabrina
Sportwissenschaftlerin, zertifizierte
Schlafcoachin

Hasiewicz, Verena
Mindful Leadership Trainerin,
Coachin

Johanniter
evangelische Hilfsorganisation

Kretschmar, Dorte
Hygienemanagement, QM-
Beauftragte Diakonie Düsseldorf

Krogull, Peter
Pfarrer für Seelsorgefortbildung
und -entwicklung

Leweke, Brigitte
Dipl. Sozialwissenschaftlerin,
Beraterin, Kommunikationstrainerin

Metzler, Anne
Designerin, Planet Upcycling

Müller, Stefanie
Diplom Sozialpädagogin,
Systemische Coachin (IfAP Köln)

Murschall, Kristin
systemische u. wingwave-Coachin

Oelmann, Astrid
Diplom-Sozialwirtin; freiberufliche
Referentin

Paumen, Martin
Gedächtnistrainer (BVGT)

Schnegule, Achim
Sozial- und Theaterpädagoge,
Trainer, Coach

Schüler, Jana
Stress-und Burnout-Coachin,
zert. Psychologische Beraterin (VfP)

Wegermann, Kathrin
Trainerin, Mediatorin,
Psychologische Beraterin

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.

Die Möglichkeit zur **digitalen Anmeldung** finden Sie hier:

<https://www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt/machmit-die-freiwilligenzentrale>

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, sagen Sie uns unbedingt frühzeitig telefonisch (Tel. 0211 / 73 53 -306) oder per E-Mail fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de ab.

Nur so können wir den frei gewordenen Platz weitergeben.

Bitte sagen Sie auf jeden Fall ab, wenn Sie Erkältungssymptome haben. Nur so können Sie sich und andere schützen.

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

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**?

Tel.: 0211 / 73 53 - 362

Fax: 0211 / 73 53 - 198

ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

www.freiwilligenzentrale.info



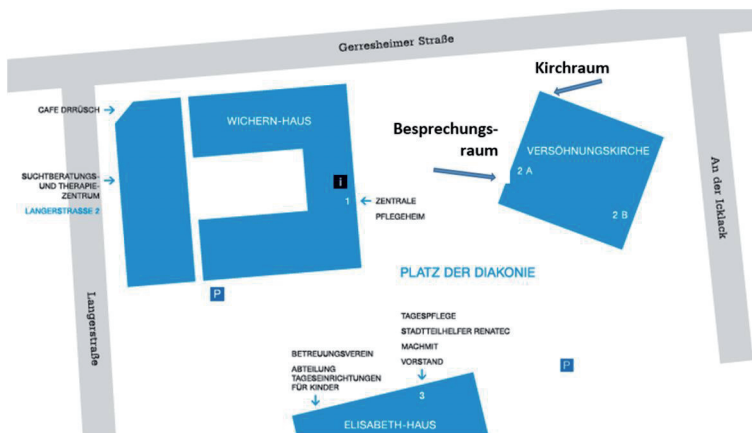
Veranstaltungsort

wenn nicht anders angegeben:

Diakonie Düsseldorf Platz der Diakonie 2a 40233 Düsseldorf-Flingern

Die Räume sind ausgeschildert. Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der **Information** in Haus 1 nach.

Die Veranstaltungen 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, Haltestelle Langerstraße

Straßenbahn: 709, Haltestelle Wetterstraße

S-Bahn: S8, S11, S28, S-Bahnhof Düsseldorf Flingern

Parkplätze stehen nur im öffentlichen Raum zur Verfügung und sind im näheren Umfeld **kostenpflichtig** (Parkscheinautomaten).

Impressum

Herausgeber

Diakonie Düsseldorf

Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.

Platz der Diakonie 1

40233 Düsseldorf

Redaktion und Gestaltung

Anja Trepels (verantwortlich), Zlatija Jovanovic, Ursula Wolter

Druck V+V Sofortdruck GmbH

Auflage 2.500

Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
August			
27.08.2024	14.00-16.00	Coaching Infoveranstaltung	13
29.08.2024	10.00-13.00	Miteinander statt gegeneinander	14
31.08.2024	10.00-13.00	Distanziert Anteilnehmen	15
September			
03.09.2024	14.00-17.00	Haltung bewahren in Konflikten	06
04.09.2024	13.00-17.30	Mit allen Sinnen kommunizieren	01
23.09.2024	18.00-21.00	Gespräche auf Augenhöhe	02
Oktober			
02.10.2024	9.00 - 16.45	Erste-Hilfe-Kurs	10
08.10.2024	10.00-13.00	Besser schlafen	07
09.10.2024	10.00-13.00	Einsatz v. Spielen in Alltagssituationen	18
12.10.2024	9.00-15.00	Konflikte wahrnehmen und ihnen begegnen	16
23.10.2024	10.00-13.00	Gelingendes Leben	17
24.10.2024	10.00-13.00	Vom Widerstand zur Akzeptanz	08
28.10.2024	14.00-17.00	Kann das weg?	19
30.10.2024	14.00-17.00	Effektives Zeitmanagement im EA	12
November			
05.11.2024	18.00-19.00	Hygieneschulung (Web-Seminar)	11
13.11.2024	9.00-13.00	Intelligente Schlagfertigkeit	03
18.11.2024	10.00-14.00	Wirkungsvoll sprechen	04
21.11.2024	10.00-13.00	Trost ist reichlich vorhanden	09
26.11.2024	10.00-13.00	„Hilfe, ein Konflikt!“	05
Dezember			
04.12.2024	14.00-17.00	Upcycling-Workshop	20

Gefördert durch:
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

