

# Fit fürs Engagement - Fortbildungsreihe für Engagierte 2023

Die Fortbildungsreihe für Menschen, die sich in Esslingen bürgerschaftlich und ehrenamtlich engagieren. Teilnehmen können alle Personen, die in Esslingen aktiv sind.

**Fortbildungsreihe für Engagierte 2023**  
„Fit fürs Engagement“ – Vor Ort und Online

» [www.esslingen.de/fit-fuers-engagement](http://www.esslingen.de/fit-fuers-engagement)

Stadt Esslingen  
am Neckar

## Ausführliche Beschreibungen der aktuellen Angebote:

ERSTE HILFE DRAUSSEN – Basics.....	2
VORLESEN IM KINDERGARTEN – Mit Freude Vorleserin und Vorleser sein (und bleiben) .....	3
IN BEZIEHUNGEN WIRKSAM SEIN – mit authentischer Kommunikation Menschen erreichen und Themen voranbringen .....	4
NÄHE UND DISTANZ - Grenzen erkennen und deutlich machen.....	5
ERSTE HILFE AM KIND – Fit für Notfälle mit Kindern, inklusive Übungen.....	6
ERFOLGREICHER UMGANG MIT STRESS - Stress erkennen und bewältigen.....	7
WAS TUN WENN ´S „KNIRSCHT“? -Konflikte souverän lösen und anspruchsvolle Gespräche führen ....	8
DEUTSCHKURSE GEBEN FÜR ANFÄNGER:INNEN .....	9
PLANSPIEL „Ankommen – Dialoge und Perspektiven“ .....	10
LACHEN - Zwerchfell begrüßt Verstand.....	11
STIMMBILDUNG – Die Stimme zum Klingen bringen .....	12

## Weitere Informationen und Anmeldung

Info: [www.esslingen.de/fit-fuers-engagement](http://www.esslingen.de/fit-fuers-engagement)  
Anmeldung: [www.esslingen.de/fobi-anmeldung](http://www.esslingen.de/fobi-anmeldung)



## **ERSTE HILFE DRAUSSEN – Basics**

Grundlagen für die erste Hilfe im Freien

In drei intensiven Übungsstunden mit einer erfahrenen Trainerin geht es um die spezielle Erste Hilfe im Freien. Dabei werden Alarmierungswege und Einsatzzeiten im Gelände besprochen, Sturzverletzungen, Insektenbisse und -stiche sowie temperaturbedingte Störungen theoretisch und praktisch behandelt. Außerdem gibt es eine Empfehlung zum Inhalt eines Erste-Hilfe-Sets für draußen.

Bitte kleiden Sie sich bequem und tragen sportliche Schuhe – wir üben ganz praktisch.

Das Angebot richtet sich vor allem an Übungsbegleiter:innen der Bewegungs-Treffs im Freien „Die Fünf Esslinger“. Je nach Verfügbarkeit kann das Angebot für weitere Teilnehmende geöffnet werden.

### **Dienstag, 19. September 2023**

Von 14.00 bis 17.00 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus Pliensauvorstadt (Saal)

Weilstraße 8, 73728 Esslingen

**Referent:in:** Erste-Hilfe-Trainer:in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

**Zahl der Teilnehmenden:** mind. 12, max. 20 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 3. September 2023

## **VORLESEN IM KINDERGARTEN – Mit Freude Vorleserin und Vorleser sein (und bleiben)**

Resilienz-Workshop für Vorleserinnen und Vorleser

Wer im Kindergarten vorliest, trifft nicht nur auf die unterschiedlichsten Kinder, sondern kann auch auf manch andere Herausforderungen stoßen.

Der Workshop setzt an solchen Herausforderungen an und richtet den Blick auf sogenannte Resilienzfaktoren (Schutzfaktoren), die dabei helfen können, diese Situationen zu meistern und weiter mit Freude aktiv zu sein.

