



© Nattakorn - stock.adobe.com



2022-1

## Veranstaltungen der Ehrenamts-Akademie Oberberg

### Online-Veranstaltung

#### „Einführung in die Leichte Sprache für Ehrenamtliche“

Mi 26.1. / Fr 11.2. / Do 5.5.2022 – jeweils von 18:30-20:45 Uhr

Man kann es auch leichter sagen ... Lange Sätze, kleine Schriften und Fremdwörter sind für viele Menschen schwer zu verstehen. Dies betrifft nicht nur Menschen mit geistiger Behinderung, sondern auch Menschen mit nur geringen Deutschkenntnissen oder Senioren. Besonders Schachtelsätze, neue Wortschöpfungen, englische Ableitungen, oder einfach winzige Buchstaben bereiten Probleme.

Leichte Sprache wurde entwickelt, um Kommunikations-Barrieren zu überwinden. Sind Texte nur schwer verständlich, werden Menschen von Informationen ausgeschlossen.

Die Veranstaltung vermittelt die Grundlagen der Leichten Sprache, warum Leichte Sprache u.a. im Hinblick auf die UN-Behindertenrechtskonvention so wichtig ist und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben.

**Telefon:** 02261 700940 | **E-Mail:** maren.berges@ekir.de

### Online-Veranstaltung

#### „Analoge und digitale Werbung im Ehrenamt“

Mo 7.2.2022 von 18-20:15 Uhr

Die Digitalisierung verändert das Ehrenamt. Vorstände und Ehrenamtskoordinatoren stehen vor neuen und alten Herausforderungen, die sie jetzt unter dem Aspekt der Digitalisierung bewerten müssen. Wie wird erfolgreich analog und digital Werbung gemacht? In dem Kurs lernen Sie digitale Möglichkeiten bei der Steuerung der Vereinsarbeit und der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen kennen. Sie erhalten Impulse für die digitale Herangehensweise in der Gestaltung von Satzungen, Prozessen und der inhaltlichen Weiterentwicklung des Ehrenamtes.

Der Kurs richtet sich an Interessierte und Engagierte, die sich z.B. in ihrem Sport- oder Musikverein, aber auch in Chören oder Initiativen um Öffentlichkeitsarbeit kümmern.

**Telefon:** 02202 93639-67 | **E-Mail:** wunder@bildungswerk-oberberg.de

#### „Ärgern macht Ärger noch ärger“

#### Ein Anti-Ärger-Training für Ehrenamtliche

Sa 5.3.2022, 9-16 Uhr | VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, GM

Der Vereinsvorstand ist wieder mal unvorbereitet zum Treffen erschienen! Das ewige Lamentieren und Kompetenz-Gerangel zwischen den Ehrenamtler:innen und den festen Mitgliedern geht Ihnen schon lange auf die Nerven. Niemand hat an die Getränke gedacht und draußen regnet es auch noch Katzen und junge Hunde. Wenn Ihnen dann noch jemand zuruft: „Hey, entspann Dich mal“, dann stehen Ihnen schlagartig die Haare zu Berge und Sie fühlen sich wie eine Kaffeemaschine kurz vor dem Siedepunkt.

Dieser Workshop richtet sich an alle ehrenamtlich Tätigen, die von sich sagen: „Es reicht, genug geärgert“, und an alle, die wieder zu mehr Gelassenheit kommen möchten. In diesem Workshop steigern Sie die Fähigkeit, Ihren Ärger souveräner zu meistern. Sie verbessern Ihre Arbeits- und Alltagsqualität und können allmählich wieder entspannt mit sich selbst und Ihrem Umfeld umgehen.

Inhalte des Workshops: Wut, Zorn und Ärger und ihre Auslöser und Ursachen | Das eigene Reiz-Reaktionsmuster entlarven und durchbrechen | Emotionale Intelligenz - raus aus den negativen Gefühlen und zurück in den Verstand | Das Gedächtnis des Körpers - wie man das Ärgern nach und nach wieder verlernt | 10 sofort wirkende Anti-Ärger-Strategien, um sich weniger, kürzer und seltener zu ärgern.

**Telefon:** 02261 8190-26 | **E-Mail:** rene.schultens@vhs.de

#### „Ich bleib' bei mir“ - Stärkung des psychisch-mentalen Immunsystems für Ehrenamtler:innen - Wie Sie als Ehrenamtler:innen in Ihrer eigenen Kraft bleiben

Sa 19.3.2022, 11-16 Uhr | VHS Oberberg, GM, Mühlenbergweg 3

Als Ehrenamtler:in leisten Sie wertvolle Arbeit für die Gesellschaft. Ebenso wichtig ist es jedoch, dass Sie auch gut für sich selbst sorgen können.

Dabei kann Sie neben einem gesunden Körper ein gefestigtes psychisches Immunsystem unterstützen. Wissenschaftlich nachgewiesen helfen Ihnen erlernbare Schutzfaktoren dabei, ein mental gesundes Leben zu führen und Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken (Resilienz). Somit sind Sie bestens gewappnet und können bspw. mit Stress leichter umgehen.

In diesem Workshop geht es darum, diese Schutzfaktoren über theoretische und praktische Übungen zu erlernen. Lernen Sie Übungen kennen, die Ihr psychisch-mentales Immunsystem stärken | die Ihnen erlauben, sich auf gesunde Art abzugrenzen und bei sich zu bleiben, ohne dabei Ihre Empathie und Hilfsbereitschaft zu verlieren | die Ihnen Kraft geben, damit Sie Ihre wertvolle Arbeit weiterführen können, ohne sich dabei selbst zu vergessen.

