

„Wertschätzung durch Haltung“ Ausstrahlung und Körpersprache

Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf, und oft ist schon der erste Eindruck entscheidend. In diesem Seminar werden Sie für die eigene Körpersprache sensibilisiert. Sie erfahren, welche Botschaften Sie senden und wie Sie eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber einnehmen können. Sie lernen die Wirkung von Körpersprache wahrzunehmen, gewinnen Sicherheit beim Präsentieren eines Anliegens oder Projekts und gewinnen Souveränität in Ihrem Auftreten und Ihrer Argumentation

Termin: 06.11.2019, 18.00–20.15 Uhr
Referent: Helmut Westrich,
Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor DGsv
Anmeldung: bis 28.10.2019

„Aus dem Vollen schöpfen“ Freies Reden souverän meistern

Souverän mit Fragen aus dem Publikum umgehen, spontan ein kurzes Statement einbringen oder beim Jubiläum eine passende Ansprache halten - das lässt so manches Herz schneller schlagen und die Hände feucht werden. In diesem Seminar lernen Sie, mit solchen Herausforderungen gelassen umzugehen und zu improvisieren, gleichzeitig aber auch Ihren inneren Impulsen zu vertrauen, um Ihre Haltung und Ihr Werteverständnis nach außen sichtbar zu machen. Sie erweitern Ihr sprachliches Ausdrucksvermögen und üben das bewusste Einsetzen von Stimme, Sprechweise und Körpersprache. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie Ihre Angst, vor Menschen zu sprechen, mindern und Gelassenheit bei der Beantwortung von Fragen wahrnehmen können.

Termin: 20.11.2019, 18.00–20.15 Uhr
Referent: Helmut Westrich, Dipl. Sozialpädagoge,
Supervisor DGsv
Anmeldung: bis 11.11.2019

Für alle Veranstaltungen gilt:
Kosten: 25,- EUR pro Termin

Veränderungen bestimmen unseren persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Alltag. Gefragt sind Flexibilität, Belastbarkeit und Geschwindigkeit. Das fordert uns heraus, sowohl beruflich als auch im familiären Kontext und im ehrenamtlichen Engagement.

- Kann es gelingen, dauerhaft mit Freude und Elan aktiv zu sein, ohne immer wieder über eigene Grenzen zu gehen?
- Ist es möglich, den von außen gesetzten Anforderungen Stand zu halten, ohne sich selbst zu überfordern?

Wir denken ja und laden SIE herzlich ein!

Caritasverband Worms, Kath. Bildungswerk Rheinhessen und Kath. Arbeitnehmer- und Betriebsseelsorge Rheinhessen sind seit Jahren Garant für wertbestimmtes, persönlichkeitsbildendes und lebenslanges Lernen.

Mit dem Seminarangebot der „Wormser Akademie“ stärken Sie Ihr Profil und Ihre Haltung und entwickeln Ihre Fähigkeiten weiter. Dabei vertiefen Sie Ihre soziale und kommunikative Kompetenz. Eigene Klarheit, eine wertschätzende Grundhaltung und das Wissen um Ihre Eigenwirkung helfen Ihnen, Projekte in allen Lebensbereichen aktiv umzusetzen.

Neugierig geworden? Melden Sie sich an!

Veranstaltungsorte:



gleis 7 · Renzstraße 3 · 67547 Worms



Haus am Dom
Domplatz 3
67547 Worms



Anmeldungen:

Wormser Akademie
Kriemhildenstraße 6, 67547 Worms
Tel. 06241 2681-0
wormser-akademie@caritas-worms.de



Katholisches
bildungswerk
Rheinhessen



Regionalstelle für
Arbeitnehmer/innen-
und Betriebsseelsorge
Rheinhessen



Wormser.
Akademie
für

Orientierung · Entwicklung · Kompetenz

2. HALBJAHR 2019

SEMINARANGEBOT

„Vorsicht - explosiv“

Kommunikation auf dem Pulverfass

„So hab´ ich das doch gar nicht gemeint!“ Kennen Sie diesen Satz auch? Oft münden scheinbar harmlose Gespräche in Streit und Missverständnissen, in Vorwürfen und Kopfschütteln. Die Versuchung ist groß, die Schuld dann beim jeweils anderen zu suchen. Dabei sind viele Gesprächsfallen ganz einfach zu erkennen – wenn man nur weiß, worauf man achten muss.

