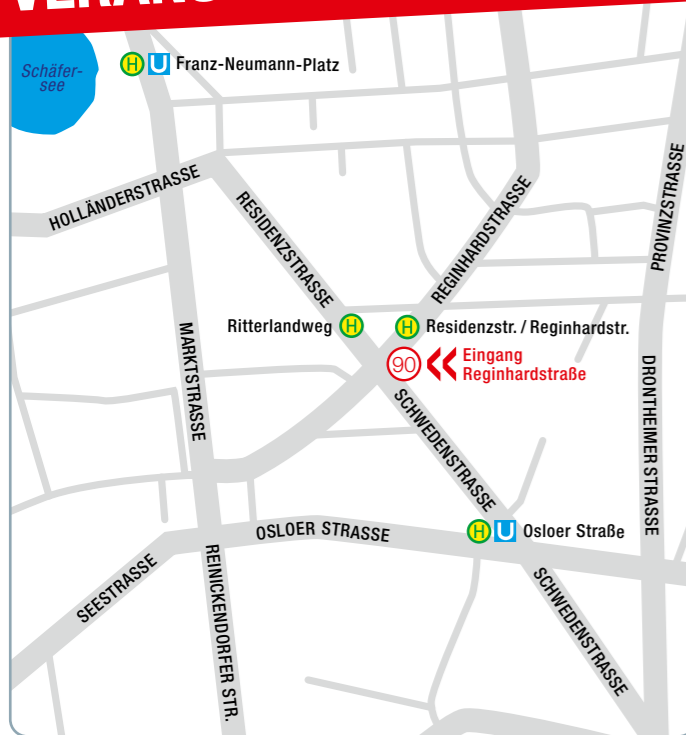


VERANSTALTUNGORT



5 Minuten Fußweg vom U-Bahnhof Osloer Straße (U8, U9) oder mit dem Bus bis Ritterlandweg (128) oder auch bis Residenzstraße / Reginhardstraße (125)

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Residenzstraße 90 | 13409 Berlin

www.caritas-berlin.de

WEITERE SEMINARE

28.09.21 *Stärken und Kraftquellen bewusst nutzen*

Wir wollen den Blick auf unsere Talente und Stärken lenken und diese sichtbar machen. Der bewusste Zugang zu den eigenen Stärken unterstützt die Fähigkeit, Herausforderungen bewusster zu bewältigen und widerstandsfähiger (resilienter) zu werden. Wie kann es gelingen, das Ehrenamt in eine wertvolle Ressource zu verwandeln? Wie können sich die Erfahrungen positiv auf die Lebensbalance auswirken? Darüber werden wir ins Gespräch kommen.

16.00 – 19.00 Uhr / Referentin: Ines Krahn /
Diplom-Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin

25.10.21 *Einblick in den ehrenamtlichen Hospizdienst*

Mit dem Sterben sind viele Ängste verbunden. Wie und aus welchem Grund verändert sich das Verhalten eines Sterbenden? Wie können wir dem Sterbenden begegnen und ihm hilfreich zur Seite stehen? Welche Rolle spielt die ehrenamtliche Hospizarbeit in der Begleitung eines Betroffenen? Im Seminar wollen wir Antworten auf diese Fragen finden.

16.00 – 18.00 Uhr / Team des ambulanten Caritas-Hospizes

ANMELDUNG

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Katja Eichhorn
Stabsstelle Ehrenamt und Fundraising
Fachreferat Ehrenamt
Residenzstraße 90, 13409 Berlin

Telefon: (030) 6 66 33 1279
Telefax: (030) 6 66 33 1142
E-Mail: ehrenamt@caritas-berlin.de

Die Seminare werden in Kooperation mit den Caritas-Konferenzen Deutschlands Diözesanverband Berlin angeboten.

Zielgruppe unserer Seminare sind Freiwillige im Erzbistum Berlin, die sich im Rahmen von Kirche und ihrer Caritas engagieren. Die Seminare sind kostenfrei.

SPENDENKONTO

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE31 1002 0500 0003 2135 00
BIC: BFSWDE33BER

Datenschutzhinweis: Verantwortlicher für die Verarbeitung Ihrer Daten ist der Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Ihre Daten verarbeiten wir für die Durchführung der Veranstaltung. Zwei Jahre nach Beendigung der Veranstaltung werden Ihre Daten gelöscht. Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist § 6 Abs. 1 lit. c KDG (Vertragserfüllung). Informationen zu Ihren Rechten (einschließlich Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde) sowie die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten können Sie den Datenschutzhinweisen auf unserer Webseite unter diesem Link entnehmen: <https://www.caritas-berlin.de/datenschutz>. Auf Wunsch teilen wir Ihnen diese Informationen auch schriftlich mit.

Konzept und Design: kakoi Berlin | Fotos: iStock/Andrew Mayovsky | Stand: 12/2021



SEMINARE 2021

Für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Erzbistum Berlin



Das Netzwerk von Ehrenamtlichen

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.



