



EHRENAMT BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Wenn keiner weiß, wo es langgeht,
sollten alle wenigstens suchen dürfen.*

Antje Vollmer

ZEIT FÜR MICH

Entschleunigungsseminar

SPROCKHÖVEL

KURS-NR.: 22-1-077

TERMINE: 5 x donnerstags,

3. Februar bis 3. März

von 19:00 – 20:30 Uhr

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthesring 18,
45549 Sprockhövel

SCHWELM

KURS-NR.: 22-1-078

TERMINE: 5 x donnerstags,

28. April bis 2. Juni, außer 26.

Mai von 14:30 – 16:00 Uhr

ORT: Haus der Kirche,
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm

FÜR BEIDE KURSE:

KOSTEN: 95,-€ pro Kurs oder

25,-€ pro Einzeltermin

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

Das vergangene Jahr hat vielen von uns auf unterschiedlichste Art und Weise eine Menge abverlangt. Müdigkeit und Erschöpfung, Gereiztheit oder Traurigkeit sind oft die Folgen. Und selbst dafür fühlen wir uns schlecht, denn eigentlich geht es uns ja gut.

In diesem Seminar wollen wir Kraft schöpfen und Zeit nur für uns blocken. An jedem Abend widmen wir uns einem interessanten Thema, das zu einem gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags hilfreich ist. Wir lernen eine Entspannungstechnik genauer kennen und viele kleine nebenbei.

Im Vordergrund soll nicht die Theorie stehen, sondern die Praxis. Theoretische Inhalte werden natürlich einfließen, sollen aber nur Mittel zum Zweck sein. Wir wollen Spaß haben und uns selbst etwas Gutes tun.

- Verschiedene Entspannungseinheiten aus unterschiedlichen Bereichen wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Meditationen und Achtsamkeit
- Übungen aus dem NLP zur Verbesserung der Kommunikation mit uns selbst hin zu einer optimistischeren und kräftesparenderen Denkweise
- Übungen zur Verbesserung unserer Kommunikationskompetenz mit unseren Mitmenschen

...⇨ ALTERNATIV
AUCH ALS
ONLINE-SEMINARE
MÖGLICH!

...⇨ Es können auch Einzel-Stunden gebucht werden (im Online-sowie Präsenzkurs), diese kosten 25,- € pro Veranstaltung! Hierfür kann ein Einzelflyer angefordert werden, in dem die Themen ausführlich beschrieben sind.

Im Rahmen Ihrer Team-Tage bzw. Fortbildungen können wir ein Angebot für dieses oder auch andere Veranstaltungen im Rahmen von Entschleunigung erstellen.

Es besteht die Möglichkeit, das Seminar an einem Vor- oder Nachmittag oder auch an einem ganzen Tag anzubieten. Eine Schulung ist in unseren sowie auch in Ihren Räumen denkbar.

Wir konzipieren gemeinsam mit Ihnen ein entsprechendes Programm, je nach Zeiträumen.

INFORMATIONEN erhalten Sie bei Petra Syring, Telefon 02336 40 03 44.

Weltladen Witten

Fachgeschäft für Fairen Handel

Beethovenstr. 7
58452 Witten

Tel.: 02302 – 9 44 36 40

Mo – Fr 10 – 19 Uhr

Sa 10 – 16 Uhr

Faire Preise

Existenzsicherung

Ökologie

Gerechtigkeit

Menschenwürde

Keine ausbeuterische
Kinderarbeit

Partnerschaft

- Kaffee, Tee, Saft und Wein
- Schokolade, Kekse und Bonbons
- Honig, Aufstriche und Marmelade
- Zucker, Reis, Nudeln und Chutneys
- Schals und Tücher
- Körbe, Taschen und Lederwaren
- Schmuck und Accessoires
- Kerzen, Kerzenhalter und Gläser
- Textilien für den Haushalt
- Handwerkliches
- Olivenholz aus Palästina



In Kooperation mit der EEB EN bieten wir Informationsveranstaltungen zu Themen des Fairen Handels an.

RESILIENZ-TRAINING

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus
Bommern, Bodenborn 48
58452 Witten

KURS-NR.: 22-1-079

TERMINE: 10 x montags
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
7. Februar bis 9. Mai (außer
Osterferien 28. Februar/21. März)

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

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, die eigene Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken.

Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

WIR ÜBEN ODER ES WIRD TRAINIERT

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

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

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

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

...❖ Die Fortbildung ist 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.

ENTSPANNUNGSMETHODEN FÜR KINDER IM KINDERGARTEN UND IN DER GRUNDSCHULE

In den Einrichtungen zeigen sich immer häufiger Verhaltensauffälligkeiten wie Unkonzentriertheit, Ruhelosigkeit und Aggression – nicht selten eine Auswirkung des Fernseh- und Computerkonsums. Aber auch die Anforderungen durch die Schule bzw. die Problematiken im direkten Umfeld des Kindes tragen dazu bei, dass die Kinder nicht richtig entspannen können, bis hin zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Dieser Kurs wendet sich an Erzieher*innen, Lehrer*innen oder andere Berufsgruppen im Feld der Sozialarbeit, die Anregungen für die Gestaltung sinnvoller und abwechslungsreicher Entspannung mit Kindern wünschen. Diese dem Alter entsprechenden Formen der Entspannung sind äußerst abwechslungsreich und unterscheiden sich von den bekannten Verfahren für Erwachsene ganz erheblich.

Dieser Kursus soll theoretisch, aber vor allem praktisch demonstrieren, dass Entspannung zu Ruhe und Gelassenheit führt, Spaß macht, lockert und wieder in die innere Mitte zurückbringt.

❖ Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Eine Kooperation mit dem Kindergartenreferat Hattingen-Witten und Schwelm

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**

** keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Pothhoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-1-080

TERMIN: Freitag, 18. Februar
von 9:00 – 16:00 Uhr

WITTEN-ANNEN

ORT: FreiRaum
Westfeldstraße 80
58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-081

TERMIN: Montag, 28. März
von 9:30 – 16:30 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 75,- € pro Seminar,
bei mindestens 6 Personen

REFERENTIN: Ulrike Rittershaus,
Entspannungspädagogin,
Erzieherin, Herdecke

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 9

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ ONLINE-SEMINAR ERFOLGREICH LERNEN: SPIELEN – BEWEGEN – KONZENTRIEREN KINDER ERFAHREN DIE WELT DURCH BEWEGUNG

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen,
Eltern und Interessierte

ONLINE

KURS-NR.: 22-1-082

TERMINE: 3 x mittwochs,

1. bis 15. Juni,

jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit der
Kindergartenfachberatung*

INHALTE DES SEMINARS SIND

- die Entwicklung des kindlichen Gehirns
- Funktionsweise der linken und rechten Hirnhälfte
- ein Wissensnetz knüpfen – Schaltstellen im Gehirn
- Lernen mit allen Sinnen
- Konzentrationsschwächen und -blockaden
- Konzentration und Entspannung
- Merkfähigkeit und Merkstrategien

SEMINARMETHODEN:

Impulsreferate, praktische Übungen, Gruppendiskussionen.

ZIELGRUPPE:

Alle Menschen, die Kinder in ihrer Entwicklung fördern wollen.

ERSTE-HILFE-FORTBILDUNG

Fortbildung speziell für Kursleiter*innen und Referent*innen

WITTEN

ORT: FreiRaum

Westfeldstr. 80, 58453 Witten

KURS-NR.: 22-1-083

TERMIN: Donnerstag, 27. Januar

8:30 – 16:30 Uhr

KOSTEN: 35,- €

REFERENTIN: N.N.

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 10 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

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

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

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