Gemeinsam widmen wir uns durch wenig Theorie und viel Praxis Ihrer Resilienz. Sie erhalten alltagstaugliche Übungen, die Sie dabei unterstützen, Ihr psychisch-mentales Immunsystem nach und nach zu stärken.

Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial, Matte, Kissen, Decke, lockere Kleidung und dicke Socken.

**Telefon:** 02261 8190-26 | **E-Mail:** rene.schultens@vhs.de

#### „Bildungs- und Erziehungspartnerschaften in Schulen Impulse für ehrenamtlich tätige Eltern in Schulgremien“

Di 29.3.2022 | 19:30-21 Uhr | Kath. Familienbildungsstätte

Klosterplatz 2 | 51688 Wipperfürth

Wie eng in Deutschland Bildungserfolg und familiäre Herkunft zusammenhängen, zeigen die einschlägigen Schulleistungsstudien stets aufs Neue. Daher ist die Kooperation zwischen Eltern und Schulen einer der wichtigsten Schlüssel für eine erfolgreiche Schullaufbahn. Klagen wie „die Kinder“ oder „die Eltern“ seien schwieriger geworden, sind dabei nicht hilfreich. Vielmehr gelingt erst aus einem Verständnis der vielfältigen Lebenswelten von Eltern und Familien eine gute und wirkungsvolle Kooperation.

Der Autor und Trainer Matthias Bartscher gibt Impulse, wie Eltern als Akteure in Schulgremien die Erziehungs- und Bildungspartnerschaft befördern und in den Blick nehmen können.

**Telefon:** 02267 871420 | **E-Mail:** doermbach@hdf-wipperfuertth.de

#### „Zielführende Kommunikation im Konflikt

#### Ein Kommunikations-Training für Ehrenamtliche“

Sa 2.4.2022, 9-16 Uhr | VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, GM

Interessenskonflikte, unterschiedliche Auffassungen und Unstimmigkeiten lassen sich kaum vermeiden. Konflikte gibt es überall, im privaten Umfeld ebenso wie im beruflichen und ehrenamtlichen Kontext. Und - fast jede\*r wünscht sich manchmal ein bisschen mehr Gelassenheit und die passende Entgegnung zum rechten Zeitpunkt, um den eigenen Standpunkt durchzusetzen. Entgegen dem allgemeinen Trend gleich „draufzuhauen“, erarbeiten Sie in diesem Training Deeskalationsstrategien. Darüber hinaus entwickeln Sie Formulierungen, um Ihre Ziele gelassener, selbstbewusster und dennoch wertschätzend zu vertreten.

Dieses Training richtet sich an alle ehrenamtlich Tätigen, die ihren Konfliktstil überprüfen und verbessern möchten.

Inhalte des Workshops werden sein: Was sind Konflikte? | Bewusstsein entwickeln für unterschiedliche Standpunkte | Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens | Strategien zur Konfliktlösung | Selbstsicherheit gewinnen | Freundlich, aber bestimmt „Nein“ sagen.

**Telefon:** 02261 8190-26 | **E-Mail:** rene.schultens@vhs.de

### Online-Veranstaltung

#### „Mitgliederversammlungen, Beschlussfassungen und Wahlen im Verein online und rechtssicher durchführen“

Sa 11.5.2022 | 18-20:15 Uhr

Die Mitgliederversammlung (auch Hauptversammlung, Generalversammlung, Vollversammlung u.ä.) ist das zentrale willensbildende Organ eines Vereins. Das heißt aber auch, dass sich hier Konflikte artikulieren, sei es innerhalb der Mitgliedschaft oder zwischen Mitgliedern und Vorstand. Können sich Mitglieder oder Mitgliedergruppen nicht durchsetzen, werden nicht selten formale Fehler zum Ansatzpunkt, Beschlüsse der Mitgliederversammlung zu kippen. Umso wichtiger muss es für den Vorstand bzw. für die Versammlungsleitung sein, formale Mängel von der Einladung zur Versammlung bis zur Beschlussfassung zu vermeiden. Was ist zu beachten, wenn angesichts der Corona-Auflagen Versammlungen online durchgeführt werden? Wie werden satzungsgerecht und rechtswirksam Wahlen, Beschlüsse, Anträge oder Protokolle durchgeführt? Einzelthemen sind: Einladung und Tagesordnung | Ablauf der Mitgliederversammlung | Stimmrecht, Antragsrecht, Rederecht | Anfechtung von Beschlüssen | Abstimmungen und Stimmauszählung | Protokollierung und Registeranmeldung | Umgang mit Störern

**Telefon:** 02202 93639-67 | **E-Mail:** wunder@bildungswerk-oberberg.de

#### „Reden lernt man nur durch Reden. Impulse für ehrenamtlich tätige Eltern in Schulgremien und Fördervereinen“

Sa 14.5.2022, 10-17:30 Uhr | Kath. Familienbildungsstätte

Klosterplatz 2 | 51688 Wipperfürth

Schulfest, Verabschiedung, Präsentation - als Schulpflegschaftsvorsitzende\*r oder Fördervereinsvorsitzende\*r steht man immer wieder vor der Situation, vor einer kleineren oder größeren Gruppe reden zu müssen.

Aber was macht eigentlich eine gute Ansprache aus? In unserem Seminar erfahren Sie mehr über hilfreiche Strategien, die Sie dabei unterstützen, Ihre Rede effizient vorzubereiten und die richtigen Worte zu finden.

Praktische Übungen sowie Tipps, wie Sie Nervosität in den Griff bekommen und sicher auftreten, sind ebenfalls Inhalt des Seminars.

**Telefon:** 02267 871420 | **E-Mail:** doermbach@hdf-wipperfuertth.de