SEMINARE 2021

Für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

NEU: Start 10.02.21 „Caritas lunch break“

In diesem neuen Online Format stellen wir Ihnen zur Mittagszeit kurz und kompakt verschiedene Engagementfelder der Caritas vor.

In 30 Minuten erhalten Sie einen informativen Überblick über die Aufgaben und den aktuellen Unterstützungsbedarf. Den Auftakt macht am 10. Februar das Team aus der Caritas Kleiderkammer. Weitere Themen und Termine werden unterjährig bekannt gegeben.

13.00 – 13.30 Uhr / Online Seminare

18.02.21 Was macht mich stark? Resilienz fördern

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz. Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. In diesem Workshop werden Resilienz stärkende und schützende Faktoren vorgestellt. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ihre eigene Resilienz stärken können.

17.30 – 18.30 Uhr / Online Seminar / Referentin: Ines Krahn / Diplom-Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin

04.03.21 Stressfrei leben – das Leben gestalten

„Wenn Sie sich besser fühlen wollen, müssen Sie gesünder denken“ (O.C. Simonton). Unser Denken und unsere Einstellungen haben Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Daher gilt es, zu fragen: Wie finde ich zu innerer Ruhe? Wie kann ich mit Freude und Zufriedenheit leben? Wie kann ich im Alltag Kraft tanken? In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Formen von Entspannung kennen, mit denen Sie Ihren Stress abbauen und in kraftvolle Lebensenergie umwandeln können.

16.30 – 19.30 Uhr / Referent: Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach

18.03.21 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Haben Sie alles gut für den Ernstfall geregelt? Was ist, wenn Sie durch einen Unfall, eine Krankheit oder zum Beispiel durch Demenz nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen, die Ihr Leben betreffen, selber zu fällen? Wer soll dann für Sie entscheiden dürfen? Wir sprechen mit Ihnen über Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, damit Sie im Ernstfall gut versorgt sind.

17.00 – 18.30 Uhr / kann bei Bedarf online durchgeführt werden / Referentin: Jutta Windeck / Caritas

27.04.21 Schreiben als Selbstfürsorge

Sich um sich selbst zu kümmern, ist nicht egoistisch. Im Gegenteil. Wenn es uns gut geht, haben wir auch Kraft, um uns für andere Menschen zu engagieren. Ein einfaches, wirksames Werkzeug der Selbstfürsorge ist Schreiben. Schreibend können wir unsere Gefühle erkunden, Eindrücke verarbeiten und innere Ordnung schaffen. Im Seminar werden Sie Methoden des Kreativen Schreibens kennenlernen und ausprobieren, wie Schreiben als Selbstfürsorge wirken kann.

16.00 – 19.00 Uhr / kann bei Bedarf online durchgeführt werden / Referentin: Sabine Marx / Schreibpädagogin und Supervisorin

04.05.21 Zeitmanagement

In der ehrenamtlichen Tätigkeit schenken wir unseren Nächsten unser wertvollstes Gut: Unsere Zeit. Dabei benötigt die Zeit-Gestaltung besondere Aufmerksamkeit. Wann bin ich aktiv? Wann erlaube ich mir Pausen? Und wie organisiere ich das alles? Wir werfen einen achtsamen und kritischen Blick auf unseren Umgang mit der Zeit. Ergänzt wird der Workshop durch kurze, aber effektive Pausenübungen.

17.00 – 19.00 Uhr / kann bei Bedarf online durchgeführt werden / Referentin: Monika Fränznick / Caritas / Trainerin Stressprävention

11.05.21 Ehrenamt setzt sich ein! Sozial aktiv – politisch wirksam

Wir setzen uns ein für ein gutes soziales Miteinander! Aber wie schaffen wir es, dass unsere sozialen Anliegen größere Kreise ziehen? Wie bekommen mehr Menschen mit, wer wir sind und was wir bieten? Wie werden wir politisch wirksamer? Diesen Fragen widmen wir uns in diesem workshop der CKD; dem Netzwerk der Ehrenamtlichen.

15.30 – 18.30 Uhr / Referent: Ulrich Böll / Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.

19.05.21 Für die Seele sorgen – spirituelle Begleitung kranker Menschen

Kranke brauchen mehr als Medizin und gute Worte! Was können wir tun, um ihre Seele zu stärken? Im Seminar erhalten Sie Impulse für den Besuch kranker Menschen und die Möglichkeit zum Austausch.

17.00 – 18.30 Uhr / Referentin: Luzia Hömberg / Krankenhausseelsorge im Erzbistum Berlin

12.08.21 Ich höre was, was du nicht sagst – achtsame Kommunikation

In diesem Seminar wollen wir üben, achtsam mit unserem Gegenüber zu kommunizieren. Wo sind meine Bedürfnisse, wie kann ich diese artikulieren? Wo kann ich Nähe bestimmen und wie Wünsche benennen? Im Rahmen eines lebendigen Austauschs mit nonverbalen und verbalen Übungen begeben wir uns auf Spurensuche für ein gelingendes Miteinander.

16.30 – 19.30 Uhr / Referent: Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach