



# EHRENAMT BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Bildung ist ein lebendiger Prozess!  
Morgen schon werde ich sagen,  
dass ich gestern noch ungebildet war.*

Andreas Redmann

## 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

9:00 bis 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, Ersthelfer-ausbildung (BG Vorschrift), Lehrer\*innen und Interessierte.

Der Erste-Hilfe-Kurs umfasst 8 Unterrichtseinheiten und behält seine Gültigkeit, wenn alle zwei Jahre ein Erste-Hilfe-Training absolviert wird. Der/die Ausbilder\*in 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.

## DER WEG ZUM MITEINANDER ENGAGIERT, GESCHULT, EHRENAMTLICH – FÜR ANDERE UND MICH

### EINE REISEBEGLEITUNG IN SECHS ETAPPEN ZUM ZIEL:

**ICH WILL DAS!**

**ICH KANN DAS!**

**ICH MACH DAS!**

Diese Workshopreihe richtet sich an alle ehrenamtlich Aktiven und solche, die es werden wollen. In sechs Modulen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit ihrem persönlichen Engagement auseinanderzusetzen, Neues zu lernen und Bekanntes zu reflektieren und neue, eigene Strategien zu entwickeln.

In allen Workshops bleibt selbstverständlich auch Raum für kollegialen Austausch und es besteht die Möglichkeit, eigene Erfahrungswerte einzubringen. Lassen Sie sich darauf ein, das Gewohnte noch einmal von einer anderen Seite zu beleuchten und bereichern Sie mit Ihren Ideen und Erfahrungsschätzen die Gruppe.

...❖ Am Ende der sechs Module gibt es ein Zertifikat.

Die feierliche Übergabe wird am 30.06.2024 im Gemeindezentrum in Holthausen stattfinden.

### MODUL 1:

## EIGENE STÄRKEN UND RESSOURCEN ERBLÜHEN...

Menschen bringen sich gerne ein und gestalten mit.

Die Teilnehmenden denken darüber nach, was sie gerne machen, wo ihre Stärken liegen. Ziel ist es, zu erkennen, wie sie dieses in ihrem ehrenamtlichen Engagement mit einbringen können und wollen.

Die Teilnehmenden werden sensibilisiert, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und für sich herauszufinden, wieviel Zeit sie dafür einsetzen möchten. Grundlegende Themen der ehrenamtlichen Arbeit wie Zeitmanagement, Selbst- und Fremdfürsorge und Abgrenzung, werden angesprochen.

.....  
**HATTINGEN –  
SPROCKHÖVEL – WITTEN,**  
*siehe Seiten 64-67*

**KURS-NR.: 24-1-117**

**KOSTEN:** 60,- €

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 20

**ANMELDUNG:** bis 10.01.

.....  
**HATTINGEN**

**ORT: Ev. Gemeindezentrum  
Holthausen, Dorfstraße 9  
45527 Hattingen**

**TERMIN:** Mittwoch, 31. Januar  
18:00 – 21:00 Uhr

**REFERENTINNEN:**

Gabi Haarmann, Steffi Schmidt

**HATTINGEN**

**ORT: Ev. Gemeindezentrum  
Johannes-Kirchengemeinde,  
Uhlandstraße 32  
45525 Hattingen**

**TERMINE:** Samstag / Sonntag,  
17. und 18. Februar  
Samstag: Start 10:00 Uhr  
Sonntag bis 15:00 Uhr  
(ohne Übernachtung)

**REFERENTEN:**

Rainer Wolf, Martin Funda

**MODUL 2:****ALLES EINE FRAGE DER HALTUNG**

„Nicht nur unsere Worte, auch unser Körper und unsere Stimmfärbung „sprechen“ mit unserem Gegenüber.

Das machen wir uns in diesem Workshop bewusst und lernen, damit umzugehen.

- Wie stehe oder sitze ich an welcher Position im Raum?
- Welche Signale sende ich bewusst und unbewusst aus?
- Wie bewältige ich eigene Unsicherheit?
- Wie fange ich an, wie beende ich, ohne zu verletzen?
- Wie höre ich aktiv zu, ohne mich zu verlieren?

Das sind Fragen, denen wir uns immer wieder stellen.

Auf die es aber auch Antworten gibt.

Schluss mit blutenden Ohren, feuchten Achseln und trockenem Mund!

**MODUL 3:****90 MINUTEN**

Ich will mit einer Gruppe in den Wald, einen einsamen Menschen nicht allein lassen, meine Begeisterung mit anderen teilen.

