

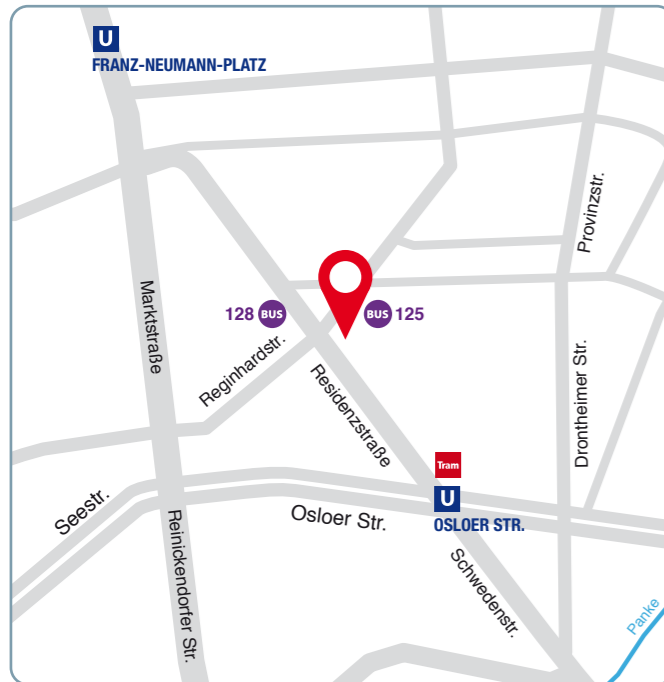
VERANSTALTUNGORT

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Residenzstraße 90 | 13409 Berlin

5 Minuten Fußweg vom U-Bahnhof Osloer Str.
(U8, U9) oder

Bus (128) bis Ritterlandweg oder auch

Bus (125) bis Residenzstraße / Reginhardstraße



SPENDENKONTO

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE35 3702 0500 0003 2135 00
BIC: BFSWDE33XXX

ANMELDUNG



WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG

Katja Eichhorn,
Stabsstelle Ehrenamt und Fundraising
Fachreferat Ehrenamt

☎ (030) 6 66 33 1279

✉ ehrenamt@caritas-berlin.de

**Zielgruppe unserer Seminare sind Freiwillige
im Erzbistum Berlin, die sich im Rahmen von
Kirche und ihrer Caritas engagieren.**

Die Seminare sind kostenfrei.

Die Seminare werden in Kooperation mit den
Caritas-Konferenzen Deutschlands Diözesanver-
band Berlin angeboten.

Datenschutzhinweis: Verantwortlicher für die Verarbeitung Ihrer Daten ist der Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V. Ihre Daten verarbeiten wir für die Durchführung der Veranstaltung. Zwei Jahre nach Beendigung der Veranstaltung werden Ihre Daten gelöscht. Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist § 6 Abs. 1 lit. c KDG (Vertragserfüllung). Informationen zu Ihren Rechten (einschließlich Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde) sowie die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten können Sie den Datenschutzhinweisen auf unserer Webseite unter diesem Link entnehmen: <https://www.caritas-berlin.de/datenschutz>. Auf Wunsch teilen wir Ihnen diese Informationen auch schriftlich mit.

Layout: die-artisten.com | Stand: 01/2024
Fotos: Titel istockphoto.com@scythe5 | istockphoto.com@fizkes



SEMINARE 2024

*Für ehrenamtlich Mitarbeitende
im Erzbistum Berlin*



eKD Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Caritasverband für
das Erzbistum Berlin e.V.
www.caritas-berlin.de



SEMINARE 2024

Für ehrenamtlich Mitarbeitende

Mehrere Termine „Caritas lunch break“

In diesem Online Format stellen wir Ihnen zur Mittagszeit kurz und kompakt verschiedene Engagementfelder der Caritas vor. In 30 Minuten erhalten Sie einen Überblick über die Aufgaben und den aktuellen Unterstützungsbedarf. Den Auftakt macht am 06.02.24 der Caritas Betreuungsverein in Potsdam, der über das Ehrenamt als gesetzliche Betreuungsperson informiert. Weitere Termine werden im laufenden Jahr bekannt gegeben.

13.00–13.30 Uhr/Online Seminare

13.02.24 *Sucht verstehen*

Wir sind alle schnell dabei, von „Sucht“ zu sprechen. Aber was zeichnet eine Abhängigkeit von einer Substanz oder eine Verhaltenssucht eigentlich aus? Was muss erfüllt sein für diese Diagnose? Auf dem Weg in die Abhängigkeit gibt es Zeiten des übermäßigen Konsums – wo ist der Kipppunkt zur Sucht? Zu diesen Fragen werden wir im Gespräch Antworten erarbeiten.

16.00–18.00 Uhr
Silke Biester / Fachreferentin Suchthilfe / Psychiatrie

14.03.24 *Zu sich selbst finden mit Achtsamkeit*

Immer mehr Menschen klagen über zunehmende Anforderungen und wünschen sich eine Auszeit. „Ich möchte wieder zu mir selbst finden“, so sagen viele. In diesem praktischen Seminar lernen Sie Grundhaltungen und Übungen kennen, mit denen Sie ihre eigene Mitte stärken können. Wir führen einfache Atem- und Bewegungsübungen durch, sowie Übungen zur Ausrichtung des Bewusstseins. Wer bei sich selbst bleibt, muss sich nicht erst finden.