In diesem Seminar lernen Sie die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg kennen und erfahren anhand praktischer Übungen, wie Sie diese in Ihrem Alltag einsetzen können. Ziel ist es, die eigene Kommunikation nachhaltig zu verbessern und erfolgreicher zu gestalten.

Termine: 05., 12. & 26.09., 18.00–19:30 Uhr

Referentin: Claudia Staudinger

City- und Tourismusseelsorge Worms

Anmeldung: bis 28.08.2019

Dieses Seminar findet in Kooperation mit der City- und Tourismusseelsorge im „Haus Am Dom“ in Worms statt!



„Führen und Leiten mit Esprit“

Uns alle prägen Bilder und Erfahrungen, wie Miteinander funktioniert. Welche inneren Bilder leiten mich in den Rollen, die ich einnehme? Wie und wovon möchte ich mich inspirieren lassen? Wie kann ich Muster unterbrechen, eingefahrene Wege verlassen und mit Esprit führen und leiten, so wie es für mich passt?

Ziel des Seminars ist es, die eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und dabei das persönliche Wertefundament zu stärken. Im Gespräch mit anderen, unterstützt durch Impulse aus der christlichen Spiritualität und Perspektiven aus verschiedenen Ansätzen der Organisationsberatung bekommen Sie Anregungen, für sich und Ihr persönliches Umfeld Impulse zu setzen – als Leitungs- und Führungskraft und ganz persönlich!

Termine: 09., 23. & 30.09., 18.00–20.15 Uhr

Referentin: Verena Krey

Dipl. Religionspädagogin, system. Beraterin (DGSF), kirchliche Organisationsberaterin (GBOE)

Anmeldung: bis 31.08.2019

After-Work-Forum „Personality um 6“

Fit für's Berufs- und Alltagsleben

Thema: „Die glorreichen (???) 7 digitalen Gesellschaftstrends“

Das offene Format wird durch Fachreferenten moderiert und inhaltlich gefüllt durch die Teilnehmenden selbst! Als Impulsgeber und Gesprächspartner sind regelmäßig Gäste aus Wirtschaft, Wissenschaft oder sozialen Bereichen zu Gast.

Termin: 11.09.2019, 18.00–20.15 Uhr

Zu Gast: Julia Gaschik, Stabsstelle Verbandskommunikation und Sozialpolitik im Caritasverband für die Diözese Mainz e.V.
Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten!

„Zur Ruhe kommen“

Achtsamkeits-Meditation zum Kennenlernen

Viele Menschen sehnen sich nach Entspannung und innerer Balance, finden aber durch unseren heutigen, oft hektischen Lebensstil nicht wirklich zur Ruhe. Auch Streit, Frustration und andere psychische Belastungen tragen dazu bei, dass unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt werden kann. Hier kann die Achtsamkeits-Meditation Sie dabei unterstützen, sowohl den privaten als auch den beruflichen Alltag mit mehr Gelassenheit zu bewältigen. Wir laden Sie daher herzlich ein, in entspannter Atmosphäre erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Anhand einfacher und strukturierter Übungen lernen Sie, achtsamer gegenüber Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihren Gedanken und Ihrer Umwelt zu sein.

Termin: 11.09.2019, 18.00–21.00 Uhr

Referentin: Andrea Jagdt

Vipassana-Meditationslehrerin

Anmeldung: bis 01.09.2019

**Für alle Veranstaltungen gilt:
Kosten: 25,- EUR pro Termin**

„Angst vor der Angst“

Der produktive Umgang mit alltäglichen Ängsten

Herzklopfen, zitternde Knie, Schweißausbruch – typische Anzeichen unseres Körpers bei Angst. Ängste belasten unseren Alltag und schränken so unsere Lebensqualität ein. Aber wir brauchen auch die Angst, denn sie ist ein Warnsignal und hilft uns, unsere Grenzen zu erkennen. Ziel des Seminars ist es, einen produktiven Umgang mit der „gesunden“ Angst zu erreichen, indem die Teilnehmer/innen die verschiedenen Formen von Angst kennenlernen, den Teufelskreis der Angst vor der Angst und der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen erkennen sowie Ängste aussprechen und Gegenbilder dazu entwerfen.

Termin: 09.10.2019, 18.00–20.15 Uhr

Referent: Helmut Westrich

Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor DGSv

Anmeldung: bis 30.09.2019

„Mit dem Herzen hören“

Hören. Hinhören. Zuhören.

Wie oft haben sie den Eindruck, dass Ihnen wirklich zugehört wird? Wie oft hören Sie, denken Sie oder fragen Sie Ihr Gegenüber, ob es Ihnen überhaupt zuhört?

Miteinander reden ist schwierig. Nicht nur, weil wir Mühe haben, das zu sagen, was wir meinen, sondern auch deshalb, weil wir eben nur miteinander reden und nicht aufeinander hören. Aber gutes Zuhören ist eine Frage der Übung. Wie es gelingen kann, erfahren Sie in diesem Seminar. Es vermittelt an zwei Abenden die theoretischen Grundlagen zum „Aktiven Zuhören“ nach Carl Rogers und bietet außerdem praktische Übungen zum Thema in Partner- oder Gruppenarbeit an. Am dritten Abend, dem „Feedbackabend“, haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmern zu Ihren Erfahrungen mit dem „Aktiven Zuhören“ auszutauschen.

Termine: 17., 24.10. & 21.11., 18.00–19.30 Uhr

Referentin: Claudia Staudinger

City- und Tourismusseelsorge Worms

Anmeldung: bis 07.10.2019

Dieses Seminar findet in Kooperation mit der City- und Tourismusseelsorge im „Haus Am Dom“ in Worms statt!



„Den Mutigen gehört die Welt?!“

Kraft der Ermutigung – Hilfe zur Selbsthilfe

„Den Mutigen gehört die Welt“, sagen manche. Doch oft ist es gar nicht so leicht, mutig, aufrecht, geradlinig und mit menschenachtenden Überzeugungen durch das Leben zu gehen. Manchmal sind die Berufs- oder Lebensumstände eher so, dass es einer „Kraft der Ermutigung“ bedarf. Aber: Alles ist so schwer oder so einfach, wie wir es uns machen! Das Seminar möchte verschiedene Wege der Selbst- und Fremdermutigung aufzeigen sowie dabei unterstützen, ein positives Menschenbild zu entwickeln und zu pflegen. Die Teilnehmer/innen sollen in die Lage versetzt werden, mit alltäglichen Schwierigkeiten besser umgehen zu können, aber auch sich selbst zu schützen und gesund zu bleiben.

Termin: 23.10.2019, 18.00–20.15 Uhr

Referent: Helmut Westrich

Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor DGSv

Anmeldung: bis 14.10.2019

„Lass uns Frieden schließen!“

Streiten gehört zum Leben – Versöhnung auch?

Leider ist es unmöglich, vollkommen ohne Streit zu leben, denn überall dort, wo Menschen zusammen sind, gibt es Verletzungen, Kränkungen und Konflikte. Vieles davon beschäftigt und begleitet uns oft ein Leben lang. Umso wichtiger ist es daher, einen guten und angemessenen Umgang damit zu finden. Denn in Unfrieden mit anderen zu leben kostet Kraft und Energie, vermindert unsere Lebensqualität, behindert uns in unserer Weiterentwicklung – kurz: es macht auf Dauer unglücklich.

Aber: Streit ist auch der erste Schritt zur Versöhnung!

Ziel des Seminars ist es, sich anhand konkreter Erfahrungen und Beispiele der Teilnehmer/innen mit Versöhnung auseinanderzusetzen, ihre wohltuende und heilende Kraft zu entdecken und sie als Weg zu innerem Frieden kennen zu lernen.

Termin: 31.10.2019, 18.15–20.30 Uhr

Referent: Dr. Alois Ewen, Dozent, Supervisor DGSv, Organisationsberater

Anmeldung: bis 21.10.2019