Ich will Verantwortung übernehmen – für andere und mich.

Ich stelle mich – auch nach vorn. In einer Gruppe, bei einer Veranstaltung, bei einem Besuch.

Das kann man lernen.

- Woher bekomme ich Ideen?
- Welche Methoden kann ich benutzen?
- Wie gehe ich mit den Erwartungen des Gegenübers um?
- Wie baue ich auf?

„Ein guter Kompromiss ist dann erreicht, wenn alle gleich unzufrieden sind.“ sagte der Friedensnobelpreisträger A. Briand.

Wir machen keine Kompromisse. Zufriedenheit bei allen ist erlernbar – und planbar. Vielleicht sogar in 90 Minuten.

**HATTINGEN**

**ORT: Ev. Gemeindezentrum  
Winz-Baak, Schützstraße 2a  
45529 Hattingen**

**TERMIN:** Mittwoch, 13. März  
18:00 – 21:00 Uhr

**REFERENT:IN:** Gabi Haarmann,  
Martin Funda

#### MODUL 4:

## SPRACHFÄHIG IM GLAUBEN WERDEN

Menschen kommen zusammen, um sich auszutauschen, sprechen sie dabei auch über ihren Glauben? Die Kirche als Glaubensgemeinschaft lebt davon, dass Menschen miteinander über ihren Glauben sprechen. Dazu ist notwendig, den Inhalt der Bibel zu entdecken, zu lesen, zu verstehen und anderen lebensnah weiterzugeben.

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden selbstverständlicher über ihren Glauben reden und andere begeistern. Dafür werden sie mit dem nötigen Handwerkszeugen (Andachten, Beten, Segen) ausgerüstet. In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden für unterschiedliche Zielgruppen kennen. Außer dem biographischen Erzählen werden kleinere Andachtsformen, der Einsatz biblischer Erzählfiguren und spirituelle Alltagsbegegnungen vorgestellt und praktisch erprobt.

#### MODUL 5:

## FUNDRAISING LERNEN: MENSCHEN SPENDEN GERN!

Menschen spenden gern - allerdings nur, wenn sie den Sinn eines Projekts verstehen und das Gefühl haben, dass ihre Spende Wirkung zeigt. Jolanda Schultz und Hans-Martin Julius sind beim Ev. Kirchenkreis Hattingen-Witten für das Fundraising zuständig. In dem dreistündigen Block geben sie einen kurzen Überblick zur Welt der Werbung um Spenden und Fördermittel. Die Teilnehmenden sollen, soweit das in der Kürze der Zeit möglich ist, befähigt werden, anhand des Gelernten ihre eigenen Bemühungen im Fundraising gut zu planen, Projekte strukturiert anzugehen und zum Erfolg zu führen.

---

#### SPROCKHÖVEL

**ORT: Ev. Gemeindehaus  
Sprockhövel, Perthes-Ring 18  
45549 Sprockhövel**

**TERMINE:** Samstag / Sonntag,  
13. und 14. April;  
Samstag 10:00 Uhr bis  
Sonntag 15:00 Uhr

#### REFERENTINNEN:

Carolin Kremendahl,  
Steffi Schmidt

---

#### WITTEN

**ORT: Markus-Zentrum  
Witten-Herbede  
Meemannstraße 80  
58456 Witten**

**TERMIN:** Mittwoch, 15. Mai  
18:00 Uhr – 21:00 Uhr

**Referent:in:** Jolanda Schultz,  
Hans-Martin Julius

**MODUL 6:****VERSCHWIEGENHEIT, VERSICHERUNG UND  
AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG –  
RECHTE UND PFLICHTEN IM EHRENAMT****WITTEN**

**ORT: Ev. Gemeindehaus Witten**  
**Bommern, Bodenborn 48**  
**58452 Witten**

**TERMIN:** Mittwoch, 12. Juni  
 18:00 – 21:00 Uhr

**REFERENT:IN:**  
 Björn Rode, Steffi Schmidt

Ehrenamtliche setzten sich für die Sache und andere Menschen ein und denken nicht daran, dass Engagement auch mit Risiken verbunden sein kann. Es passiert selten etwas, aber wenn doch wie sind Ehrenamtliche dann abgesichert? Welche Versicherung greift bei Unfällen und Sachschäden? Und wie sieht es in der Gremienarbeit aus? Worüber darf ich offen sprechen, worüber muss ich Stillschweigen bewahren? Wie hafte ich als Vorstand:in oder Presbyter:in bei finanziellen Schäden? Und welche Aufwandsentschädigung kann ich erwarten? Diese generellen aber auch Ihre persönlichen Fragen rund um Rechte und Pflichten im Ehrenamt wollen wir in dieser Veranstaltung besprechen und versuchen Ihr Ehrenamt sorgfreier zu gestalten.

