



**EHRENAMTS-
AKADEMIE**
OBERBERGISCHER KREIS



Veranstaltungen innerhalb der Ehrenamts-Akademie

Online-Veranstaltung: Reden vor Gruppen, Rhetorik für Ehrenamtliche

Mittwoch, 29.09.2021, 10:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Sie sind als ehrenamtlich Tätige in der Situation, vor Gruppen sprechen zu müssen? Sie wissen nicht, mit Ihrem Lampenfieber und Ängsten umzugehen? Vielleicht fragen Sie sich auch, was wirklich wichtig wäre, zu sagen oder Sie möchten z. B. gerne andere von Ihrem Projekt überzeugen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Vorbereitung auf mögliche „Reden“ und dem Umgang mit dem Lampenfieber. Dabei befassen wir uns auch mit den rhetorischen Möglichkeiten, souverän einen solchen Vortrag zu bewältigen und gleichzeitig zu überzeugen. Telefon: 02202 9363967, E-Mail: wunder@bildungswerk-oberberg.de

Argumentationstraining gegen rechte Parolen - Der Workshop gegen Sprachlosigkeit

Samstag, 02.10.2021, 10:00 bis 17:00 Uhr in Gummersbach

Diskriminierende Aussagen und rechte Sprüche oder Inhalte begegnen uns im Alltag immer wieder und lassen uns oft wütend, fassungslos und/oder verunsichert zurück. Zusätzlich hat die Corona-Pandemie verschwörungsideologische Auffassungen noch verstärkt zu Tage gebracht. Doch wie können wir in Situationen adäquat reagieren, in denen wir mit solchen Aussagen und Sprüchen konfrontiert werden? Telefon: 02261 8190-26, E-Mail: rene.schultens@vhs.obk.de

Online-Veranstaltung: Die Kunst des Zuhörens - Eine praxisbezogene Einführung in das Empathische Zuhören

Teil 1: Donnerstag, 28.10.2021, 18:00 bis 20:15 Uhr

Teil 2: Donnerstag, 04.11.2021, 18:00 bis 20:15 Uhr

Teil 3: Donnerstag, 11.11.2021, 18:00 bis 20:15 Uhr

„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.“ So reagieren wir oft, wenn uns jemand Probleme oder schmerzvolle Erfahrungen anvertraut. Wir möchten Rat oder Trost spenden, unser Mitgefühl ausdrücken, der anderen Person Mut zusprechen oder von unseren eigenen Erfahrungen berichten. Dabei entfernen wir uns von unserem Gegenüber oder sind überfordert, wenn uns kein Zuspruch einfällt. HINWEIS: Die Veranstaltung findet an drei aufeinander aufbauenden Tagen statt. Telefon: 02261 700939, E-Mail: erwachsenenbildung.oberberg@obk.de

Träum weiter - Ein etwas anderer Blick auf unser Ehrenamt

Freitag, 29.10.2021, 18:00 bis 21:15 Uhr in Wipperfürth

Mittwoch, 03.11.2021, 18:00 bis 21:00 Uhr in Waldbröl

Warum engagieren wir uns eigentlich ehrenamtlich? Wovon haben wir geträumt oder tun es noch? Hat das etwas miteinander zu tun? In diesem Workshop erfahren Sie mit Hilfe von theaterpädagogischer Biographiearbeit, welche Kraft in Ihren Lebensträumen steckt. Sie werden überrascht sein. Telefon: 02261 700939, E-Mail: erwachsenenbildung.oberberg@obk.de

Präsentieren, aber richtig. - Vom Entwurf bis zur Darbietung einer Präsentation

Donnerstag, 04.11.2021, 18:00 bis 20:15 Uhr

Dienstag, 09.11.2021, 18:00 bis 20:15 Uhr

Als ehrenamtlich Tätige wollen Sie z. B. an Informationsständen Ihr Profil vorstellen oder Sie werden gebeten, bei einem Jahresempfang Ihr Projekt zu präsentieren. Vielleicht möchten Sie aber auch bei einer Mitgliederversammlung die bisherigen Ergebnisse zeigen und Ihre Ziele für das kommende Jahr klarstellen. In diesem Workshop erarbeiten wir uns, wie Sie eine Präsentation vorbereiten, die Schwerpunkte setzen und Ihr erarbeitetes, gut strukturiertes Material anderen präsentieren. Dabei schauen wir genau, welche Informationen für Ihre Zielgruppe relevant sind und wie Sie diese auch interessant und abwechslungsreich aufbereiten können. Telefon: 02267 871420, E-Mail: info@hdf-wipperfuert.de

Online-Veranstaltung: Was kommt da auf mich zu? - Sicher und kompetent im Ehrenamt

Samstag, 06.11.2021, 10:00 bis 17:00 Uhr

Warum bin ich ehrenamtlich tätig? Was ist meine Motivation? Wie schaue ich in die Welt und welche Rolle spielt dabei das Thema Wahrnehmung? Was ist meine Rolle als Ehrenamtliche*r? Wo sind die Grenzen zur Fachlichkeit und die Grenzen im Tun? Mit welchen Erwartungen kann ich konfrontiert werden?

HINWEIS: Die Veranstaltung findet online statt. Auf Methodenvielfalt und ausreichend Pausen wird geachtet werden.

Telefon: 02261 8190-26, E-Mail: rene.schultens@vhs.obk.de

Jetzt bin ich mal dran! - Oasentag für Ehrenamtliche

Samstag, 20.11.2021, 10:00 bis 17:00 Uhr in Gummersbach

Mit anderen und für andere Menschen tätig zu sein, macht Freude - und ist zugleich eine Herausforderung an die eigenen Kräfte! Deshalb tut es gut, von Zeit zu Zeit einmal innezuhalten, aufzuatmen, ganz bei sich zu sein und den eigenen Kraftquellen nachzuspüren. Es kann hilfreich sein, sich mit anderen auszutauschen, das Engagement zu reflektieren und sich mit Impulsen neu auf den Weg zu begeben. Telefon: 02261 8190-26, E-Mail: rene.schultens@vhs.obk.de

Reden vor Gruppen - Rhetorik für Ehrenamtliche

Freitag, 10.12.2021, 10:00 bis 17:00 Uhr in Gummersbach

Sie stehen als ehrenamtlich Tätige*r immer wieder vor der Situation, vor Gruppen sprechen zu müssen? Was Ihnen wichtig ist, das möchten Sie gerne mit Präsenz und Ausdrucksstärke sagen? Vielleicht möchten Sie gerne andere von Ihren Ideen und Vorschlägen überzeugen? Telefon: 02261 8190-26, E-Mail: rene.schultens@vhs.obk.de