

HÜRDENSPRINGER SPANDAU NETZWERKFONDS SEMINARPROGRAMM



Unsere Seminare

- sind kostenlos
- finden auf Wunsch bei Ihnen vor Ort oder digital statt
- stärken das bürgerschaftliche Engagement im Aktionsraum Spandau
- stärken dabei sowohl Haupt- als auch Ehrenamtliche

Fragen, Wünsche und Anmeldungen gerne telefonisch, per Mail, WhatsApp, Telegram oder online an

Matthias Bánffy 0174 / 19 6 48 68

Netz huerdenspringer-spandau-nwf.unionhilfswerk.de/

Mail hsn@unionhilfswerk.de

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi

INHALTSVERZEICHNIS

Rund ums Ehrenamt	5
Ehrenamt – was ist das?.....	5
Versicherungsschutz im Ehrenamt.....	5
Nähe und Distanz	5
Begeisterung weitergeben – Motivation hervorrufen	5
Gesprächsführung und Beratung	6
Beratungsgespräche und Supervision für Ehrenamtliche.....	6
Lösungsorientierte Kurzzeitberatung.....	6
Aktives Zuhören – Schwierige Gesprächssituation besser im Griff.....	6
Gewaltfreie Kommunikation	6
Deeskalationstraining.....	7
Perspektivwechsel – Bedeutung von Sprache	7
Leichte Sprache.....	7
Sag ich jetzt was? Meine Rolle als Ehrenamtliche in der Arbeit mit Familien	7
Moderieren – Präsentieren – Visualisieren.....	8
Spiele und Methoden	8
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte – verständlich Präsentieren.....	8
Nachhilfeunterricht – strukturiert und lernfreundlich gestalten	8
Gelingende Moderation von Konflikten	8
Spread the word - Social Media zur Stärkung des Ehrenamts nutzen	9
Sport, Gesundheit und Selbstfürsorge.....	10
Motivation steigern und Prokrastination überwinden – Wie Sie den inneren Schweinehund bezwingen	10
Erfolgreiches Stressmanagement – Gelassen und produktiv durch den Alltag.....	10

Gefördert durch:



Raufen nach Regeln – Trainerfortbildung.....	11
Erstversorgung bei Sportverletzungen	11
Das Zeitmanagement 1x1 – Souverän mit der Zeit umgehen.....	11
Das 1x1 Effektiver Kommunikation – Bessere Gespräche durch bewusste und effektive Kommunikation!	12
Kinesiotape im Sport – Einführung in das Anlegen von Kinesiotape	12
Stark trotz Krise – Resilient in Ehrenamt und im Alltag	13
Yoga Nidra & PMR (Progressive Muskelrelaxation)	13
Der Bogenpfad – Mehr als Bogenschießen.....	13
Flucht.....	14
Aufenthalts- und Asylrecht	14
Interkulturelle Kommunikation	14
Arbeit für Geflüchtete und Fördermöglichkeiten	14
Wohnungssuche für Geflüchtete	14
Zielkulturelle Schulung – Hintergrundwissen über die Herkunftsländer von Geflüchteten ..	14
Der Alltag mit traumatisierten Geflüchteten – Handlungsmöglichkeiten in der Praxis	15
Umgang mit Abschiebung.....	15
Demokratieentwicklung, Migration und Vielfalt	16
Kultur- und suchtsensible Prävention.....	16
Hintergrundwissen zum Islam	16
Ramadan- Fastenmonat der Muslime	16
Umgang mit gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit	16
Gemeinsam verstehen – Umgang mit gesellschaftlicher Vielfalt	17
Cybermobbing – Umgang, Rechtliches & Prävention.....	17
Sonstige	18
Personenstandrecht – Vaterschafts Anerkennung, Standesamt und Geburtsurkunden.....	18

Gefördert durch:





Teamentwicklung.....	18
Smartphone-/Tabletkurse für Einsteiger.....	18
Kommunikation mit Messenger-Diensten.....	18
Kommunikation über Videotelefonie.....	19
Sicherheit im Internet.....	19

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr.Thomas Georgi

RUND UMS EHRENAMT

EHRENAMT – WAS IST DAS?

