

Fortbildungsangebote

2019

für Mitarbeitende der Vorwerker
Diakonie mit psychischen
Beeinträchtigungen

Vorwort

In diesem Heft finden Sie Fortbildungen, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zugeschnitten sind.

Die Mehrzahl der Angebote findet im Ulrich-Gabler-Haus gegenüber der Marienkirche statt.

Wenn Sie Interesse an den Angeboten haben, sprechen Sie bitte die zuständige Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung an. Leider ist eine eigenständige Anmeldung nicht möglich, da die Angebote in der Arbeitszeit stattfinden und die Kosten von der Abteilung übernommen werden.

Das Anmeldeformular ist im Intranet unter dem Suchbegriff „Anmeldung Fortbildungen“ zu finden.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Vorschläge und Wünsche für das Fortbildungsangebot 2020 entgegen.



0451 / 4002-60700



0451 / 4002-60709



fub@vorwerker-diakonie.de



Inhaltsverzeichnis

Erste-Hilfe-Kurs	3
Brandschutz	4
PC-Kurs	5
Excel-Kurs	6
Internet & Datenschutz	7
Qi-Gong	8
Rückenschule	9
In der Ruhe liegt die Kraft	10
Kundenorientierter Service	11
Ausbildung zum Flurförderzeugführer	12
Haushaltsorganisation	13
Haushaltsbuch führen	14
Zufriedenheit durch Selbstfürsorge und Achtsamkeit	15
Fit für Konflikte	16
Jetzt kann ich mich erst richtig verstehen „Ängste + Depressionen“	17
Resilienz	18
Selbstorganisation und Alltagsplanung	19
Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl	20
Sicheres Reden und Auftreten!	21
Gesunde Ernährung	22
Prüfen von Elektrogeräten	23
Ankündigung Tabakentwöhnung für das Jahr 2020	24

Erste - Hilfe - Kurs

In dieser Fortbildung werden Maßnahmen vorgestellt, deren Ziele die Sicherung und Wiederherstellung der lebenswichtigen Körperfunktionen sind.

Die theoretischen Informationen werden durch praktische Übungen gefestigt.

Inhalte sind:

- ♦ die Erstversorgung von Wunden mittels verschiedener Techniken
- ♦ Bergung von Schwerverletzten
- ♦ die spezielle Versorgung von Motorradfahrern
- ♦ das Verhalten am Unfallort
- ♦ alle zur Erstversorgung benötigten Verhaltensregeln

Zudem wird die Prüfung der lebensnotwendigen Funktionen, die Mund-zu-Mund-Beatmung und die Herzdruckmassage an Dummys geübt.

Die Erste-Hilfe-Bescheinigung kann von den Johannitern nur ausgestellt werden, wenn an beiden Tagen am Kurs teilgenommen wurde.

Termin: 07. + 08. November 2019
(Donnerstag und Freitag)

Zeit: 8.30 – 13.00 Uhr

Ort: Medienraum 2
(Triftstraße 139-143 / Haus 6)

Referent: Referent/in der Johanniter Unfall Hilfe e.V.

Kosten: 25 Euro

Das Mittagessen im Festsaal muss über Ihre Abteilung angemeldet werden.

Brandschutz

In der Brandschutzfortbildung informiert Herr Hamann von der Firma Pyrex über die Entstehung von Bränden und den Umgang mit diesen sogenannten „Entstehungsbränden“.

Mit Unterstützung eines Films klärt Herr Hamann über die Ausbreitung und Physik der Brände auf und beantwortet alle Fragen.

Auf Wunsch gibt er „Tipps“ zur Brandverhütung und dem verantwortungsvollen Umgang mit Feuer und Flammen.

Es wird auf verschiedene Feuerlöschertypen eingegangen. Anschließend können im Freien Feuerlöscher ausprobiert werden, indem ein Feuer an einem Brandtrainer simuliert wird.

Die in der Fortbildung erhaltenen Informationen sollten nach der Fortbildung in den Arbeitsbereichen nachbesprochen werden. Dabei sollten die Fluchtwege abgegangen und die Orte, an denen ein Feuerlöscher hängt, benannt werden.