16.00–19.00 Uhr
Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach

09.04.24 *Workshop: Argumentationsstrategien gegen rechtspopulistische Aussagen*

In praktischen Übungen werden anhand von erlebten oder fiktiven Situationen Wege aufgezeigt, wie rechtspopulistischen Parolen wirksam begegnet und widersprochen werden kann. Grundlage ist die Analyse und Dekonstruktion von Wirkmustern. Erlebnisse und Erfahrung der Teilnehmenden werden aufgegriffen.

17.30 – 21.00 Uhr
Marcel Hoyer / Kommunikationswissenschaftlicher und politischer Bildner / Geschäftsführer des Diözesanrats der Katholiken im Erzbistum Berlin / Ort: Erzbischöfliches Ordinariat Berlin, Niederwallstraße 8-9, 10117 Berlin

23.04.24 *Biografisches Schreiben: Spuren des Lebens schreibend erkunden*

Sich mit der eigenen Biographie zu beschäftigen, ist eine zentrale Form der Selbstreflexion. Biographiearbeit hilft, das eigene Leben besser zu verstehen und bewusster zu gestalten. Im Hier und Jetzt zeigen sich Spuren der Vergangenheit und es öffnen sich Fenster für Blicke in die Zukunft. Mit Übungen des Kreativen Schreibens werden wir unsere Erfahrungen reflektieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Geübte wie ungeübte Schreibende sind herzlich willkommen.

16.00–19.00 Uhr
Sabine Marx / Schreibpädagogin und Supervisorin

DREI TERMINE: 25.04. / 23.05. / 27.06.24 *Entspannt im Ehrenamt – runterkommen in 30 Minuten*

In diesem Online Format haben wir die Gelegenheit, aus dem Gedankenkarussell des Alltags auszusteigen. Mit einfachen Übungen finden wir Ruhe und Gelassenheit und können neu in Balance kommen. Nehmen Sie sich 30 Minuten nur für sich – Sie werden den Unterschied spüren.

13.00–13.30 Uhr/Online Seminare
Monika Fränznick / Caritas / Trainerin Stressprävention

15.05.24 *Dem Menschen nahe sein, ohne ihm zu nahe zu kommen*

Überall wo Menschen zusammenkommen, ob beruflich oder privat, begeben diese sich in Beziehungen zueinander. Aber wie gestalten wir diese Beziehungen im Rahmen unserer ehrenamtlichen Tätigkeit? Wieviel Nähe ist erlaubt und wo ist professionelle Distanz angebracht? In diesem Seminar erfahren Sie, wo Ihre eigenen Grenzen sind und werden achtsam für die Grenzen anderer.

17.00–18.30 Uhr
Kerstin Zimmermann / Präventionsbeauftragte der Caritas

05.06.24 *Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung*

Haben Sie alles gut für den Ernstfall geregelt? Was ist, wenn Sie durch einen Unfall, eine Krankheit oder zum Beispiel durch Demenz nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen, die Ihr Leben betreffen, selber zu fällen? Wer soll dann für Sie entscheiden dürfen? Wir sprechen mit Ihnen über Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, damit Sie im Ernstfall gut versorgt sind.

16.00–17.30 Uhr/Online Seminar
Thomas Wolpers / Caritas Betreuungsverein

24.09.24 *Heilsames Schreiben*

Schreiben kann heilsam wirken, wenn es dem Körper und/oder der Seele nicht gutgeht. Schreiben kann helfen, Erfahrungen zu verarbeiten und unsere Gedanken- und Gefühlswelt zu ordnen. Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen zur Wirksamkeit des Schreibens. Sie werden Methoden des Kreativen Schreibens kennenlernen und erfahren, wie Sie diese für sich als Hilfe zur Selbsthilfe nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Geübte wie ungeübte Schreibende sind herzlich willkommen.

16.00–19.00 Uhr
Sabine Marx / Schreibpädagogin und Supervisorin

10.10.24 *Ich habe was zu sagen – erfolgreich vor anderen auftreten*

Fällt es Ihnen schwer, vor einer Gruppe zu reden? Lassen Sie lieber andere vortreten, obwohl Sie etwas zu sagen haben? Bevor ich etwas sage, spricht schon meine Kleidung, Körperhaltung und Mimik – und die innere Einstellung schwingt in der Stimme mit. Wir üben bestimmtes Auftreten und erfolgreiches Sprechen vor der Gruppe. Keine Angst, es macht wirklich Spaß!

16.00–19.00 Uhr
Markus Brandenburg / Heilpraktiker und Coach

13.11.24 *Letzte Hilfe*

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe. Das Seminar vermittelt Basiswissen und Orientierung zum Umgang mit Sterbenden. Sterbebegleitung ist praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

16.00–20.00 Uhr
Catharina Jebe-Akakpo und René Puhmann
Ambulantes Caritas-Hospiz

04.12.24 *Oasentag im Advent*

Wir laden Sie ein, den Alltag zu unterbrechen und auszusteigen. An diesem Tag erhalten Sie Impulse, Anregungen und Zeit für sich, um den Fragen über Gott, die Welt und das Leben nachzugehen, die oft zu wenig Beachtung finden. Tanken Sie Kraft und kommen Sie dem Geheimnis von Weihnachten auf die Spur.

10.00–16.00 Uhr
Cäcilia Montag / Stabstelle Seelsorge / Ort: St. Albertusheim, Dahlwitzer Landstraße 153, 12587 Berlin

05.12.24 *Dem Menschen nahe sein, ohne ihm zu nahe zu kommen*

Seminarinhalt und Referentin: Siehe Ausschreibungstext vom 15.05.24

14.00–15.30 Uhr