In dem Seminar geht es um eine Erstsensibilisierung der Moscheegemeinden zum Thema Ehrenamt. Es werden die folgenden Themen behandelt:

- Definition und Abgrenzung zwischen Haupt- und Ehrenamt
- Optimierung von Ehrenamt
- Chancen und Vorteile von Ehrenamt für Ihre Gemeinde
- Tipps zur Stärkung des Ehrenamts in Ihrer Gemeinde

Im Seminar wird mit einer Mischung aus Kurzinputs, Kleingruppenarbeit gearbeitet. Dabei werden unterschiedliche, praxisorientierte Methoden genutzt. Die Inhalte werden aufbauend auf den Erfahrungen der TeilnehmerInnen und an ihren Bedarfen orientiert vermittelt.

VERSICHERUNGSSCHUTZ IM EHRENAMT

Ehrenamtliche sind – ebenso wie Hauptamtliche – bei ihrer Arbeit Risiken ausgesetzt. Unfälle und Schäden Dritter können teuer werden, wenn man nicht, oder nicht richtig versichert ist. Sie erhalten einen Einblick in den aktuellen Versicherungsschutz Ihrer Ehrenamtlichen und können all Ihre Fragen zu diesem Thema stellen.

NÄHE UND DISTANZ

Sicherlich haben auch Sie sich schon einmal in Ihrem Ehrenamt sehr herausgefordert gefühlt.

Um sich zu schützen ist es wichtig, sich der eigenen Ressourcen und der eigenen Rolle bewusst zu werden

Gemeinsam werden wir erarbeiten, wo Ihre berechtigten Grenzen in Ihrem Engagement liegen und wie Sie damit gut umgehen können.

BEGEISTERUNG WEITERGEBEN – MOTIVATION HERVORRUFEN

Motivation ist eine wesentliche Grundlage für Aktion. Um gemeinsam etwas zu bewegen, gilt es also Motivation zu wecken. Wie aber ist es möglich eine belebende Atmosphäre zu schaffen, Begeisterung zu wecken und weiter zu geben und andere zum Mitmachen zu animieren?

Gefördert durch:

GESPRÄCHSFÜHRUNG UND BERATUNG

BERATUNGSGESPRÄCHE UND SUPERVISION FÜR EHRENAMTLICHE

In Ihrem Ehrenamt stehen Sie immer wieder vor Herausforderungen. Manche lassen sich nur schwer lösen.

Mit uns können Sie,

- herausfinden, ob Ihre Vorstellungen und Ziele angemessen und realistisch sind
- herausfinden, welche Schritte zum Ziel führen können
- Ihre persönlichen Methodenkompetenzen und Handlungsmöglichkeiten erweitern

Wir begleiten Sie gerne und organisieren bei Bedarf einen professionellen Supervisor.

LÖSUNGSORIENTIERTE KURZZEITBERATUNG

In Beratungsgesprächen steht in der Regel das Problem im Ausgangs und Mittelpunkt, denn da tut es weh, deswegen ist jemand in die Beratung gekommen.

Professionelle kompetenzorientierte Beratung muss sich aber von diesem Gedanken befreien und den umgekehrten Weg gehen, denn »der Lösung ist das Problem egal«. Das Problem als Symptom zu sehen, mit und für die Klienten einen Algorithmus zur Mobilisierung der eigenen Kompetenzen zur finden, ist das Thema von *Lösungsorientierter Beratung*.

Im Seminar wird der Wandel vom „Klagen und Probleme-Beschreiben“ zum „Lösungen-Finden und Lösungen-Akzeptieren“ dargestellt und vor allem geübt.

AKTIVES ZUHÖREN – SCHWIERIGE GESPRÄCHSSITUATION BESSER IM GRIFF

In diesem Workshop werden Sie unter Anleitung des Kommunikationstrainers Tilman Bemm die Methode des aktiven Zuhörens kennenlernen und an Fallbeispielen erproben. Das aktive Zuhören ist eine Form der Gesprächsführung, die dem Gesprächspartner hilft, sich zu öffnen und Dinge mitzuteilen, die ihn bewegen. Ziel des Aktiven Zuhörens ist, dass zwischen den beiden Gesprächspartnern eine vertrauensvolle Verbindung entsteht.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Manchmal sind Worte gewaltig und wirken sich kränkend auf Andere aus. Man merkt das und kann es doch nicht ändern. Marshall Rosenberg hat die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt, damit sich Bewusstsein und Sprache durch eine befriedigende Praxis verändern können.

Anhand von vielen praktischen Beispielen wird Ihnen die GfK-Methode lebensnah und praktisch vermittelt.