Schwerpunkte:

- **Akzeptanz der unabänderlichen Wirklichkeit**  
(So sind z.B. in dem Kindergarten, in dem ich vorlese, diese und keine anderen Erzieher:innen tätig oder eben diese Kinder und keine anderen...)
- **Zuversicht**  
(Das Leben ist immer wieder offen; Entwicklung, Veränderung sind immer wieder möglich)
- **Selbstwirksamkeit/Lösungsorientierung**  
(Raus aus Ohnmacht und Opferrolle: Was habe ich in der Hand, was kann ich gestalten? Wie gelingt z.B. die Integration eines schwierigen Kindes, oder wie gelingt das Gespräch mit der Erzieherin?)
- **Tragende Beziehungen**
- **Selbstreflexion/Selbststeuerung**  
(Wo habe ich meine blinden Flecke? In welche Wahrnehmungsfalle tappe ich immer wieder?)
- **Selbstannahme und Selbstfürsorge**

Bearbeitet werden diese Schwerpunkte auf der Grundlage der „Alltagserfahrungen“ als Vorleser:in in Esslinger Kindergärten.

In Kooperation mit der Initiative „LeseRiesen – Vorlesen im Kindergarten“ – Aktive Vorleser:innen dieser Initiative sowie „neue“ Vorleser:innen, die in dieser Initiative tätig werden wollen, werden bei den Anmeldungen vorrangig berücksichtigt.

### **Mittwoch, 27. September 2023**

Von 13.30 bis 17.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

**Referentin:** Rita Reichenbach-Lachenmann, Bildungsreferentin Erziehung, Persönlichkeit und Lebensgestaltung

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 18 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag 17. September 2023

## **IN BEZIEHUNGEN WIRKSAM SEIN – mit authentischer Kommunikation Menschen erreichen und Themen voranbringen**

Ein Tagesworkshop zur Bedeutung der Beziehungsebene für erfolgreiche Kommunikation

Persönliche Ansprache, Mund-zu-Mund Werbung und Netzwerkarbeit werden aktuell in der Diskussion über erfolgreiche Werbewege wieder verstärkt in den Blick genommen. Diese Beziehungsarbeit funktioniert aber nur, wenn sie - umgangssprachlich formuliert - „glaubwürdig rüberkommt“.

Auch im Engagement zeigt sich, wie sehr sich der Blick auf die Beziehungsebene lohnt! Gute Lösungen und Erfolge entstehen auf dieser Ebene. Wir haben es wahrscheinlich alle schon erlebt, wenn wir in guten Beziehungen zusammenarbeiten, sind wir auf der Sachebene umso erfolgreicher. Haben wir jedoch auf der Beziehungsebene Schwierigkeiten, gibt es dann auf der Sachebene Probleme.

Gute Beziehungen entstehen also nicht von allein. Sie beginnen bei uns selbst. Je besser wir uns selbst kennen und führen, umso gelassener können wir agieren und in Beziehung wirksam sein. Deshalb reflektieren wir in diesem Workshop, welche unserer Eigenschaften uns dabei unterstützen – auch in schwierigen Situationen - souverän und interessiert zu kommunizieren. Und wir trainieren Kommunikationswerkzeuge, die unsere Beziehungen stärken und damit auch erfolgreiche Netzwerkarbeit im besten Sinne des Wortes voranbringen.

### **Samstag, 14. Oktober 2023**

Von 9.00 bis 15.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)  
Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

**Referentin:** Susanne Janthur, Mentorin für Kommunikation, Mediatorin, Rechtsanwältin

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 16 Personen

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 5. Oktober 2023



## **NÄHE UND DISTANZ - Grenzen erkennen und deutlich machen**

Ein Kurs zum Grenzen erkennen, selbstsicher kommunizieren und Selbstfürsorge gestalten

Als ehrenamtlich Engagierte gehören Sie zu den Menschen, die gerne anderen helfen und das kann sehr bereichernd sein. Vielleicht kennen Sie es auch, dass man manchmal auch schwierige Themen "mit nach Hause" nimmt.

Für eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen ist es wichtig auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu hören.

In diesem Kurs lernen Sie

- wie Sie Ihre Grenzen und Bedürfnisse noch genauer wahrnehmen und so kommunizieren, dass sie vom Gegenüber gerne angenommen werden.
- einen Prozess und mehrere Methoden kennen, die Ihnen helfen sich achtsam und gesund von fordernden Situationen abzugrenzen.