**ZUSATZQUALIFIZIERUNG:****GRUNDLAGENSCHULUNG ZUM SCHUTZ VOR  
SEXUALISIRTER GEWALT NACH „HINSCHAUEN –  
HELFFEN – HANDELN“ \*****WITTEN**

**ORT: Ev. Gemeindehaus**  
**Martin Luther, Ardeystraße 138**  
**58453 Witten**

**TERMINE:**  
**Mittwoch, 25. September und**  
**Mittwoch, 9. Oktober**

jeweils von 18:00 – 21:00 Uhr

**REFERENT:IN:** Anja Kersting,  
 Peter Unger

In diesem Modul werden Grundlagen zum Themenbereich Umgang mit sexueller Selbstbestimmung und Schutz vor sexualisierter Gewalt behandelt. Das Kirchengesetz zum Schutz vor sexualisierter Gewalt sieht vor, dass alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Ev. Landeskirche eine Grundlagenschulung absolvieren um für das Thema sensibilisiert zu werden und notwendige Grundkenntnisse für die Arbeit zu erhalten.

Hier wird es um Folgende Themen gehen:

- Was ist „sexualisierte Gewalt“?
- Strategien von Täter:innen
- Meldeweg und Meldepflicht
- Notfall-/Interventionspläne
- Standards zur Umsetzung von Kinderrechten
- Prävention und sexuelle Bildung

*\* Keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

Die zwei Blöcke dieses Moduls sind insgesamt erfahrungsorientiert und interaktiv gestaltet und es wird viel Raum für Austausch und Reflexion geben.

## 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.**

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

### SCHWELM

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

**KURS-NR.: 24-1-118**

**TERMINE:** 10 x montags,  
5. Februar bis 15. April,  
außer 1. April,  
jeweils 17:00 bis 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

## AD(H)S

### ONLINE

**ONLINE-KURS-NR.:** 24-1-119

**TERMIN:** Donnerstag, 8. Februar  
18:30 bis 20:45 Uhr

**KOSTEN:** 30,- €

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

### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4/ max. 9



Eltern, Großeltern, Erzieher\*innen und Lehrer\*innen von Kindern, die AD(H)S –Symptome zeigen, ob diagnostiziert oder nicht, stehen im Alltag oft vor großen Herausforderungen.

Diese sind so verschieden wie die Kinder selbst und sie haben eines gemeinsam: Sie sind sehr kräftezehrend und verunsichernd und voller Widersprüche.

Das Gehirn von Kindern mit AD(H)S arbeitet, trotz einer in der Regel völlig normalen Intelligenz, anders als das Gehirn anderer Kinder und ihr Verhalten ist häufig auffällig unruhig oder verträumt und fällt einfach aus dem Rahmen.

Die Impulsivität macht Freundschaften mit Mitschüler\*innen schwer, führt zu endlosen Diskussionen und Streitigkeiten. Selbst nahestehende Menschen reagieren mit Kopfschütteln und Unverständnis. Gegenstände, Aufgaben und Absprachen werden vergessen und die zunehmend genervten Erinnerungen sind für alle Beteiligten total frustrierend.

Doch was unterscheidet das Gehirn dieser Kinder denn wirklich? Was fällt ihnen denn warum so schwer und was benötigen sie von ihren Bezugspersonen? Wie können Erzieher\*innen und Lehrer\*innen diese Kinder im Alltag wirklich unterstützen und damit für alle mehr Ruhe und Zufriedenheit in Ihren Kontext bringen?

Diesen Fragen möchten wir uns in diesem Seminar widmen und richten uns an betroffene Eltern und Großeltern, aber auch an Erzieher\*innen und Lehrer\*innen.

Es sollen zum einen fachliche Informationen aufklären, aber besonders auch viele praktische Ideen für einen gelungenen Alltag in diesem Seminar vermittelt werden.

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



## KOMMUNIKATION VERBESSERN

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur, wie Sie besser mit Kindern, Eltern, Kollegen und anderen Menschen kommunizieren können, sondern auch, wie Sie Eskalationen verhindern können. Sie werden verstehen, warum Situationen manchmal außer Kontrolle geraten und wie Sie das zukünftig vermeiden können.