Gefördert durch:

DEESKALATIONSTRAINING

Ziel dieses Workshops ist es, Instrumente kennenzulernen, die der Konfliktdeeskalation dienen. Die Teilnehmenden lernen die verschiedenen Eskalationsstufen zu erkennen und entsprechend zu handeln, um aggressiven oder grenzüberschreitenden Situationen angemessen zu begegnen.

PERSPEKTIVWECHSEL – BEDEUTUNG VON SPRACHE

Bestimmt sind Sie in Ihrer (ehrenamtlichen) Arbeit oder Ihrem Alltag schon einmal in Situationen geraten, in denen Sie Ihr Gegenüber nicht verstanden haben, Ansichten oder Empfindungen nicht nachvollziehen konnten. Manchmal sind Worte gewaltig und wirken sich kränkend auf Andere aus. Man merkt das und kann es doch nicht ändern. Woran kann das liegen? Und muss das so bleiben?

Marshall Rosenberg hat die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK-Methode) entwickelt, damit sich Bewusstsein und Sprache durch eine befriedigende Praxis verändern können. Anhand von vielen praktischen Beispielen üben Sie, die GfK-Methode in ihre ganz persönliche Sprache einzubinden.

LEICHTE SPRACHE

Die Teilnehmer lernen die einfache Sprache kennen und wann sie sinnvoll einzusetzen ist. Sie lernen die wichtigsten Regeln der einfachen Sprache kennen und benutzen.

Nach kleinen Vorübungen erarbeiten sie sich im Workshop Formulierungen für Behördenbriefe und -formulare und / oder Bausteine für Beratungsgespräche.

Die Teilnehmer sollen mit eigenen Materialien arbeiten, um so Vorlagen und Anregungen für ihren beruflichen Alltag zu erhalten

SAG ICH JETZT WAS? MEINE ROLLE ALS EHRENAMTLICHE IN DER ARBEIT MIT FAMILIEN

Zum einen ist es wichtig als Ehrenamtliche/r in der Rolle zu bleiben. Das ist gar nicht so leicht, wenn wir immer wieder Zuschauer von (aus unserer Sicht) schwierigen Situationen werden. Die Frage, was normal und was bedenklich ist wird in verschiedenen Kulturen ja auch sehr unterschiedlich beantwortet.

Hierbei geht es nicht darum Eltern zu schulen oder gar zu belehren, sondern darum, durch das eigene Handeln zu zeigen wie es funktionieren kann. Wir werden uns dabei auf Kontaktaufnahme und Kommunikation beschränken, die über Grenzen unterschiedlicher Kulturen hinaus funktioniert.

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi

MODERIEREN – PRÄSENTIEREN – VISUALISIEREN

SPIELE UND METHODEN

Wie kann ich eine Gruppe zusammenführen? Wie schaffe ich eine kolaborative Atmosphäre?
Wie nähere ich mich dem Kern von Themen und wie schaffe ich spielerisch einen Transfer,
eine Auswertung und eine fundierte Ergebnissicherung?

Die Beantwortung dieser Fragen steht im Zentrum dieses Workshops. An die Hand gibt es viele spaßige, herausfordernde, kreative Methoden. Und das Beste: Ihr habt die Möglichkeit sie anzuwenden und euch auszuprobieren.

EIN BILD SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE – VERSTÄNDLICH PRÄSENTIEREN

Eine gute Präsentation ist oft die halbe Miete, Menschen von Eurer Idee zu überzeugen.
Was aber ist eine gute Präsentation? Besprochen und erprobt wird dies in diesem Workshop. Im Fokus stehen einerseits manuelle und digitale Visualisierungstechniken, wie Flipchart-Art und Prezi. Andererseits werden Präsentationstechniken besprochen und der Einsatz von Stimme und Körpersprache geübt. Das Sahnehäubchen: interaktive Visualisierungen im Raum.

NACHHILFEUNTERRICHT – STRUKTURIERT UND LERNFREUNDLICH GESTALTEN

Nachhilfeunterricht soll sowohl den Lernenden als auch den Lehrenden Freude machen und gleichzeitig Erfolge bringen.

- Gestaltung einer klaren Unterrichtsstruktur
- Rolle und Bedeutung äußerer Faktoren
- Methoden und Materialien für die Lernenden – was passt?

Dieser Workshop richtet sich an Ehrenamtliche, die im Nachhilfebereich tätig sind und gerne ihr Wissen zum Thema Nachhilfeunterricht erweitern möchten.

GELINGENDE MODERATION VON KONFLIKTEN

Die Teilnehmerinnen erproben die Leitung, Moderation und Begleitung von Gremien, Arbeitsgruppen oder anderen Veranstaltungen.

