

ORT & ANMELDUNG



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

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

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG

Katja Eichhorn, Stabsstelle Ehrenamt und Fundraising
Fachreferat Ehrenamt

Telefon: (030) 6 66 33 1279

E-Mail: ehrenamt@caritas-berlin.de

SPENDENKONTO

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE31 1002 0500 0003 2135 00, BIC: BFSWDE33BER

Datenschutzhinweis: Verantwortlich 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.

WEITERE SEMINARE

22.09.22 *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.

16.00-19.00 Uhr:

Ines Krahn / Diplom Sozialpädagogin / Coach / Moderatorin

06.10.22 *Schreiben tut gut!*

Schreiben, um zu reflektieren, um sich und anderen im Wort zu begegnen und eigene Ressourcen zu entdecken. Locker und leicht oder tief und sinnig. Gedanken und Gefühle werden zu Worten, Worte zu Dialogen, vielleicht auch zu Gedichten und Textfragmenten. Im Seminar werden Sie Methoden des kreativen Schreibens kennenlernen und in Übungen selbst ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Alle sind herzlich willkommen.

16.00-19.00 Uhr:

Sabine Marx / Schreibpädagogin und Supervisorin

19.10.22 *Einblick in den ehrenamtlichen Hospizdienst*

Mit dem Sterben sind viele Ängste verbunden. Wie und aus welchem Grund verändert sich das Verhalten sterbender Menschen? Wie können wir Sterbenden begegnen und ihnen hilfreich zur Seite stehen? Welche Rolle spielt die ehrenamtliche Hospizarbeit in der Begleitung der Betroffenen?

Im Seminar wollen wir Antworten auf diese Fragen finden.

16.00-18.00 Uhr:

Reneé Puhmann / Ambulantes Caritas-Hospiz

17.11.22 *Stressfrei leben - das Leben gestalten*

Wenn Sie sich besser fühlen wollen, müssen Sie gesünder denken. (O.C. Simonton)

Unser Denken hat einen weitreichenden Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und unsere Hormone, und damit auf unseren Gesundheitszustand. Kein Wunder, dass wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nachhaltig durch unsere Einstellungen beeinflussen können. Schließlich folgt aus dem Denken unser Handeln, das unser Leben formt.

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, Körperübungen und Visualisierungen kennen, mit denen Sie Ihren Stress abbauen und in kraftvolle Lebensenergie umwandeln können.

16.30-19.30 Uhr:

Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach

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

Die Seminare sind kostenfrei.

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

Konzept und Design: kaköfi Berlin | Fotos: Adobe-Stock.com © fizkes | Stand: 12/2021

SEMINARE 2022

Für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Erzbistum Berlin



eKD Das Netzwerk von Ehrenamtlichen

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
www.caritas-berlin.de



SEMINARE 2022

Für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Mehrere Termine „Caritas lunch break“

In diesem 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 02. Februar das Projekt bärenstark ins Leben® mit ehrenamtlichen Familienpaten des SkF. Weitere Termine werden unterjährig bekannt gegeben.

13.00 – 13.30 Uhr / Online Seminare

26.01.22 *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 / Online Seminar:
Jutta Windeck / Caritas / Referentin Vorsorge im Alter

16.02.22 *Patientenverfügung*

Wie stellen Sie sicher, dass Sie auch bei Unfall oder schwerer Krankheit bis zuletzt menschenwürdig leben können? Mit der Patientenverfügung können Sie schon jetzt die Anwendung medizinischer Verfahren und damit den Verlauf Ihrer letzten Lebensphase mitbestimmen. Erfahren Sie bei uns mehr zu diesem Thema und stellen Sie ohne Scheu Ihre Fragen.

17.00 – 18.30 Uhr / Online Seminar:
Jutta Windeck / Caritas / Referentin Vorsorge im Alter

09.03.22 *Erbrecht, Testament und Vermächtnisgestaltung*

Sie wollen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Mit der rechtzeitigen Errichtung eines Testaments regeln Sie die Zukunft Ihres Hab und Guts. Aber wie ist das Schriftstück abzufassen? Welche Freibeträge und Steuersätze gelten? Wir informieren Sie über wichtige Aspekte rund um Erbrecht und Nachlass.

17.00 – 18.30 Uhr / Online Seminar:
Jutta Windeck / Caritas / Referentin Vorsorge im Alter

05.04.22 *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 und effektive Pausenübungen.

17.00-19.00 Uhr:
Monika Fränznick / Caritas / Trainerin Stressprävention

04.05.22 *Ehrenamtliche Solidarität, die ankommt: Die Zukunft von Besuchsdiensten*

Besuchsdienste haben eine lange Tradition, erleben aktuell aber in vielen Bereichen einen (notwendigen) Veränderungsprozess. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir uns „Bewährtes“ und „Neues“ genauer anschauen und überlegen, wie der ehrenamtliche Besuchsdienst der Zukunft gestaltet und ausgebaut werden kann. Wir freuen uns auf die Expertise und den Austausch mit Ihnen, Ehrenamtlichen und Kolleg*innen aus der Praxis.

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

17.05.22 *Argumentationsstrategien gegen rechtspopulistische Aussagen: eine praktische Einführung*

In praktischen Übungen werden anhand von real erlebten oder fiktiven Situationen Wege aufgezeigt, wie rechtspopulistischen Parolen wirksam begegnet und widersprochen werden kann. Grundlage ist die Analyse und Dekonstruktion von Wirkmustern. Erlebnisse und Erfahrung der Teilnehmenden werden aufgegriffen.

18.00-21.00 Uhr:
Marcel Hoyer / Kommunikationswissenschaftler und Trainer
Ort: BBZ (Beratungs- und Bildungszentrum)
Ahornallee 33 / 14050 Berlin

22.06.22 *Dem Menschen nahe sein, ohne ihm zu nahe zu kommen*

Überall wo Menschen zusammenkommen, ob beruflich oder privat, begeben diese sich in Beziehungen zueinander. Aber wie gestalten wir diese Beziehungen im Rahmen unserer ehrenamtlichen Tätigkeit? Wieviel Nähe ist erlaubt und wo ist professionelle Distanz angebracht? In diesem Seminar erfahren Sie, wo Ihre eigenen Grenzen sind und werden achtsam für die Grenzen anderer.

16.00-17.30 Uhr:
Kerstin Zimmermann / Präventionsbeauftragte der Caritas

07.07.22 *Natur für alle – Einführung in die Naturbegleitung*

Zeit in der Natur hält uns gesund und ist notwendig für unser Wohlbefinden. Und doch verbringen immer mehr Menschen immer weniger Zeit in der Natur. In diesem Seminar beleuchten wir den Zusammenhang von Wohlbefinden und Stadtnatur und lernen Wege kennen, Menschen (neu) für Naturkontakt zu begeistern. Was ist Naturbegleitung und wie gelingen gute Stadtnatur-Momente im Ehrenamt mit Menschen aus verschiedenen Gruppen, z.B. Kindern, Familien oder älteren Menschen? Dieses Seminar kann einzeln und auch als Einführung für das Seminar am 16.07. besucht werden.

17.00-20.00 Uhr:
Vivien Hein / die naturbegleiter* /
Stiftung Naturschutz Berlin

16.07.22 *Natur für alle – Praxis der Naturbegleitung*

Um Menschen (wieder) für Aufenthalte in der Natur zu begeistern braucht es die passenden Methoden. Wie gestalten wir einen gelungenen Tag in der Stadtnatur? Mit welchen Methoden erreichen wir Menschen? Wie machen wir die Zeit in der Stadtnatur zu einer sinnerfüllten? Dazu lernen wir in diesem praktischen Seminar verschiedene Möglichkeiten kennen und werfen mit Spielen, Aktionen und Übungen einen Blick in den Werkzeugkoffer der Naturbegleitung.

10.00-14.00 Uhr:
Vivien Hein / die naturbegleiter* /
Stiftung Naturschutz Berlin
Ort: Volkspark Blankenfelde-Pankow

23.08.22 *Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation*

Wie können wir in schwierigen Situationen gelingend miteinander kommunizieren? Die Gewaltfreie Kommunikation hilft Ihnen, aus der Sackgasse verfahrenere Auseinandersetzungen heraus zu kommen. Ziel ist es, in einfühlsamer Verbindung mit sich selbst und dem anderen zu einem Ausgleich der widerstreitenden Interessen zu kommen. Wir erarbeiten die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und probieren die Grundhaltungen in Kleingruppen miteinander aus. Ein Schwerpunkt besteht im Aufspüren und Ausdrücken der eigenen Bedürfnisse, die oft unterschwellig den Konflikt anheizen.

16.30-19.30 Uhr:
Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach

15.09.22 *Ernte des Lebens – Berufung und Bestimmung*

Der Herbst steht ganz im Zeichen der Ernte. Die Erträge der Arbeit des Jahres werden eingesammelt, wenn sie vorher gut gepflegt wurden. Sie ist die Grundlage unserer körperlichen Nahrung. Was nährt uns geistlich? Was möchte ich ernten und was muss ich dafür vorher säen?

10.00-15.00 Uhr:
Cäcilia Montag / Caritasseelsorgerin /
Geistliche Begleitung der CKD