

Modul 4 – Gesundheit – Vortrag: Raus aus dem Grübelkarussell

Wer kennt das nicht: nach einem anstrengenden Tag fällt man abends todmüde ins Bett, doch statt rasch einzuschlafen, rasen einem Gedanken durch den Kopf, Erinnerungsfetzen des Tages, Sorgen, Zweifel, ob man alles richtig gemacht hat oder Befürchtungen, was am nächsten Tag passieren könnte. Auch tagsüber in ruhigen Momenten wälzt man die immer wieder gleichen Gedanken und kann das Karussell nicht stoppen. Der Kopf ist nicht frei, man fühlt sich gefangen in einer Spirale des Grübelns. Wer ewig nachdenkt und noch dazu viele negative Gedanken hegt, schadet jedoch auf Dauer seiner Gesundheit. Grübeln raubt nicht nur den Schlaf, sondern führt zu Konzentrationsschwierigkeiten und nimmt Ihnen die gute Laune und die Lebensfreude. Doch was ist Grübeln überhaupt? Was sind die Ursachen und was können Auswirkungen sein? Wie lässt sich das Gedankenkarussell im Alltag stoppen? Die Referentin stellt im Vortrag Hintergründe des Grübelns vor und gibt praktische Tipps zum Umgang damit.

Kursleitung: Petra Keller

Ort: City vhs (Juliuspromenade 68, 97070 Würzburg)

TeilnehmerInnen: max. 30

Termin: Mi., 10.05.2023, 18:00-19:30 Uhr

Weitere Informationen zum Angebot

Seit November 2017 betreibt die Stadt Würzburg in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund eine gemeinsame Anlauf- und Beratungsstelle rund um das Thema Ehrenamt – die „Freiwilligenagentur Würzburg“.

Die Freiwilligenagentur Würzburg hat das Ziel, durch umfassende Maßnahmen Ehrenamtliche, Organisationen und das bürgerschaftliche Engagement an sich in Würzburg zu stärken und für gute Rahmenbedingungen zu sorgen.

Ein wichtiges Standbein der Freiwilligenagentur ist es, Menschen auf der Suche nach einem passendem Ehrenamt zu begleiten und zu beraten. Gute Rahmenbedingungen laden dazu ein, sich langfristig zu engagieren. Ein qualifiziertes und fundiertes Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche trägt dazu bei, Engagierte und Organisationen in ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

... engagiert für Würzburg



Anmeldung

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt schriftlich. Das Formular mit den Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Homepage www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de. Gerne schicken wir es Ihnen auch auf dem Postweg zu, nehmen Sie hierfür Kontakt zu uns auf.

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Die Teilnahme ist kostenlos. Pro Person und Veranstaltungsjahr können bis zu zwei Veranstaltungen gebucht werden.

Kontakt:

Freiwilligenagentur Würzburg
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg
freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de
Tel. 09 31 - 37 39 36

Vielen Dank für die Unterstützung an:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Die Freiwilligenagentur Würzburg ist eine Kooperation der Stadt Würzburg mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Würzburg-Schweinfurt



MAIN-Held*in
Fortbildungsprogramm für
Ehrenamtliche in Würzburg
Program m 2 0 2 3



MAIN - Held*in PROGRAMM 2023

Einführung

Werden Sie MAIN-Held*in!

Die Freiwilligenagentur Würzburg veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule Würzburg und Umgebung die Fortbildungsreihe „MAIN-Held*in“. Das Programm ist bausteinartig aufgebaut und findet in mehreren Modulen statt. Die Fortbildungen können Dank der finanziellen Unterstützung durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales für Ehrenamtliche kostenfrei angeboten werden.

Das Zertifikat „MAIN-Held*in“ erhält, wer an mindestens fünf Veranstaltungen – gerne auch verteilt über mehrere Jahre - teilgenommen hat.

Die Veranstaltungen finden wie gewohnt in Präsenz statt. Hierzu stehen uns die Räumlichkeiten der Volkshochschule Würzburg und Umgebung zur Verfügung.

Modul 1 - Soft Skills - Gewaltfreie Kommunikation: Endlich ICH sein

Kennen Sie Situationen, bei denen Sie aus Angst vor Missstimmung keine passende Antwort geben und sich anschließend ärgern? Mit der Gewaltfreien Kommunikation kann die eigene Position klar ausgedrückt werden, und zwar auf eine freundliche, entwaffnende Art. Wir betrachten typische Alltagsmomente und machen zahlreiche Übungen zur Wahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden, Wut und Unzufriedenheit bei sich und anderen abzubauen, Kritik gelassener zu nehmen und Wünsche in der Art zu äußern, dass sie erfüllt werden können.

Kursleitung: Anja Heldt

Ort: vhs-Seminarzentrum (Skyline Hill Center,

Leightonstr. 3, 97074 Würzburg)

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin: Sa., 21.10.2023, 09:00 – 16:30 Uhr, inkl. Pause

Modul 2 – Recht und Öffentlichkeit – Kreativworkshop - Neue Ideen finden

Sie suchen neue Ideen für die Weiterentwicklungen bzw. Innovationen im beruflichen Umfeld?

Nach diesem Workshop ist Ihr Methodenkoffer wohl gefüllt und Sie können die jeweils zu Ihrem Thema passende Methode auswählen, um neue Ideen, Denkansätze, Lösungen zu finden. Dazu werden wir Ihnen einen Überblick über ein ganzes Potpourri an Kreativtechniken geben und Ihnen Tipps geben, welche Kreativtechniken wann am besten einzusetzen sind. Gleichzeitig schauen wir uns auch die sog. Kreativitätskiller an, damit Sie diese Fallen gezielt meiden können. Neben der theoretischen Wissensvermittlung kommt auch das praktische Ausprobieren nicht zu kurz. So werden wir als Beispiel für die intuitive Methode die „Flip-Flop-Methode“ ausprobieren. Im Rahmen der diskursiven Methoden nutzen wir die Möglichkeiten der „Morphologischen Matrix“, und als eine Methode, die sowohl den intuitiven als auch den diskursiven Ansatz verbindet die „Walt-Disney-Methode“. Ideen und Spaß sind garantiert!

Gern können Sie eigene Themen aus dem privaten oder beruflichen Kontext mitbringen.

Kursleitung: Bettina Tschach

Ort: vhs-Seminarzentrum (Skyline Hill Center,

Leightonstr. 3, 97074 Würzburg)

Teilnehmer:innen: max. 10

Termin: Sa., 14.10.2023, 09:00 – 16:30 Uhr, inkl. Pause

Modul 3 – IT – Windows aufräumen - Programme richtig deinstallieren, Computer aufräumen etc.

Wie bekomme ich Software wieder ordentlich deinstalliert, was muss ich tun, um den Computer zu ent-rümpeln? Wir zeigen Ihnen z.B., wie Sie passende Programme aus dem Internet holen, installieren, alte Software, temporäre Dateien, Windows-Müll und Cookies restlos entfernen oder verwaiste Registry-Einträge entdecken und loswerden, Programme aus dem Startmenü löschen sowie ein Sicherheitsimage erstellen. Bitte eigenen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Kursleitung: Tobias Geisler

Ort: vhs-Seminarzentrum (Skyline Hill Center,

Leightonstr. 3, 97074 Würzburg)

Teilnehmer:innen: max. 10

Termin: Do., 28.09.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