Im Rahmen des Seminars sollen Sie nützliche Tipps zur Gesprächsführung erhalten und darüber hinaus, anhand von Beispielen, über den Umgang mit Konfliktsituationen sprechen und Lösungsstrategien entwickeln.

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi

SPREAD THE WORD - SOCIAL MEDIA ZUR STÄRKUNG DES EHRENAMTS NUTZEN

Heutzutage findet ein Großteil des Lebens auf Social Media Plattformen statt. Um das Ehrenamt auch in diesem Bereich stark zu machen, braucht es neue Ideen zur Gestaltung und zur Partizipation der Zielgruppe.

- Wie kann das in Ehrenamtsprojekten aussehen?
- Wie bewerbe ich anstehende Veranstaltung?
- Wie halte ich meine Interessensgruppe auf dem Laufenden, gestalte ich interessante Berichte und teile auch die Ergebnisse mit den Followern?

Nach dem Workshop könnt ihr diese Fragen für Euch beantworten.

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi

SPORT, GESUNDHEIT UND SELBSTFÜRSORGE

MOTIVATION STEIGERN UND PROKRASTINATION ÜBERWINDEN – WIE SIE DEN INNEREN SCHWEINEHUND BEZWINGEN

Kennen Sie das: Sie haben eine wichtige Aufgabe zu erledigen, schieben Sie aber tagelang vor sich her? Wünschen Sie sich manchmal mehr Motivation, Drive und Selbstdisziplin? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem Seminar

- lernen Sie, wie Sie einfach Ihre Motivation steigern können;
- erfahren Sie, was hinter Ihren individuellen Vermeidungsstrategien steckt und wie Sie damit wirksam umgehen;
- lernen Sie alltagstaugliche Werkzeuge und leicht umsetzbare Methoden kennen um Ihre Selbstdisziplin zu steigern;
- erfahren Sie mehr über sich selbst und über die neuesten Tipps & Tricks;
- lernen Sie, wie Sie Ihren inneren Schweinehund zum Freund machen.

In dem interaktiven Seminar machen wir Einzel- und Gruppenübungen und gehen auf Ihre individuellen Fragen und Problemstellungen ein.

Am Ende halten Sie einen konkreten Plan mit praktischen Handlungsschritten in Händen, um Ihre nächste Herausforderung mit Geschick und Leichtigkeit zu meistern.

ERFOLGREICHES STRESSMANAGEMENT – GELASSEN UND PRODUKTIV DURCH DEN ALLTAG

Erfahren Sie, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren.

Nach diesem Seminar können Sie

- Stress positiv für sich nutzen und gekonnt damit umgehen,
- alltagstaugliche Werkzeuge und leicht umsetzbare Methoden anwenden,
- mentale Strategien anwenden um Stress zu reduzieren,
- Ihre Stresspotenziale einfacher und schneller erkennen,
- besser mit Ihrer Zeit und Ihren Ressourcen umgehen,
- wissen Sie mehr über sich selbst und kennen nützliche Tipps & Tricks.

In dem interaktiven Seminar machen wir Einzel- und Gruppenübungen und gehen auf Ihre individuellen Fragen und Problemstellungen ein.

Am Ende halten Sie einen konkreten Plan mit praktischen Handlungsschritten in Händen, um künftigem Stress erfolgreich zu begegnen oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

Gefördert durch:

RAUFEN NACH REGELN – TRAINERFORTBILDUNG

In dieser 2-tägigen Fortbildung lernen Sie Übungen für einen fairen und freiwilligen Zweikampf und Gruppenkampf.

Die Kinder lernen, vorsichtiger zu werden. Sie lernen auch, besser auf sich und andere zu achten. Sie lernen, ihre eigene Kraft und was sie bewirken kann besser kennen. Dabei helfen feste Abläufe und Rituale.

Die Dozenten erzählen Beispiele aus der Praxis. Man kann eigene Wünsche sagen. Raufen nach Regeln kann man mit ganz verschiedenen Menschen machen. Kindergartenkinder können es genauso machen wie Jugendliche oder Erwachsene.

Zum Schluss erhalten Sie ein Zertifikat als Trainer für „Raufen nach Regeln“.

ERSTVERSORGUNG BEI SPORTVERLETZUNGEN

Eine erfahrene Orthopädin und Sportwissenschaftlerin führt Sie in die wirkungsvolle Erstversorgung bei Sportverletzungen ein.

Der inhaltliche Schwerpunkt (bspw. Kinderturnen, Leichtathletik o.ä.) wird nach den Interessen der Teilnehmerinnen gelegt.

Die Devise lautet: kurz hören - etwas schauen - viel selber machen.

DAS ZEITMANAGEMENT 1X1 – SOUVERÄN MIT DER ZEIT UMGEHEN

Mit diesem Seminar verbessern Sie Ihre Zeitplanung und optimieren Ihre Arbeitsabläufe. Sie erledigen Aufgaben effizienter und erreichen leichter Ihre Ziele.

Dadurch steigern Sie Ihre Leistung, und behalten auch in turbulenten Zeiten den Überblick.

Die Ziele und Inhalte dieses Seminars sind:

- Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen,
- Aufgaben effektiv und realistisch planen und erledigen,
- Zeitdiebe erkennen und eliminieren,
- Ziele realistisch formulieren und leichter erreichen,
- Kennenlernen und Ausprobieren von bewährten und alltagstauglichen Werkzeugen und leicht umsetzbare Methoden,
- Sich selbst besser kennen lernen.

In dem interaktiven Seminar machen wir Einzel und Gruppenübungen und gehen auf Ihre individuellen Fragen und Problemstellungen ein.

Am Ende haben Sie ein konkretes Repertoire an nützlichen Tipps und Methoden, dass Ihnen dabei hilft, Ihr Zeitmanagement nachhaltig zu verbessern.

Gefördert durch:

DAS 1x1 EFFEKTIVER KOMMUNIKATION – BESSERE GESPRÄCHE DURCH BEWUSSTE UND EFFEKTIVE KOMMUNIKATION!

Erfahren Sie, wie sie einfacher und überzeugender kommunizieren und dadurch leichter Ihr gewünschtes Ergebnis erreichen.

Die Ziele und Inhalte dieses Seminars sind:

- Kommunikation nachhaltig verbessern,
- Vertrauen aufbauen, um Ihren Gegenüber besser abzuholen,
- Einfacher ans Ziel durch die richtigen Fragen und klare Absprachen,
- Selbst- und Fremdwahrnehmung analysieren,
- Ihr Gegenüber besser verstehen durch richtiges Zuhören,
- Gespräche optimal vorbereiten und besser führen,
- Effektiver Feedback geben (bei schwierigen Gesprächen),
- Kennenlernen und Ausprobieren von bewährten und alltagstauglichen Werkzeugen und leicht umsetzbare Methoden,
- Sich selbst besser kennen lernen.

In dem interaktiven Seminar machen wir Einzel und Gruppenübungen und gehen auf Ihre individuellen Fragen und Problemstellungen ein.

Am Ende haben Sie ein konkretes Repertoire an nützlichen Tipps und Methoden, dass Ihnen dabei hilft, Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern.

KINESIOTAPE IM SPORT – EINFÜHRUNG IN DAS ANLEGEN VON KINESIOTAPE

Sport ohne KinesioTaping – in der heutigen Zeit nahezu undenkbar. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des KinesioTappings und sportbezogene Anwendungsbeispiele.

Wir werden Klebetechniken lernen zu:

- Knie
- Sprunggelenk
- Wirbelsäule
- Schulter
- Ellbogen

Auch speziellere Klebeindikationen können besprochen werden, je nach Zeit und Interesse, wie z.B. der klassische „Pferdekuss“ oder die Rippenprellung.

Die Devise lautet: kurz hören - etwas schauen - viel selber machen.

Denn wenn Sie verstanden haben, wie das KinesioTaping funktioniert, können Sie alles kleben was Sie möchten.

Gefördert durch:

STARK TROTZ KRISE – RESILIENT IN EHRENAMT UND IM ALLTAG

Hauptziel des Seminars ist, einen gesunden Umgang mit Stress und anderen, als schädlich empfundenen Anforderungen, zu finden. Gemeinsam wird herausgearbeitet, wie persönliche, soziale und strukturelle Ressourcen sinnvoll genutzt werden können.

Ein besonderer Fokus wird hierbei auch auf die Klärung von Rollen innerhalb des Ehrenamts gelegt: "Wem wird geholfen? Was gehört zu meinen Aufgaben? Wo liegen die Grenzen meiner Tätigkeit? Wie definiere ich meine eigene Rolle in meiner Tätigkeit?"

YOGA NIDRA & PMR (PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION)

Zu einer sanften Entspannungssession möchten wir Euch einladen, die sowohl geübte Yogis+ Yoginis als auch Yoga Neueinsteigerinnen anspricht.

Mittels einer kleinen Anfangsmeditation treten wir 'raus aus dem Alltag und unseren Gewohnheiten. Im Pranayama, leichten Atemübungen, konzentrieren wir uns erst einmal nur auf den eigenen Atem. Dann werden in leichten Asanas, Körperübungen, Verspannungen gelöst und Körperbewegung und Atem miteinander verbunden.

Mit Progressiver Muskelrelaxation entspannen wir Muskelpartien in einer Reise durch den Körper aktiv, registrieren den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung um danach in Yoga Nidra mental zu entspannen, wirklich loszulassen. Eine kleine Meditation beendet unser Zusammentreffen.

DER BOGENPFAD – MEHR ALS BOGENSCHIEßEN

Der Bogenpfad beinhaltet gleichzeitig Sport und Lebensphilosophie. Es geht nicht darum, den Bogen anzulegen, das Ziel zu fixieren und zu treffen, sondern während der ritualisierten Trainingseinheit Ruhe und Entspannung zu finden. Die Konzentrationsfähigkeit auf das Wesentliche wird geschult. Mit gezielten meditativen Übungen wird die Grundlage zum Einklang von Körper und Geist geschaffen. Nur wer bewusst fühlt, kann auch bewusst erleben. Unser Umgang ist geprägt durch gegenseitigen Respekt und Achtung voreinander.

Unser spezielles Augenmerk liegt auf positivem produktivem Erfahren und Lernen. Unsere Teilnehmer werden begleitet auf einer sehr bewegte Reise - dem Pfad des Lebens.

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi

FLUCHT

AUFENTHALTS- UND ASYLRECHT

Wer kann in Deutschland Asyl bekommen? Was passiert beim Erstinterview? Was passiert nach einer Ablehnung? Welche Fristen sind einzuhalten? Diese und viele weitere Fragen haben Sie sich sicherlich schon einmal gestellt. In diesem Workshop werden die Grundlagen zum Asylverfahren vermittelt und anschließend mit Ihnen diskutiert, wie Sie als Ehrenamtlicher während des Asylverfahrens unterstützen können.

INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION

Wir möchten Sie zu unserem Workshop „Interkulturelle Kommunikation“ einladen. Gemeinsam werden wir uns zu einigen Fettnäpfchen austauschen, die uns in der Ehrenamtsarbeit mit Geflüchteten begegnen können und wie wir natürlich trotzdem eine gute und wertschätzende Kommunikation praktizieren können.

ARBEIT FÜR GEFLÜCHTETE UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Welche Chancen und Rechte auf Arbeit haben Asylsuchende, Geduldete oder Geflüchtete mit Aufenthaltstitel? Welche Form der Erwerbstätigkeit ist mit dem jeweiligen Aufenthaltsstatus möglich? Welche Möglichkeiten bietet das SGB III und SGB II für die Förderung ihrer Integration in Arbeit und Ausbildung? Welcher Zugang besteht zu Deutschkursen? In diesem Seminar erhalten Sie die notwendigen Grundkenntnisse und besprechen die Umsetzung in der Praxis anhand konkreter Fallbeispiele.

WOHNUNGSSUCHE FÜR GEFLÜCHTETE

Schulung und Information zu den wichtigsten Punkten bei der Wohnungssuche. Bsp.: Wie finde ich eine Wohnung / ein WG- Zimmer in Berlin? Wie beantrage ich die Übernahme von Mietkosten für eine Wohnung beim LAF oder beim Jobcenter? Welche Unterlagen muss ich einreichen? Wie erkenne ich unseriöse Angebote? Worauf muss ich achten, wenn ich einen Mietvertrag abschließe?

ZIELKULTURELLE SCHULUNG – HINTERGRUNDWISSEN ÜBER DIE HERKUNFTSLÄNDER VON GEFLÜCHTETEN

Ziel des Workshops ist eine interkulturelle Sensibilisierung in Bezug auf die Herkunftsländer des Nahen Ostens. Durch bewusstes Hinterfragen der eigenen soziokulturellen Prägung und die Vermittlung der kulturellen Werte der Region, soll das Verständnis für einander vertieft und darüber hinaus durch konkrete Tipps der Umgang miteinander erleichtert werden.

Gefördert durch:



Ein Projekt der Stiftung



DER ALLTAG MIT TRAUMATISIERTEN GEFLÜCHTETEN – HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN IN DER PRAXIS

Sie möchten mehr Sicherheit im Kontakt mit traumatisierten Menschen? Sie fragen sich, ob professionelle Unterstützung für sie notwendig ist? Sie fühlen sich nach den Treffen belastet und überfordert?

Im Seminar bekommen Sie Hinweise, ob eine posttraumatische Belastungsstörung bei Kindern oder Erwachsenen vorliegt. Sie lernen Selbsthilfetechniken zur Stabilisierung kennen, die Sie Ihren Betreuten beibringen oder selbst anwenden können. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen für die Praxis. Ihre Bedarfe bestimmen den Schwerpunkt des Seminars.

UMGANG MIT ABSCHIEBUNG

Immer öfter liegen Abschiebescheide im Posteingang und besiegeln das Schicksal von Menschen ohne Bleibereichtsperspektive. Doch auch bevor die Polizei in der Tür steht, ist oftmals klar: Es wird eine Abschiebung erfolgen. Wie Sie Menschen sowohl vor und während des Abschiebeverfahrens begleiten können, erlernen Sie in diesem Workshop.

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr.Thomas Georgi

DEMOKRATIEENTWICKLUNG, MIGRATION UND VIELFALT

KULTUR- UND SUCHTSENSIBLE PRÄVENTION

In diesem interaktiven Workshop wird Wissen über Sucht und Suchtentstehung, insbesondere in Bezug auf die Lebenssituation Geflüchteter vermittelt. Außerdem werden Wirkungsweisen von Suchtmitteln und rechtlichen Aspekten, u.a. auch (asyl-) rechtliche Konsequenzen behandelt. Um Ihre Handlungssicherheit zu erhöhen, werden Interventionsmöglichkeiten sowie Angebote des Berliner Hilfesystems für Geflüchtete vorgestellt.

HINTERGRUNDWISSEN ZUM ISLAM

In diesem Workshop soll ein Grundwissen über den Islam (Geschichte, Inhalte, Strömungen, Wesentliches) vermittelt werden, weshalb er sich primär an Menschen mit wenig Vorwissen zur Thematik richtet. Themen wie Extremismus, Geschlechterrollen und Haltung zu Demokratie / Toleranz werden ebenfalls gestreift.

RAMADAN- FASTENMONAT DER MUSLIME

Wir möchten alle Interessierten dazu einladen, sich umfassender mit dieser religiösen Pflicht der Muslime auseinander zu setzen:

- Was sind die religiösen und geschichtlichen Hintergründe, wie wird der Ramadan in den Herkunftsländern und nun auch hier in Deutschland gelebt?
- Welche Traditionen gibt es dazu, welche Probleme und Fragen können dazu auftreten und welche Lösungsansätze sind denkbar?

Diese und weitere Aspekte wollen wir anschaulich – auch mit kompetenter Hilfe einer geflüchteten Person – beleuchten.

UMGANG MIT GRUPPENBEZOGENER MENSCHENFEINDLICHKEIT

Die Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin (MBR) bietet all jenen Beratung und Unterstützung an, die mit Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus konfrontiert sind. Hier bekommen Sie konkrete Tipps, wie sie auf rechtspopulistische und/oder rassistische Äußerungen in verschiedenen Situationen reagieren können.

Gefördert durch:

GEMEINSAM VERSTEHEN – UMGANG MIT GESELLSCHAFTLICHER VIELFALT

Welche Bilder haben wir im Kopf über andere Menschen? Wie können wir mit Vorurteilen und Stereotypen bewusster umgehen? Wie schaffen wir es, diskriminierungsfreier im Beruf und Alltag zu handeln?

In unserem aktiven Seminarformat bringen wir brisante Themen zur Sprache: Integration, Vorurteile, Diskriminierung, Zuwanderungsgesellschaft.

Wir setzen uns mit gesellschaftlichen Machtstrukturen wie rassistischen Denkmustern auseinander. Gleichzeitig suchen wir nach Wegen, wie wir im Sinne des Empowerments und der Zivilcourage für eine vielfältige und inklusive Gesellschaft eintreten können.

CYBERMOBBING – UMGANG, RECHTLICHES & PRÄVENTION

Die zunehmende Nutzung von sozialen Medien durch Kinder und Jugendliche schafft virtuelle Räume, in denen teils unkontrolliert und anonym Cybermobbing stattfinden kann. Das Seminar behandelt Fragen rund um das Thema. Was ist Cybermobbing und auf welchen Plattformen tritt es auf? Wie können die Betroffenen damit umgehen? Wie sollte mit den Täter*innen umgegangen werden? Wie kann Prävention betrieben werden? Was sind die rechtlichen Aspekte von Cybermobbing?