Termin: 21. Oktober 2019 (Montag)

Zeit: 8.30 – ca. 10.00 Uhr (je nach Teilnehmerzahl)

Ort: Medienraum 2
(Triftstraße 139-143 / Haus 6)

Referent: Herr Hamann
(Firma Pyrex)

Kosten: 28 Euro

Bei der Brandschutzübung bitte feste Schuhe tragen.

PC - Kurs

Bei dieser Fortbildung steht eine Auffrischung der vorhandenen Kenntnisse im Vordergrund, bevor Neues vermittelt wird.

Folgende Punkte werden behandelt:

- ♦ Wie ist ein Computer aufgebaut?
- ♦ Welche Kniffe erleichtern mir die Arbeiten am Computer und wie finde ich diese?
- ♦ Wie finde ich geschriebene Dokumente wieder und lege einen Dateibaum an?
- ♦ Wo finde ich Programme, die mir das Arbeiten erleichtern?
- ♦ Textverarbeitung mit Microsoft Word

Ziele:

- ♦ erweiterte Kenntnisse im Umgang mit dem Computer erwerben
- ♦ Sicherheit im Umgang mit Standardanwendungen erhalten
- ♦ vertiefte Kenntnisse in Microsoft Word erlangen

Termin: 08. Mai. 2019
(8x jeweils am Mittwoch)

Zeit: 8.30 - 10.00 Uhr

Referent: Volker Völz

Ort: PC-Raum im Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Kosten: je Kurs 85 Euro

Excel-Kurs

Excel ist ein Programm zur Erstellung von Tabellen und Kalkulationen.

Sie nutzen das Programm auf der Arbeit? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Folgende Punkte werden behandelt:

- ◆ Programmaufbau
- ◆ Erstellung und Bearbeitung von Tabellen
- ◆ eingeben von verschiedenen Werten in die Tabelle
- ◆ automatische Kalkulation von Tabellenwerten
- ◆ Auswertung in Diagrammform

Ziele:

- ◆ Grundkenntnisse im Programm Excel erhalten
- ◆ Tabellen und Formeln erstellen
- ◆ Randbereiche einstellen
- ◆ Seitenformat erstellen
- ◆ Inhalte sichtbar machen oder verstecken
- ◆ Auswertung von Statistiken oder eingegebenen Werten

Zeitraum: 29. April bis 24. Juni 2019
(8x jeweils am Montag)
Ausfall am 10. Juni 2019 (Pfingstmontag)

Zeit: 12.30 - 14.00 Uhr

Mit: Nils Groth

Ort: PC-Raum im Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Kosten: je Kurs 85 Euro

Bei dieser Fortbildung sind gute PC-Grundkenntnisse notwendig.

Internet und Datenschutz

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer:

- die bereits PC-Kenntnisse und erste Erfahrungen im Internet haben.
- die freien Zugriff auf einen PC mit Internet haben und so das Gelernte direkt umsetzen können.

Themen sind:

- ♦ Nutzung von Suchmaschinen
- ♦ Wie finde ich mich im Internet zurecht?
- ♦ Welche Möglichkeiten bietet mir das Internet?
- ♦ Soziale Medien / Was sind Facebook, Twitter & Co. und welche Möglichkeiten und Risiken bieten diese Dienste.
- ♦ Wie erstelle ich ein sicheres Passwort?
- ♦ Wie unterscheide ich zwischen seriösen und unseriösen Anbietern?
- ♦ Welche Daten sollte ich von mir im Internet bekannt geben?
- ♦ Wie versuchen Kriminelle an meine Daten und Passwörter zu kommen?

Zeitraum: 29. April bis 24. Juni 2019,
jeweils 8x am Montag
Ausfall am 10. Juni 2019 (Pfingstmontag)

Zeitraumen: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: PC-Raum im Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 / Lübecker Innenstadt)

Mit: Nils Groth

Kosten: 85 Euro

Qi - Gong

Seit mehr als 4000 Jahren wird in China Qi - Gong gelehrt.

Es handelt sich dabei um eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die das Ziel haben, den Menschen körperlich, geistig und seelisch zu stärken.

Sie erlernen Übungen zur dauerhaften Verbesserung der eigenen Gesundheit und Vitalität, zur Stärkung und Entspannung von Rücken und Schultern, sowie zum Stressabbau und zur Stressvermeidung.

Die Übungen finden hauptsächlich im Stehen und Gehen statt.

Ziele:

- ♦ Entspannungs- und Atemübungen zum Stressabbau
- ♦ Körperübungen zur langfristigen Korrektur der Körperhaltung und zur Stabilisierung der inneren Ruhe
- ♦ Meditationsübungen zur Steigerung der inneren Gelassenheit

Zeitraum: immer am Dienstag
1. Halbjahr: 05.02. - 28.05.2019
(Ausfall: 21.05.2019)
2. Halbjahr: 27.08. - 10.12.2019

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Chin Woo Schule
Schwartauer Allee 84

Referent: Jörg Gehl (Kung Fu Trainer)

Kosten: 95 Euro

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs. Sollten Sie bereits teilnehmen, werden Sie automatisch für das nächste Halbjahr angemeldet.

Rückenschule

Wodurch entstehen Rückenschmerzen?

Wie können Rückenschmerzen vermieden werden?

Was kann ich tun, um meinen Rücken zu stärken?

In diesem Kurs werden Tipps für ein rüchenschonendes Verhalten bei der Arbeit vermittelt. Gemeinsam üben wir das rückenfreundliche Stehen, Sitzen, Heben und Tragen für den Arbeitsalltag.

Außerdem machen wir rückenentlastende gymnastische Übungen und rückenstärkende Qi Gong - Übungen sowie Dehn- und Entspannungsübungen.

Ziele:

- ◆ Gesundheitsvorsorge
- ◆ Vermittlung von ergonomischen Kenntnissen
- ◆ Beweglichkeitstraining
- ◆ Stärkung der Muskulatur
- ◆ Verbesserung der Motorik
- ◆ Tipps zur Rückenschmerzreduzierung und Vorbeugung von Rückenschmerzen
- ◆ Vermittlung von grundsätzlichen Anti-Stress-Tipps

Termin: jeweils am Montag
17. + 24. Juni 2019

Zeit: 8.30 – 12.00 Uhr

Ort: Chin Woo Schule
Schwartauer Allee 84

Referent: Jörg Gehl

Kosten: 90 Euro inklusive Mittagessen und Getränke

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Anti - Stress Kurs

Wie verhalte ich mich bei Stress?

„Gelassen bleiben“ ist manchmal schwerer als es sich anhört.

Die Belastungen im Berufs- und Arbeitsalltag nehmen zu. Die Umwelt wird immer hektischer und auch im privaten Bereich gibt es stressige Situationen. Um leistungsfähig und gesund zu bleiben – denn zu viel Stress macht krank! - gibt es viele gute Tipps und Übungen.

Wir tauschen uns aus, woher Stress kommt und wie er sich anfühlt.

Damit Stress nicht krank macht, werden Tipps und Tricks zum Entspannen, Wohlfühlen, Ruhe finden und Kraft schöpfen vermittelt.

Ziele:

- ♦ Ausgeglichenheit herstellen und spüren
- ♦ Anleitungen, um Wohlbefinden herzustellen
- ♦ einen besseren Umgang mit Stress erlernen
- ♦ Ruhe finden
- ♦ Stabilität im Berufsalltag erreichen

Termin: Freitag
20. September 2019

Zeit: 8.30 – 12.30 Uhr

Ort: Seminarraum im Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Referent: Lena Middendorf

Kosten: 80 Euro inklusive Mittagessen nach dem Seminar

Kundenorientierter Service

„Der Kunde ist König“. Dieser Satz hat auch heute noch, vor allem im Service-Bereich, eine wichtige Bedeutung.

Der Kunde soll sich wohl fühlen, zufrieden sein und natürlich wiederkommen.

Und auch wir möchten als Gast oder Kunde entsprechend gut behandelt werden.

Inhalt:

- ♦ allgemeine Umgangsformen
- ♦ persönliches Erscheinungsbild
- ♦ Berufskleidung
- ♦ Kommunikation mit den Kunden
- ♦ Kundenberatung
- ♦ Präsentation von Waren
- ♦ Gestaltung von Verkaufsflächen und –räumen

Dieser Kurs besteht aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen und „learning by doing“.

Ziele:

- ♦ Angemessener Umgang mit Kunden
- ♦ Verbesserung der Kommunikation
- ♦ Fachwissen erweitern / vertiefen
- ♦ Motivations– und Kreativitätsförderung

Termin: 12. September 2019 (Donnerstag)

Zeit: 8.30 – 12.15 Uhr

Ort: Seminarraum im Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Referentin: Tatjana Grothaus-Hoffmann

Kosten: 65 Euro inklusive Mittagessen

Ausbildung zum Flurförderzeugführer (Gabelstaplerschein)

In den Unterrichtseinheiten wird die Theorie für die Führerscheinprüfung erarbeitet und praktische Übungen mit dem Gabelstapler durchgeführt.

Zielgruppe:

- ◆ Reha-Teilnehmer/innen für die berufliche Weiterbildung
- ◆ Werkstattmitarbeitende, die an einem Arbeitsplatz arbeiten, an dem ein Gabelstapler eingesetzt wird.

Ziele:

- ◆ Konzentration
- ◆ Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit
- ◆ Motivation, Förderung der Motorik, Reaktionsgeschwindigkeit

Nach der Schulung wird eine Prüfung abgenommen.

„Die Ausbildung erfolgt gemäß der Vorgaben aus der DGUV Grundsatz 308-001 und ist eine anerkannte Ausbildung für das Führen des Flurförderzeug im Werksverkehr“.

Voraussetzung für die Anmeldung ist der Nachweis über die erfolgreiche G 25 Fahrtauglichkeitsuntersuchung durch den Betriebsarzt.

Bitte senden Sie uns die Anmeldung nur mit der Bestätigung der Fahrtauglichkeitsuntersuchung zu.

Die Teilnehmer müssen leichte Rechenaufgaben lösen und leichte Texte lesen können.

- Wann:** Ab Mitte August 2019
immer am Dienstag und Donnerstag.
- Zeit:** 13.00 - 17.00 Uhr
Die genauen Zeiten werden im Mai bekannt gegeben.
- Ort:** Gelände Triftstraße 139-143
- Mit:** Stefan Pohlke
- Kosten:** 50 Euro Materialgeld

Haushaltsorganisation

Wie schaffe ich das nur....?

Haushaltsorganisation für alle, die selbständig wohnen (möchten)

Die Fortbildung richtet sich an Teilnehmer, die einen eigenen Haushalt führen.

Viele Menschen haben Probleme ihren Haushalt zu organisieren und immer das Gefühl, dass es an Zeit für sich selbst fehlt. Sie fühlen sich gestresst und überfordert.

Wir wollen gemeinsam überlegen, wie man seinen Haushalt besser organisieren kann, um mehr Zeit für sich zu finden und dennoch die Aufgaben im Haushalt zu erledigen.

Inhalt:

- ♦ Welche Aufgaben fallen im Haushalt an?
- ♦ Wann ist es nötig, bestimmte Aufgaben zu erledigen?
- ♦ Wie kann ich einen Haushaltsplan erstellen?
- ♦ Wie überwinde ich mich, doch etwas zu tun, wenn ich mal keine Lust habe?
- ♦ Was kann ich tun, um mehr Freude bei der Hausarbeit zu haben?

Ziele der Fortbildung

- ♦ über die eigene Haushaltsorganisation nachzudenken
- ♦ Denkanstöße für Veränderungen geben
- ♦ alte Gewohnheiten ablegen
- ♦ Lebensumstände durch Planung verbessern

Wann: Montag und Montag
01. + 08. April 2019

Zeit: 8.30 – 13.30 Uhr

Ort: Seminarraum Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Mit: Marion Gillwald

Kosten: 95 Euro + 10 Euro für das Mittagessen

Haushaltsbuch führen

In dieser Fortbildung geht es darum, einen Überblick über die eigenen Finanzen zu bekommen und das Geld so einzuteilen, dass es für die anstehenden Ausgaben und für besondere Wünsche (zum Beispiel CD, Konzertkarte) ausreicht.

