



BERUF & BERUF UND EHRENAMT

*Das große Ziel der Bildung ist nicht Wissen,
sondern Handeln.*

Herbert Spencer

ONLINE-SEMINAR ERFOLGREICH LERNEN: KONZENTRIEREN – BEWEGEN – BEHALTEN

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen,
Eltern und alle, die erfolgreich lernen wollen

ONLINE

KURS-NR.: 22-2-075

TERMINE: 4 x mittwochs,

10. bis 31. August,

jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

KOSTEN: 75,- €

bei mindestens 6 Personen

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

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

*In Kooperation mit der
Kindergartenfachberatung*

INHALTE DES SEMINARS SIND

- Funktionsweise des Gehirns
- 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 ihre Konzentration verbessern und erfolgreich lernen möchten.

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*

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

ZEIT FÜR MICH

Entschleunigungsseminar

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

...❖ 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.

SPROCKHÖVEL

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

KURS-NR.: 22-2-076

TERMINE: 5 x donnerstags,
18. August bis 15. September
von 19:00 – 20:30 Uhr

KURS-NR.: 22-2-077

TERMINE: 5 x donnerstags,
27. Oktober bis 24. November
von 19:00 – 20:30 Uhr

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

Im Rahmen Ihrer Team-Tage bzw. Fortbildungen können wir ein Angebot für diese 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 Zeitrahmen.

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

RESILIENZ-TRAINING

WITTEN

ORT: Ev. Gemeindehaus Wengern
 Trienendorfer Straße 24
 58300 Wetter

KURS-NR.: 22-2-078

TERMINE: 10 x montags
 jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
 5. September bis 28. November

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.

SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf –
insbesondere auch für Berufstätige

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.

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!

SCHWELM

ORT: Haus der Kirche
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

KURS-NR.: 22-2-079

TERMIN: Freitag, 16. September
von 16:00 – 18:15 Uhr

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Kirchengemeinde
Sprockhövel-Bredenscheid
Perthesring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 22-2-080

TERMIN: Freitag, 11. November
von 16:00 – 18:15 Uhr

BEIDE KURSE:

KOSTEN: 22,50 €
pro Veranstaltung,

REFERENTIN: Marlies Grasmann,
Resilienztrainerin, Gevelsberg

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: min. 4 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

...❖ **ALTERNATIV
AUCH ONLINE!**

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

SCHWELM**ORT:** Haus der Kirche**Pothhoffstraße 40****58332 Schwelm****KURS-NR.:** 22-2-081**TERMIN:** Freitag, 11. November
von 9:30 – 16:30 Uhr**KOSTEN:** 75,- € bei mindestens
6 Personen**REFERENTIN:** Ulrike Rittershaus,
Entspannungspädagogin,
Erzieherin, Herdecke**VERANTWORTLICH:** Petra Syring**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 10**ANMELDUNG:** ab sofort

*Eine Kooperation mit dem
Kindergartenreferat Hattingen-
Witten und Schwelm*

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.**