Gefördert durch:



Sitz der Stiftung: Berlin, Anerkennung vom 11.12.2014, AZ 3416/1065/2 SenJus, Steuernr: 27/605/53967

Vorstandsvorsitzender: Norbert Prochnow Stiftungsratsvorsitzender: Dr. Thomas Georgi

SONSTIGE

PERSONENSTANDRECHT – VATERSCHAFTSANERKENNUNG, STANDESAMT UND GEBURTSURKUNDEN

Dieses Seminar richtet sich an Ehren- und Hauptamtliche, die mit Geburtsurkunden von AsylbewerberInnen und vorzulegenden Unterlagen rund um familien- und namensrechtlichen Tatsachen zu tun haben.

Fragen rund um: Standesamtsangelegenheiten, Identitätsnachweise, Namensänderungen, Vaterschaftsanerkennungen werden hier beantwortet.

TEAMENTWICKLUNG

Unser Seminar beantwortet in einer interaktiven Form Fragen rund um die Teamentwicklung. Was ist ein Team? Welche Phasen durchlebt ein Team? Wie entwickeln wir eine gute Teamkultur? Gemeinsam und anhand von Fallbeispielen wird ein Einblick in die praxisorientierte Teamentwicklung gegeben, der Ihnen helfen soll eine gute kommunikative Zusammenarbeit zu praktizieren.

SMARTPHONE-/TABLETKURSE FÜR EINSTEIGER

Mehr Sicherheit mit Ihrem Gerät. Lernen Sie die Grundlagen Ihres Smartphones bzw. Tablets kennen. Erfahren Sie welche Einstellungen wichtig sind und was die Programme auf Ihrem Gerät leisten. Wie logge ich mich ins WLAN? Wie fotografiere ich bzw. schreibe E-Mails. Der Kurs richtet sich nach Ihren Fragen. Bitte bringen Sie ihr aufgeladenes Gerät mit.

KOMMUNIKATION MIT MESSENGER-DIENSTEN

WhatsApp, Telegram, Signal und Co. Messenger-Dienste stellen in Zeiten von Corona eine gute Möglichkeit zum Kontakt halten dar. Lernen Sie die verschiedenen Messenger-Dienste kennen und üben Sie die Anwendung auf Ihrem eigenen Smartphone. Das Seminar behandelt unter anderem folgende Fragen:

- Wie nutze ich diese Dienste? Was muss ich beachten?
- Wie versende ich Bilder und Videos? Wie sichere ich diese bzw. lösche diese?
- Wie kann ich über diese Dienste Anrufe tätigen und welche Einstellungen in den Programmen sind hilfreich?
- Wie kopiere ich Inhalte bzw. leite diese weiter?
- Wie kann ich selbst eine Gruppe erstellen oder auch eine Gruppe wieder verlassen?

Gefördert durch:

KOMMUNIKATION ÜBER VIDEOTELEFONIE

In Zeiten von Kontaktbeschränkungen sind Videotelefonie-Dienste willkommene Alternativen, um Kontakt zu halten. Lernen Sie die verschiedenen Dienste kennen und üben Sie gemeinsam deren Anwendung. Folgende Themen werden im Seminar besprochen:

- Welche Dienste gibt es und wie kann ich mich zu diesen kostenlos anmelden? Wie kann ich per Videotelefonie einen Anruf durchführen?
- Wie erstelle ich eine Gruppe und rufe mehrere Leute gleichzeitig an?
- Wie kann man seinen Bildschirm teilen und gemeinsame Austauschrunden gestalten?

SICHERHEIT IM INTERNET

In Zeiten von Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Epidemie wird die Nutzung des Internets immer wichtiger. Lernen Sie, wie Sie sich sicher im Internet bewegen und vor potentiellen Gefahren schützen können. Unter anderem werden folgende Themen besprochen:

- Was sind die Gefahren online?
- Wie gelangen Viren und Schadsoftware auf meinen Rechner?
- Wie schütze ich mich vor Spam?
- Was kann ich generell zum Schutz meiner Daten unternehmen?
- Online Bezahlen - welche Möglichkeiten gibt es und wie gehe ich sicher, dass ich meine Ware auch erhalte?
- Was hat es mit den Updates des Geräts auf sich? Sollte ich diese durchführen?

Gefördert durch: