



## „Personality um 6“ After-Work-Forum

Der rege Austausch in den Seminaren und die durchweg positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, dass Themen wie Kommunikation, Resilienz, Konfliktmanagement, digitaler Wandel oder Rollenkompetenz bei vielen Menschen einen Nerv treffen. Daher bietet die Wormser Akademie seit 2019 zusätzlich das offene After-Work-Forum „Personality um 6“ an, in dem sich ehemalige Teilnehmende der Seminare und neue Interessierte treffen und austauschen sowie neue Ideen zum Thema entwickeln können. Moderiert werden diese Treffen von Fachreferenten, inhaltlich gefüllt durch die Teilnehmenden selbst!

Die kostenlosen Veranstaltungen finden im Caritas-Centrum St. Vinzenz, Worms statt. Themen und aktuelle Termine finden Sie unter:  
[www.wormser-akademie.de](http://www.wormser-akademie.de) und  
[www.caritas-worms.de](http://www.caritas-worms.de)

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



**Caritas-Centrum St. Vinzenz**  
Kriemhildenstraße 6 · 67547 Worms

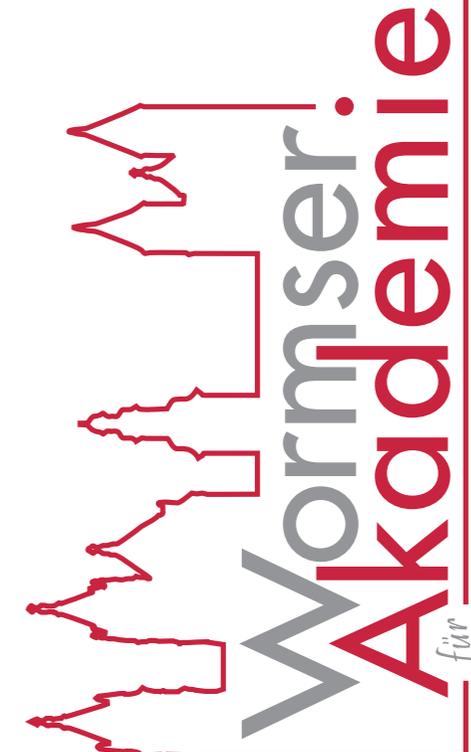


**Haus am Dom**  
Domplatz 3 · 67547 Worms



### Anmeldungen:

Wormser Akademie  
Kriemhildenstraße 6, 67547 Worms  
Tel. 06241 2681-0  
[wormser-akademie@caritas-worms.de](mailto:wormser-akademie@caritas-worms.de)



Orientierung · Entwicklung · Kompetenz

1. HALBJAHR 2020

SEMINARANGEBOT

## „Angst vor der Angst“ Der produktive Umgang mit alltäglichen Ängsten

Herzklopfen, zitternde Knie, Schweißausbruch – das sind 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 Teilnehmenden die verschiedenen Formen von Angst kennenlernen, den Teufelskreis der Angst vor der Angst und der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen erkennen sowie eigene Ängste aussprechen und positive Gegenbilder dazu entwerfen. Das Seminar beschäftigt sich aber nicht mit krankheitswertigen Ängsten!

**Referent:** Helmut Westrich, Dipl.-Sozialpädagoge,  
Supervisor DGSv

**Termin 1:** 15.01.2020, 18.00–20.15 Uhr  
Anmeldung: bis 07.01.2020

**Termin 2:** 11.03.2020, 18.00–20:15 Uhr  
Anmeldung: bis 03.03.2020

## „Den Mutigen gehört die Welt?!“ Kraft der Ermutigung – Hilfe zur Selbsthilfe

„Den Mutigen gehört die Welt“, sagen manche. Doch oft ist es gar nicht 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 Wege der Selbst- und Fremdermutigung aufzeigen und die Teilnehmenden in die Lage versetzen, mit alltäglichen Schwierigkeiten besser umzugehen, aber auch sich selbst zu schützen und gesund zu bleiben.

**Referent:** Helmut Westrich, Dipl.-Sozialpädagoge,  
Supervisor DGSv

**Termin 1:** 29.01.2020, 18.00–20.15 Uhr  
Anmeldung: bis 21.01.2020

**Termin 2:** 25.03.2020, 18:00–20:15 Uhr  
Anmeldung: bis 17.03.2020

## „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.

Im 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 zu verbessern und erfolgreicher zu gestalten.