Nein zu sagen ist erlernbar und hilft Ihnen Ihr Engagement künftig mit mehr Leichtigkeit umzusetzen.

### **Donnerstag 19. Oktober 2023**

Von 18.30 bis 21.00 Uhr

Via Zoom - Link wird nach Anmeldung übermittelt

**Referentin:** Laura Wiedenmann, Wirtschaftspsychologin (B.Sc.), Psychologin (M.Sc.)

**Zahl der Teilnehmenden:** mind. 5 / max. 15 Personen

**Anmeldeschluss:** Montag, 9. 10.2023

## **ERSTE HILFE AM KIND – Fit für Notfälle mit Kindern, inklusive Übungen**

Erste-Hilfe-Kurs der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. So stürmisch und lebhaft, wie Kinder ihren Lebensraum erkunden, bleiben Beulen und Schrammen meist nicht aus. Bei Notfällen sind meist die Eltern, Großeltern oder Betreuer:innen die rettenden Schutzengel. Dieser Kurs gibt die nötige Sicherheit, im Notfall richtig zu handeln, es werden die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Not- und Unfällen von Säuglingen und Kleinkindern vermittelt.

Themen sind unter anderem:

- Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit
- Maßnahmen bei hohem Fieber und Fieberkrämpfen
- Umgang mit Problemen in der Brust, im Kopf und im Bauch
- Erste Hilfe bei Atemstörungen oder Atemnot  
(z. B. bei Asthma, Insektenstichen, Verschlucken von Fremdkörpern, etc.)
- Umgang mit Verletzungen - vom Pflaster bis zum Druckverband

Der Kurs baut auf dem letztjährigen Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs auf, wiederholt die Grundlagen und wird durch viel Praxis ergänzt. Eine Teilnahme am letztjährigen Kurs ist keine Voraussetzung, um am diesjährigen Kurs teilzunehmen.

### **Dienstag, 24. Oktober 2023**

Von 14.00 bis 17.00 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus Pliensauvorstadt (Saal)  
Weilstraße 8, 73728 Esslingen

**Referent:in:** Erste-Hilfe-Trainer:in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

**Zahl der Teilnehmenden:** mind. 12, max. 20 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 9. Oktober 2023



## **ERFOLGREICHER UMGANG MIT STRESS - Stress erkennen und bewältigen**

Anregungen für den Weg zu einer passenden persönlichen Stressmanagement-Strategie

Stress – die meisten von uns werden regelmäßig damit konfrontiert: Am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Freizeit. Kein Wunder, dass Stress heutzutage zu den häufigsten Krankheitsursachen zählt.

Weil das Stresserleben äußerst individuell ist, gibt es allerdings kein einfaches Allheilmittel. Die Methodenpalette reicht deshalb von A wie Atmung bis Z wie Zen-Meditation.

Der Vortrag gibt Orientierung, auf welchen Ebenen Stress-Bewältigung und Stress-Prophylaxe stattfinden können. Der Schwerpunkt liegt dabei weniger auf der Theorie als auf der Umsetzung: Es werden zahlreiche praxiserprobte Methoden vorgestellt, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Ziel des Vortrags ist es, den Anstoß zur Entwicklung (oder Optimierung) einer persönlichen Stressmanagement-Strategie zu geben.

### **Donnerstag, 26. Oktober 2023**

Von 19.30 bis 21.00 Uhr

Via Zoom - Link wird nach Anmeldung übermittelt

#### **Referent:innen:**

Udo Bittner, Diplom-Psychologe

Elke Burkhardt-Bittner, Supervisorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Zahl der Teilnehmenden:** min. 8 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 15. Oktober 2023

## **WAS TUN WENN 'S „KNIRSCHT“? -Konflikte souverän lösen und anspruchsvolle Gespräche führen**

Ein zweiteiliger Workshop der dabei unterstützt Konflikte zu erkennen und zu bereinigen

Konflikte sind unvermeidbar und tatsächlich nützlich – auch wenn wir sie als unangenehm empfinden. Wir brauchen sie zur erfolgreichen Entwicklung von Gruppen und Organisationen. Wenn sich ein Konflikt entwickelt oder auch schon kocht, brauchen Sie einen kühlen Kopf und kommunikatives Handwerkszeug, um konstruktiv zu streiten und Lösungen zu erarbeiten.

