

Modul 4 Gesundheit - Einfache Körperübungen für Gesundheit und Wohlbefinden

Mit Schwung- und Atemübungen wecken wir unsere Lebensgeister und starten beschwingt in den Tag. Achtsam, mit ruhigen und kontrollierten Körperübungen aus dem Yoga und Pilates kräftigen und dehnen wir unseren gesamten Körper. So sorgen wir gut für uns, für bewegliche Gelenke und frei fließende Energie. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Atmung. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung kommt der Geist zur Ruhe. Die Einheit endet mit einer kurzen geführten Meditation, so dass wir frisch und voller Freude in den weiteren Tag starten können. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Bequeme Kleidung und evtl. eine Decke für die Entspannung am Ende sind sinnvoll.

Kursleitung: Ingrid Göbel

Ort: Bei schönem Wetter auf dem

Gelände der Landesgartenschau 2018 (Alter Park);

bei schlechtem Wetter: vhs-Seminarzentrum

(Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg);

Raum siehe Aushang

TeilnehmerInnen: max. 12

Termine: 07.10.2020, 10 – 11.30 Uhr und

21.10.2020, 16 – 17.30 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
0931 - 37 2707

Vielen Dank für die Unterstützung an:



Die Freiwilligenagentur Würzburg ist eine Kooperation der Stadt Würzburg mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Würzburg-Mainfranken e.V.



MAIN-Held*in
Fortbildungsprogramm für
Ehrenamtliche in Würzburg
Programm 2. Halbjahr 2020



MAIN-Held*in PROGRAMM 2. Halbjahr 2020

Einführung

Werden Sie MAIN-Held*in!

Die Freiwilligenagentur Würzburg veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule Würzburg und Umgebung die Fortbildungsreihe „MAINHeld*in“. Das Programm ist bausteinartig aufgebaut und findet in mehreren Modulen statt. Alle Fortbildungen können Dank der finanziellen Unterstützung durch die Sparkassenstiftung Würzburg 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, unter Berücksichtigung der aktuell in Bayern geltenden Hygienevorschriften, voraussichtlich als Präsenztermine statt. Die Veranstaltungen sind zu einem Großteil so konzipiert, dass sie – im Falle eines erneuten Aufflammens der Pandemie und entsprechender Regelungen – auch online durchgeführt werden können. In diesem Fall erhalten Sie rechtzeitig Nachricht von uns.



Modul 1 - Soft Skills - Spaß am Streit – Konflikte konstruktiv lösen

Ein Konflikt bedeutet, dass unterschiedliche Interessen oder Wertvorstellungen aufeinandertreffen, die zunächst nicht miteinander vereinbar scheinen. Häufig meiden wir Konflikte, um des „lieben Friedens willen“ oder aus Angst vor der Reaktion des Gegenübers. Doch Konflikte sind unvermeidlich, menschlich und können – konstruktiv gelöst – zu mehr Tiefe in Beziehungen führen. Dabei ist Einfühlungsvermögen der Schlüssel, um Konflikte zu lösen und Eskalation zu vermeiden. Ziel ist die Angst vor Konflikten zu verlieren, um so mit einer größeren Offenheit sich selbst und anderen gegenüber begegnen zu können.

Kursleitung: Karla Bethkenhagen

Ort: vhs-Seminarzentrum

(Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg);

Raum siehe Aushang

TeilnehmerInnen: max. 12

Termin: 26.09.2020, 9 – 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

Modul 1 Soft Skills - Arbeiten im und als Team

Teamarbeit gewinnt auch und gerade im Ehrenamt immer mehr an Bedeutung. Der Workshop „Arbeiten im und als Team“ vermittelt die notwendigen Theorie- und Praxisgrundlagen, um erfolgreich im Team zu arbeiten. Folgende Inhalte erwarten Sie (u.a.):

- Gruppendynamische Kräfte im Team
- Zieldefinition und -vereinbarung und Teampositionierung
- Techniken der Teamarbeit

Kursleitung: Anna-Daniela Pickel

Ort: vhs-Seminarzentrum

(Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg);

Raum siehe Aushang

TeilnehmerInnen: max. 12

Termine: 03.11.2020 und 04.11.2020,

jeweils 17.30 – 20 Uhr

Modul 2 Recht und Öffentlichkeitsarbeit – „Das wird ein Fest!“. Veranstaltungs- und Eventorganisation für Vereine (Vortrag mit Fragerunde)

Von A wie Aufbau bis W wie Werbung erhalten Sie in diesem Vortrag wertvolle Tipps und Hinweise, wie Ihre Vereinsfeier zum Erfolg wird. Themen wie GEMA-Gebühren, Hygienevorschriften, etc. werden ebenfalls im Vortrag angesprochen.

Kursleitung: Cindy Sell

Ort: vhs-Seminarzentrum

(Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg);

Raum siehe Aushang

TeilnehmerInnen: max. 15

Termin: 10.10.2020, 14 – 17 Uhr

Modul 2 Recht und Öffentlichkeitsarbeit - Öffentlichkeitsarbeit im Verein

Sie engagieren sich in Ihrem Verein für die Öffentlichkeitsarbeit? Im Sportverein, Musikverein, Kulturverein, Orchester, Theater oder in einer anderen Gruppe? Sie schreiben Artikel für das Vereinsheft oder setzen Neuigkeiten auf die Homepage? Doch Sie haben keine oder wenige Vorkenntnisse? Dieser Kurs bietet eine Reise durch die Themenwelt Öffentlichkeitsarbeit und Sprache und wirft dabei auch einen kurzen Blick auf die Themen journalistisches Schreiben und Fotografieren. Der Fokus liegt dabei auf den Medien Print und Internet. Sie erhalten Fachwissen und setzen es direkt in praktischen Übungen um. In diesem Workshop / in drei Einheiten lernen Sie unter anderem, wie Öffentlichkeitsarbeit funktioniert. Intensiv. Fundiert. Kompakt.

Kursleitung: Ronja Goj

Ort: vhs-Seminarzentrum (Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg);

Raum siehe Aushang

TeilnehmerInnen: max. 12

Termin: 14.11.2020, 9 – 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

Modul 3 IT - Flyer erstellen und Kernbotschaft vermitteln

Selbst im digitalen Zeitalter ist der Flyer allgegenwärtig. Ob Sie zu einer Veranstaltung einladen möchten oder Ihren Verein ins rechte Licht rücken wollen, ein ansprechender Flyer weckt Interesse und vermittelt Informationen. In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Flyergestaltung mit dem Standardprogramm Microsoft Word (keine Vorkenntnisse notwendig). Sie lernen die wichtigsten Regeln der Gestaltung kennen und mit etwas Übung können Sie schon bald eigene Flyer erstellen.

Kursleitung: Winfried Seimert

Ort: vhs-Seminarzentrum

(Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg);

Raum siehe Aushang

TeilnehmerInnen: max. 12

Termin: 05.12.2020, 9 – 16 Uhr (inkl. Mittagspause)

Im Falle eines Lockdowns und einer damit verbundenen Betriebsuntersagung, muss diese Veranstaltung ggf. entfallen.