**Referentin:** Claudia Staudinger,  
City- und Tourismusseelsorge Worms

**Termine:** 5.2. + 1.4.2020, 18.00–19:30 Uhr  
Anmeldung: bis 27.01.2020

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



## „Was geht, wenn nichts mehr geht?“ Resilienz – Kraft und Stärke entwickeln

Niemand ist vor Krisen und Tiefschlägen gefeit, doch der Umgang damit ist unterschiedlich: Die einen stürzen in tiefe Depressionen, während andere Kraft und Mut zur Bewältigung der Krise aufbringen. Resilienz, so wird diese psychische Widerstandskraft genannt, die aus Krisen und Problemen zu neuem Mut und Leben verhilft. Zu der Frage, wie sich die eigenen Stärken und Widerstandskräfte entwickeln und verbessern lassen im Blick auf Krisenbewältigung und mehr Lebensqualität, bietet dieses zweiteilige Seminar folgende Themenschwerpunkte an:

- Was ist Resilienz?
- Kraftquellen, Fähigkeiten und Stärken
- Zuversicht, Optimismus und Vertrauen
- Wege und Mittel zu mehr Widerstandskraft
- Strategien gegen das Ausbrennen

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

**Termine:** 13.2.+20.2.2020, 18.15–20.30 Uhr  
Anmeldung: bis 04.02.2020

## „Das Leben in Worte fassen“ Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen Workshop Biografisches Schreiben

Schreiben kann wie eine sanfte Medizin wirken: heilend und stärkend. Es kann dabei helfen, Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu ordnen, sich etwas von der Seele zu schreiben oder mehr über sich selbst zu erfahren. Und es kann eine Möglichkeit sein, Vergangenen so zu begegnen, dass ein neuer Sinn entsteht. Vielleicht entdecken Sie sich beim Schreiben auf eine überraschende und erfrischende Weise neu. Vielleicht tauchen längst vergessene Momente und verlorenen Träume wieder auf, für die Sie nun Worte finden.

**Referentin:** Claudia Staudinger,  
City- und Tourismusseelsorge Worms

**Termin:** 24.03.2020, 18.00–20.15 Uhr  
Anmeldung: bis 17.03.2020

## „Achtsamkeit für Skeptiker und Einsteiger“

### Mehr Gelassenheit und Resilienz

Ruhe bewahren, konzentriert bleiben, abschalten können – wenn das so einfach wäre! Termindruck und hohe Leistungsanforderungen, ständige Erreichbarkeit und Multitasking prägen heute unseren Lebens- und Berufsalltag. Dauerhafter Stress und Erschöpfung sind die Regel, Entspannung die Ausnahme. Achtsamkeit bietet hier eine grundlegende Möglichkeit, die täglichen Belastungen besser zu bewältigen. Worum es dabei geht und wie Achtsamkeit funktioniert, das erfahren Sie an diesem Abend. Und entscheiden danach, ob ein achtsameres Leben auch für Sie lohnenswert sein könnte.

**Referentin:** Martina Patenge, Referentin für  
Glaubensvertiefung und Spiritualität

**Termin:** 02.04.2020, 18.15–20.30 Uhr  
Anmeldung: bis 24.03.2020

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

## „Dem Populismus Kontra geben“ Gute Argumente für hitzige Gespräche

Ob in der Bahn, im Supermarkt oder beim gemütlichen Essen im Kreise der Familie: Populistische und/oder rassistische Parolen begegnen uns immer häufiger in unserem Alltag. Sie hinterlassen oft ein Gefühl der Sprach- und Machtlosigkeit. Wie reagieren wir am besten auf solche Aussagen? Macht es überhaupt Sinn, etwas zu sagen? Was möchte und kann ich für mich selbst, Außenstehende und Betroffene erreichen, wenn ich auf die Parole reagiere?

In diesem praxisorientierten Workshop geht es um die Charakteristika von Parolen und die damit einhergehenden Herausforderungen. Ziele, Chancen, Risiken und Grenzen verschiedener Argumentationsstrategien werden vermittelt, in praktischen Übungen ausprobiert und auf ihre Wirksamkeit untersucht.

**Referentin:** Katharina Unkelbach,  
Bildungsreferentin, systemische Beraterin  
mit Schwerpunkt (Rechts-)Extremismus

**Termin:** 08.04.2020, 18.00–21:00 Uhr  
Anmeldung: bis 31.03.2020

## „Mama macht Spagat“ Selbstbewusst jonglieren zwischen Familie und Beruf

Berufstätige Mütter müssen eine Menge unter einen Hut bringen: Job, Familie, Partnerschaft, Freunde. Der ganze Tagesablauf will perfekt organisiert und strukturiert sein. Frauen muten sich dabei oft viel zu, und nicht wenige geraten an ihre Grenzen. Dieses Seminar beschäftigt sich u.a. mit den Fragen: „Wie manage ich meinen Alltag in Familie und Beruf? Welche Rollen prägen mich? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Was kann ich tun, damit es mir gut geht?“

**Referentin:** Verena Krey, Dipl. Religionspädagogin,  
systemische Beraterin (DGSF),  
kirchl. Organisationsberaterin (GBOE)

**Termine:** 28.05.2020, 17.30–19.30 Uhr  
Anmeldung: bis 15.05.2020

! Dieses Seminar findet in der Fachstelle  
für Integration, Goldbergstraße 28,  
67574 Osthofen statt.