In diesem Workshop lernen Sie, wie konstruktive Kommunikation jenseits vom Kampf ums Recht gelingt.

Wir...

- ... erarbeiten und verstehen die Dynamik von Konflikten,
- ... holen Ihre unbewussten Verhaltensweisen in Meinungsverschiedenheiten in Ihr Bewusstsein und trainieren Ihre kommunikativen Stärken,
- ... üben Aktives Zuhören in stressigen Situationen

und entdecken Ihr Potential, jenseits von Leitfäden, in jeder Situation souverän zu reagieren.

### **Mittwoch, 8. und 22. November (2 Abende)**

Jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

**Referentin:** Susanne Janthur, Mentorin für Kommunikation, Mediatorin, Rechtsanwältin

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 16 Personen

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 1. November 2023



## DEUTSCHKURSE GEBEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

Niederschwellige Deutschkurse gestalten ohne Vorkenntnisse

Vor einer Klasse zustehen und Deutschunterricht zu geben, schreckt einige ab.

Fragen kommen auf wie beispielweise:

*Wie baue ich den Unterricht auf?*

*Wie nehme ich alle mit?*

*Und wie erkläre ich die deutsche Grammatik?*

Ehrenamtliche Sprachkurse sind auch in Esslingen eine große Unterstützung und nicht mehr wegzudenken. Die Teilnehmenden werden auf Sprachprüfungen vorbereitet, erhalten ergänzende Nachhilfe bzw. Überbrücken die Wartezeit für einen Integrationskurs o.Ä.

Sprache ist der Schlüssel zur Integration und unterstützt Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung ihren Weg in den Arbeitsmarkt zu finden sowie an der Gesellschaft teilzuhaben.

Die Referentin Ekaterina Fazio möchte die Sorgen nehmen, wie man einen Deutschkurs mit viel Spaß und auf unkomplizierte Art geben kann.

Ekaterina Fazio kommt selbst aus dem ehrenamtlichen Engagement und kennt die Bedenken. Sie gibt neben ihrer freiberuflichen Tätigkeit Sprach- sowie Frauen-Empowerment-Kurse.

Der Workshop richtet sich an (zukünftige) Lehrpersonen, welche keine oder noch wenig Erfahrung mit Fremdsprachenunterricht bzw. „Deutsch als Fremdsprache“ mitbringen.

Inhaltlich wird es um die Rolle als Lehrperson gehen, sowie die Unterrichtsgestaltung, aber auch wie man Spiele in den Unterricht einbauen kann. Es soll ja schließlich auf beiden Seiten Spaß machen.

### **Donnerstag, 09. November 2023**

Von 17.30 – 20.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

**Referentin:** Ekaterina Fazio,

Kursleiterin an der Volksschule, ehrenamtlich Engagierte in Esslingen

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 16 Personen

**Anmeldefrist:** Donnerstag, 02. November 2023



## **PLANSPIEL „Ankommen – Dialoge und Perspektiven“**

Ein Perspektivwechsel im Kontext Flucht und Asyl – ein interaktives Planspiel durchgeführt von Menschen mit Fluchterfahrung

Wie ist es nach Deutschland zu flüchten?  
Wie gestaltet sich das Ankommen?  
Welche Herausforderungen warten hier auf einen?  
Wer ist alles beim Ankommen involviert?

Das 2,5 stündige Planspiel ermöglicht einem, diese Fragestellungen zu durchlaufen. Es gibt über 30 unterschiedliche Rollen, in die man schlüpfen kann. Das Spiel ist fiktiv, ahmt aber ein realitätsnahes Szenario nach.

Konzipiert und organisiert wird das Planspiel von dem Stuttgarter Verein Pyramidea e.V.. Das Planspiel wurde von Menschen mit Fluchterfahrung mitgestaltet, mit dem Ziel ein empathisches Miteinander zu fördern. Am 14. November kommt das Planspiel nun nach Esslingen!

Das Planspiel ist offen für alle Engagierte und Interessierte, die Lust haben, sich auf einen Perspektivwechsel einzulassen. Es braucht dazu keinerlei Vorkenntnisse.

### **Dienstag, 14. November 2023**

Von 18 Uhr bis 20.30 Uhr  
Mehrgenerationen- und Bürgerhaus Pliensauvorstadt (Saal)  
Weilstraße 8, 73728 Esslingen

**Referent:** Benjamin Scholz zusammen mit ehrenamtlich Engagierten mit Fluchthintergrund, Pyramidea e.V. Stuttgart

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 30 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 30. Oktober 2023

## LACHEN - Zwerchfell begrüßt Verstand

Reinschnuppern in einfach zu erlernende Übungen des Lach-Trainings

Kinder lachen spontan und ohne Grund bis zu 400mal am Tag. Erwachsene hingegen brauchen zum Lachen einen triftigen Grund und bringen es mitunter nur noch auf 10mal am Tag.

„Lachen ist gesund“ sagt der Volksmund, und das stimmt! Lachen und positive Emotionen halten uns psychisch stabil, vergrößern unsere Aufmerksamkeit und unser Denk- und Verhaltensrepertoire. Lachen stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen und macht fit und erfolgreich im Alltag. Auswirkungen von Stress lösen sich auf. Der Körper entspannt...

Regelmäßiges Lachen zeigt so viele positive Wirkungen, dass es mittlerweile im Fokus zahlreicher Forschungsprojekte steht. Lachen ist weitaus mehr als nur „lustig“ sein. Lachen setzt einen ganzen Cocktail von Glückshormonen im Gehirn frei. Und der Körper wird spielend leicht mit einer Extra-Portion Sauerstoff versorgt...

Und das Beste ist, unser Körper unterscheidet nicht zwischen einem gespielten und einem echten Lachen. Die positiven Wirkungen sind immer garantiert.

In diesem Workshop lernen Sie die einfachen Übungen eines Lachtrainings kennen. Ganz nebenbei erfahren Sie sehr Interessantes und Wissenswertes aus der Gelotologie (der Wissenschaft des Lachens). Wir blicken gemeinsam hinter die Kulissen des Lachens und der positiven Emotionen. Es wird uns bestärken, gerade in herausfordernden Zeiten in guter Stimmung zu bleiben.

Die Übungen des Lach-Trainings sind einfach zu erlernen und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

### **Donnerstag, 16. November 2023**

Von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

**Referentin:** Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin, Gründerin der Stuttgarter Lachschule, [www.stuttgarter-lachschule.de](http://www.stuttgarter-lachschule.de)

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 20 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 05. November 2023

## **STIMMBILDUNG – Die Stimme zum Klingen bringen**

Sprech- und Vortragstraining an zwei Abenden

In Ihrem Alltag sind Sie immer wieder auf Ihre Stimme angewiesen: Das Sprechen vor Gruppen ist dabei eine besondere Herausforderung. Da kommt es schon mal vor, dass die Stimme nicht so will wie wir. In diesem anwendungsbezogenen Seminar widmen uns dem Sprechen und der Stimme in Vortragssituationen - mit Strategien und Übungen zur Stärkung und Pflege Ihrer Stimme.

Inhalte des Seminars:

- Sprechen ohne Überbeanspruchung der Stimme
- Effektives und physiologisches Sprechen im Alltag
- Zielgerichtetes Sprechen um das Gegenüber bestmöglich zu erreichen
- Atemtechnik - mit physiologischer Atmung der Stimme Kraft verleihen
- Stimmresonanztraining – um auch in großen Räumen verständlich zu bleiben
- Sprechtechnik – mit angemessener Artikulation effektiv und stimmerschonend sprechen
- Stimmregeneration – Die Stimme nach einem anstrengenden Tag verwöhnen und Stimmverletzungen vorbeugen
- Stimmtraining – die Stimme nachhaltig aufbauen und stärken

**Donnerstag, 30. November und 14. Dezember 2023 (2 Abende)**

Jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

**Referent:** Philipp Falser,

Sprechkunst B.A. & angewandte Rhetorik M.A., Rhetorik- und Sprechtrainer, Dozent für Rhetorik und Kommunikation

**Zahl der Teilnehmenden:** max. 8 Personen

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 19. November 2023