Voraussetzungen für diesen Kurs:

- ♦ Die Teilnehmer kennen bereits den Wert des Geldes.
- ♦ mit dem Taschenrechner rechnen können

Inhalte:

- ♦ Wie teile ich mein Geld ein?
- ♦ Welche Einnahmen und Ausgaben habe ich im Monat?
- ♦ Brauche ich Rücklagen? Wofür brauche ich Rücklagen?
- ♦ Wie kann ich sparen (Sparbuch, Spardose)?
- ♦ Wie führe ich ein Haushaltsbuch?
- ♦ Was mache ich, wenn ich Schulden habe?

Ziele:

- ♦ Erarbeitung einer Gesamtübersicht über die eigene finanzielle Situation
- ♦ Erstellung eines Haushaltsplans (Finanzplan)

Diese Fortbildung findet in zwei Teilen statt. Im ersten Teil wird ein Haushaltsplan erarbeitet. Im zweiten Teil wird besprochen, ob es mit der Umsetzung des Haushaltsplans geklappt hat.

Haupttermin: 29. April 2019 von 8.30 -13.30 Uhr

Nachtreffen: 03. Juni 2019 von 8.30 -12.00 Uhr

Ort: Seminarraum Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Mit: Marion Gillwald

Kosten: 95 Euro+ 10 Euro für das Mittagessen
und die Seminar Getränke

Bitte einen Taschenrechner oder ein Handy mit Rechnerfunktion mitbringen, damit der Haushaltsplan erstellt werden kann.

Zufriedenheit durch Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Für sich zu sorgen ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Dennoch gelingt es uns manchmal nicht gut, die Bedürfnisse anderer stehen mehr im Vordergrund als unsere eigenen.

In diesem Kurs wollen wir Strategien erlernen, Spuren suchen und vertiefen was gut und wichtig für unser Leben ist. Denn wenn wir gut zu uns selbst sind und wissen was wir brauchen, dann können wir gut zu anderen Menschen sein.

Ziele der Fortbildung:

- unsere wichtigsten menschlichen Bedürfnisse wieder neu entdecken und sie für uns neu definieren
- Ruhe und Entspannung lernen und anwenden können
- Nein sagen lernen
- genießen lernen
- Belastungen richtig einschätzen
- Kraftquellen finden

Wann: Donnerstag und Freitag
27. + 28. Juni 2019

Zeit: 8.30 – 13.30 Uhr

Ort: Medienraum 2
(Triftstraße 139-143 / Haus 6)

Mit: Marion Gillwald & Monika Schmid

Kosten: 95 Euro

Das Mittagessen im Festsaal muss über Ihre Abteilung angemeldet werden.

Fit für Konflikte

Eine Fortbildung zum Thema:
Konflikte und Lösungsmöglichkeiten

In der Fortbildung: „Fit für Konflikte“ wollen wir uns mit Konflikten am Arbeitsplatz, in der Wohngruppe und im Alltag beschäftigen.

Folgende Themen werden wir bearbeiten:

- ♦ Wie entstehen Konflikte?
- ♦ Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?
- ♦ Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um, zum Beispiel mit Angst, Zweifel, Wut, Enttäuschung?
- ♦ Mit verschiedenen Arbeitsweisen, zum Beispiel Rollenspiele, wollen wir Lösungsansätze für unsere Konflikte erarbeiten.

Ziele der Fortbildung:

- ♦ Selbst- und Fremdwahrnehmung üben
- ♦ Körpersprache wahrnehmen
- ♦ Gefühle bei sich und anderen erkennen
- ♦ klareren Umgang mit Wut finden
- ♦ alternative Umgangsformen zur Wut kennenlernen
- ♦ Alternativen zur Umsetzung im Alltag erproben
- ♦ lernen, Konflikte zu erkennen
- ♦ entwickeln und erproben von Lösungsmöglichkeiten

Termin: Donnerstag und Freitag
14. + 15. November 2019

Zeit: 8.30 - 13.30 Uhr

Ort: Medienraum 2
(Triftstraße 139-143 / Haus 6)

Mit: Marion Gillwald & Monika Schmid

Kosten: 95 Euro

Das Mittagessen im Festsaal muss über Ihre Abteilung angemeldet werden.

Jetzt kann ich mich erst richtig verstehen

Menschen mit psychischen Erkrankungen
wirksam unterstützen

Die Fortbildung umfasst zwei Fortbildungstage zu den Themenfeldern „Ängste“ und „Depressionen“.

In diesem Seminar wollen wir Ihr persönliches Wissen über Ihre eigene Erkrankung erweitern.

Wir vermitteln Ihnen Hintergrundwissen zu einzelnen Störungsbildern und erarbeiten mit Ihnen, was für den Umgang damit für Sie hilfreich wäre.

Die Tage können einzeln gebucht werden.

Das Ziel der Fortbildung ist es, einen Umgang mit den eigenen Ängsten und depressiven Gefühlen zu erreichen.

Termine: 21. März 2019:
„Depressionen und depressive Verstimmungen“

22. März 2019:
„Ängste und Umgang mit den eigenen Ängsten“

Zeit: 8.30 - 14.00 Uhr

Ort: Seminarraum Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Referentin: Monika Schmid + Marion Gillwald

Kosten: 60 Euro pro Thementag
inklusive Mittagessen und Seminargetränken

Bitte tragen Sie deutlich auf dem AQB Antrag ein, ob Sie an einem oder beiden Thementagen teilnehmen möchten!

Resilienz

Stärkung der geistigen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Es gibt im Leben jedes Menschen Zeiten und Phasen, die als schwierig und problematisch erlebt werden. Eine Stärkung der geistigen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ermöglicht es, Lebenskrisen, Herausforderungen und Veränderungen so zu meistern, dass man gut damit fertig wird und sogar daran wachsen kann.

Resilienz ist sozusagen das Immunsystem der Seele, das wir stärken müssen.

Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann erlernt werden.

Inhalt:

- ♦ Welche Krisenbewältigungsstrategien sind mir bekannt?
- ♦ Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich?
- ♦ Wie kann ich Stress bewältigen und in Krisen reagieren?
- ♦ Wie gehe ich achtsam mit mir um?

Ziele:

- ♦ Lösungsstrategien erarbeiten und umsetzen können
- ♦ eigene Grenzen wahrnehmen können und annehmen
- ♦ eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen können
- ♦ körperliche Signale und Belastungsgrenzen erkennen
- ♦ Selbstwertgefühl stärken
- ♦ Erarbeitung von förderlichen Faktoren

Zeitraum: Donnerstag und Freitag
19. + 20. September 2019

Zeit: 8.30 - 13.30 Uhr

Ort: Medienraum 2 (Triftstr.139-143 / Haus 6)

Mit: Marion Gillwald & Monika Schmid

Kosten: 95 Euro

Das Mittagessen im Festsaal muss über Ihre Abteilung angemeldet werden.

Selbstorganisation und Alltagsplanung

„Ich schaff' das schon – ganz entspannt!“

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihren Alltag zu strukturieren und zu organisieren.

Manchmal fühlt man sich überfordert, ist unmotiviert oder gar gestresst. Sei es der Haushalt, die Tagesplanung insgesamt mit Arbeitsweg, Einkauf, Familie. Oder die Freizeit kommt zu kurz. Das macht nicht nur unzufrieden, sondern schafft mitunter auch Probleme, auf die man ganz einfach verzichten kann.

Was ist also Selbstorganisation und warum ist sie so wichtig?
Wie kann ich mich selbst und meinen Tag organisieren und dabei entspannt sein?

Aus unseren eigenen Erfahrungen wollen wir lernen und mit Tipps und Übungen zu Motivation und Zeitmanagement-Methoden mehr Lebensqualität erreichen. Ganz entspannt!

Ziele:

- ◆ Aspekte der Zeitplanung und Gewohnheiten verändern
- ◆ Wie funktioniert Selbstmotivation?
- ◆ Denkanstöße und Tipps zur Überwindung des inneren Schweinehunds
- ◆ Stabilität und Erhöhung der persönlichen Zufriedenheit durch Planung und Selbstmanagement

Termin: Donnerstag
09. Mai 2019

Zeit: 8.30 – 12.15 Uhr

Ort: Seminarraum im Ulrich-Gabler-Haus

Mit: Tatjana Grotthaus-Hoffmann

Kosten: 55 Euro
+ 7 Euro für das Mittagessen und Seminargetränke

Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl

Meine Bedürfnisse erkennen und schätzen lernen

Wie ich mich selbst einschätze, wie ich mich präsentiere und fühle ist manchmal ganz anders als ich von meiner Umgebung wahrgenommen werde. Warum ist das so?