Dazu lernen wir anhand des „Vier-Ohren-Modells“ von Schulz von Thun die unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten von Kommunikation kennen und wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.

„Worte können Fenster sein oder auch Mauern.“ Dieses Zitat von Marshall B. Rosenberg drückt recht gut die Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) aus, die Rosenberg aus unterschiedlichen Kommunikationsstilen und-therapieformen entwickelt hat.

Ziel des Seminars ist die Verbesserung Ihrer Kommunikation im Alltag und im beruflichen Kontext. Neben der Theorie wird es immer wieder auch praktische Übungen geben.

## ERFOLGREICH LERNEN: BEWEGEN – KONZENTRIEREN – BEHALTEN

Viele Kinder haben Probleme in der Schule, weil die Lernprozesse für sie nicht so einfach zu realisieren sind. Doch es gibt Möglichkeiten, mit denen die Konzentrationsfähigkeit und das Lernen in der Schule verbessert werden können.

Hintergrundwissen, Chancen und Lösungsansätze werden allen interessierten Eltern und Erziehenden in diesem Online-Seminar vorgestellt. Raum für Fragen steht zur Verfügung.

Programm 2024-1 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

---

### WITTEN

**ORT:** Ev. Gemeindehaus  
**Bommern, Bodenborn 48**  
**58452 Witten**

**KURS-NR.:** 24-1-120

**TERMIN:** Donnerstag, 11. April  
von 18:00 bis 20:15 Uhr

**KOSTEN:** 30,- €

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

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

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

---

### ONLINE-VORTRAG

**ONLINE-KURS-NR.:** 24-1-121

**TERMIN:** Mittwoch, 17. April  
von 20:00 – 21:30 Uhr

**KOSTEN:** 37,50 €

**REFERENTIN:** Monika Richardt,  
Begabungspädagogin (IFLW) und zertifizierte Gedächtnistrainerin

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 20

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

## „SPICKZETTEL IM KOPF“ GEDÄCHTNISTRAINING UND MERKTECHNIKEN – UNGENUTZTE POTENTIALE AKTIVIEREN UND UNSERE RESILIENZ STÄRKEN

### NORDERNEY

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

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

**TERMINE:** Montag, 11. März bis Freitag, 15. März

**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

*Diese Fortbildung ist bereits ausgebucht! Sie können sich gerne bei Interesse auf eine Warteliste setzen lassen.*

### 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-Nackенbereich findet Berücksichtigung, Alltagsbewegungen werden bewusst gemacht.

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

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



# 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 wird ein eigenes Seminarskript mit Herbarium erstellt. (Fokus auf drei Pflanzen pro Jahreszeit).

...✚ Diese Fortbildung ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es entstehen Umlage- bzw. Materialkosten in Höhe von 15 Euro.

## WITTEN

**ORT:** Waldorf Institut

**Witten Annen, Annener Berg 15  
58454 Witten**

**KURS-NR.:** 24-1-007

**TERMINE:** Dienstag, 16. April bis  
Donnerstag, 18. April  
von 9:30 bis 16:30 Uhr

**KOSTEN:** 300,-€ bei mind. 5 TN  
270,-€ ab 6 TN  
250,-€ ab 7 TN  
180,-€ ab 8 TN

**REFERENTIN:** Claudia Maschner,  
Fachberaterin für Selbstversor-  
gung mit essbaren Wildpflanzen

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 12

...✚ **Die Fortbildung ist als  
Bildungsurlaub nach dem  
Arbeitnehmerweiterbildungsge-  
setz NRW anerkannt.**

*Kooperationsveranstaltung mit der  
Entwicklungsgesellschaft für ganz-  
heitliche Bildung Annener Berg e.V.  
und dem Kindergartenreferat in den  
Kirchenkreisen Hattingen-Witten  
und Schwelm*

**BILDUNGS**~~SCH~~**ECK**  
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

### LANGEORG

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

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

**TERMIN:** Montag 8. Juli bis  
Sonntag, 14. Juli

**KOSTEN:** 1.030,-€ 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 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

*Diese Fortbildung ist bereits ausgebucht! Sie können sich gerne bei Interesse auf eine Warteliste setzen lassen.*

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 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

**BILDUNGSCHÄCK**  
Machen Sie sich schlau – es zahlt sich aus!

... Die BILDUNGS  
URLAUB! ...