Was wünsche ich mir? Was brauche ich? Und wie lerne ich mich selbst so zu akzeptieren wie ich bin?

In dieser Fortbildung wollen wir durch interessante Fakten, Denkanstöße und Übungen ins Gespräch kommen, um unsere Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und lernen, sie anzunehmen.

Wie grenze ich mich aber ab, wenn ich etwas nicht möchte?

Unsere Wahrnehmungen, unsere Beziehungen zu anderen Menschen, unser Umgang mit Konflikten, unsere Unsicherheiten, Ängste und Gefühle müssen dabei nicht offen gelegt werden, aber wir können uns dessen bewusst werden, um uns weiter entwickeln zu können. Wir können einen anderen Blick auf uns selbst entwickeln und uns damit besser fühlen.

“Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Liebe.”
(Oscar Wilde, irischer Schriftsteller)

- Termin:** Donnerstag
06. Juni 2019
- Zeit:** 8.30 – 12.15 Uhr
- Ort:** Seminarraum im Ulrich-Gabler-Haus
- Mit:** Tatjana Grotthaus-Hoffmann
- Kosten:** 55 Euro
+ 7 Euro für das Mittagessen und Seminaregetränke

Sicheres Reden und Auftreten!

Gesprächsführung im privaten und beruflichen Bereich

Es kommt immer wieder im privaten und im beruflichen Bereich zu Situationen, in denen es wünschenswert ist, sicher und redegewandt aufzutreten.

In dieser Fortbildung werden wir uns mit dem aktiven Gestalten von Gesprächen beschäftigen:

Inhalt:

- ◆ Vermittlung von Basisfertigkeiten der Gesprächsführung, um ein erfolgreiches und zielorientiertes Gespräch zu führen:
- ◆ Gespräche vorbereiten
- ◆ aktiv zuhören
- ◆ lernen, gezielt Fragen zu stellen
- ◆ mit Argumenten überzeugen
- ◆ Kritik annehmen und Kritik üben können
- ◆ „Ich“ und „Du“ Botschaften

Ziele:

- ◆ Selbstsicherheit stärken
- ◆ Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ◆ Erlernen von Gesprächsführungsstrategien
- ◆ Erlangen von Durchsetzungsvermögen
- ◆ Erprobung neuer Wege in Form von Rollenspielen

Zeitraum: Donnerstag und Freitag
07. + 08. Februar 2019

Zeit: 8.30 - 13.30 Uhr

Ort: Medienraum 2 (Triftstr.139-143 / Haus 6)

Mit: Marion Gillwald & Monika Schmid

Kosten: 95 Euro

Das Mittagessen im Festsaal muss über Ihre Abteilung angemeldet werden.

Gesunde Ernährung

In dieser Fortbildung geht es um das Thema „Ernährung“. Täglich essen wir Lebensmittel, bei denen wir nicht wissen, was in ihnen steckt.

Inhaltsangaben sind oft so geschrieben, dass wir gar nicht genau wissen, was sich in welchem Lebensmittel versteckt.

Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ hat Regeln veröffentlicht, in denen empfohlen wird, welche Mengen der Mensch von welchen Stoffen braucht, um sich gesund zu ernähren. Aber wie soll man diese Regeln umsetzen?

In dieser Fortbildung besprechen wir folgende Fragen:

- ◆ Warum soll ich mich gesund ernähren?
- ◆ Was bedeutet dieses für mich?
- ◆ Welche Vorteile habe ich davon. Bin ich fitter, wacher und leistungsfähiger, wenn ich mehr auf meine Ernährung achte?
- ◆ Welche Lebensmittel sind „wirklich“ gesund?
- ◆ Wo verstecken sich überall Zucker und Fette?
- ◆ Welche Empfehlungen gibt es?

Beim Nachtreffen wollen wir gemeinsam schauen, ob sich schon etwas verändert hat oder neue Fragen aufgetaucht sind.

Alle Teilnehmer werden gebeten, zum Haupttermin zehn Etiketten oder Verpackungen von Lebensmitteln mitzubringen, die sie oft essen.

Wann: **Haupttermin:**
Montag, 23. September 2019 von 8.30 bis 13.30 Uhr

Nachtreffen:
Montag, 21. Oktober 2019 von 8.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Seminarraum Ulrich-Gabler-Haus
(Schüsselbuden 6-8 in der Lübecker Innenstadt)

Mit: Jörg Gehl (Ernährungsberater)

Kosten: 65 Euro

Prüfen von Elektro-Geräten

für Werkstattmitarbeitende

Dieser Kurs richtet sich an alle Werkstattmitarbeitenden, die Sicherheitsbeauftragte sind oder die Sicherheitsbeauftragten bei der Prüfung der „ortsveränderlichen Elektrogeräte“ unterstützen möchten.

Alle Elektrogeräte müssen einmal im Jahr auf ihre Sicherheit überprüft werden. Dadurch können Unfälle vermieden werden.

Die Gruppe erarbeitet gemeinsam mit Norbert Patzke von der Elektro-Firma „Bodo Wascher“ und Jan-Philipp Beeck von den Hausmeister-Diensten der Vorwerker Diakonie, was alles zu einer Prüfung gehört.

Gemeinsam wird das Prüfen von Elektro-Geräten praktisch geübt.

Anforderung: Die Teilnehmer müssen gut lesen können.

Ziel:

- ◆ Gemeinsam für einen noch sichereren Arbeitsplatz sorgen.
- ◆ Erlernen, warum es wichtig ist, Elektro-Geräte zu überprüfen.
- ◆ Lernen, wie eine Prüfung abläuft.
- ◆ Bei der Prüfung der Elektro-Geräte die Sicherheitsbeauftragten unterstützen.

Wann: Mittwoch und Donnerstag
06. und 07. November 2019

Zeit: 8.30 – 14.30 Uhr

Ort: Übungsraum bei Bodo Wascher, Posener Str. 3
(Der Schulungsraum befindet sich auf dem Hinterhof)

Mit: Norbert Patzke (von der Firma „Bodo Wascher“)
Jan-Philipp Beeck (von den Hausmeisterdiensten)

Kosten: ungefähr 100 Euro.

Ein kleines Mittagessen ist im Preis enthalten.

Das Prüfen von Elektro-Geräten muss von der Abteilungsleitung angewiesen werden.

Daher muss die Anmeldung für diese Fortbildung laut Sicherheitsfachkraft

Tabakentwöhnung im Jahr 2020

Gründe mit dem Rauchen aufzuhören gibt es viele. Leider ist es nicht so leicht mit dem Rauchen aufzuhören. In der Gruppe ist es einfacher.

Der Wunsch zu diesem Seminar kam aus der Befragung in Dienstberatungen, also von Ihnen.

Die Suchthilfe der Vorwerker Diakonie bietet dieses Seminar an. Es handelt sich um ein erfolgserprobtes Programm mit acht Sitzungen.

Die Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Seminar ist, dass der Wunsch „Nichtraucher zu werden“ von Ihnen kommt.

Der Kurs findet in den Räumen der Suchthilfe in der Dr.-Julius-Leber Straße statt.

Bitte melden Sie sich über ihren Arbeitsbereich bereits für das Jahr 2020 an, da dieser die Kosten trägt. Ein Teil der Kosten kann von Ihrer Krankenkasse erstattet werden.

Vor Kursbeginn findet ein Informationstreffen statt. Hier können Sie sich einen ersten Eindruck über das Seminar machen und entscheiden, ob das Programm für Sie geeignet ist.

Ort: **Gruppenraum der Suchthilfe
der Vorwerker Diakonie
Dr.-Julius-Leber Straße 26-30**

Referentinnen: Gundula Peter & Maike Klein

Kosten: 200 Euro pro Person

Der Kurs wird im Jahr 2020 wieder angeboten. Bei Interesse senden Sie uns jedoch gerne schon die Anmeldung zu, damit wir Sie beim Kurs berücksichtigen können.

Gerne vermitteln wir auch direkt zu den öffentlichen Kursen der Suchthilfe.

Sie haben Fragen oder möchten sich von uns beraten lassen?

Vorwerker Diakonie - Freizeit und Bildung

Büro: Schlüsselbuden 6-8 | 23552 Lübeck

Telefon: 0451/4002-60700

E-Mail: fub@vorwerker-diakonie.de