

Fit fürs Engagement - Fortbildungsreihe für Engagierte 2024

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



Fortbildungsreihe für Engagierte 2024
„Fit fürs Engagement“ – Vor Ort und Online

 esslingen.de/fit-fuers-engagement

 Stadt Esslingen
am Neckar

Ausführliche Beschreibungen der aktuellen Angebote:

EINFACH VORLESEN – Türen öffnen in die Welt der Fantasie (Gruppe 1)	2
FIT FÜR DEN NOTFALL - Richtig handeln, wenn es drauf ankommt!	3
SANFTES ABENDYOGA - Tue dir was Gutes.....	4
EINFACH VORLESEN – Türen öffnen in die Welt der Fantasie (Gruppe 2)	5
KLIMASCHUTZ KANN JEDE:R!	6
GELASSENER UMGANG MIT KONFLIKTEN UND STRESS - Gut aufgestellt für die Herausforderungen des Alltags.....	7
STIMMBILDUNG – Die Stimme zum Klingen bringen	8
GESUNDER RÜCKEN – Ein Angebot für Übungsbegleiter:innen der Bewegungs-Treffs „Fünf Esslinger“ 9	
IM EINSATZ FÜR GEFLÜCHTETE – Die Wahrung von Menschenrechten im Engagement	10
ICH BIN STARK - Grenzen erkennen und deutlich machen.....	11
SELBSTVERTEIDIGUNG – Richtig reagieren wenn’s ernst wird!	12

Weitere Informationen und Anmeldung

Info: www.esslingen.de/fit-fuers-engagement
Anmeldung: www.esslingen.de/fobi-anmeldung

EINFACH VORLESEN – Türen öffnen in die Welt der Fantasie (Gruppe 1)

Tipps und Tricks für gelungene Vorlesestunden im Vorschulalter

Vorlesen für Kinder im Vorschulalter ist viel mehr als ein nettes Einschlafritual – es öffnet die Tür in die Welt der Fantasie, schenkt Geborgenheit und ist eine wichtige Stufe auf dem Weg zum Schriftspracherwerb. Es lohnt sich also, in die eigenen Vorlesefähigkeiten zu investieren und sich gelegentlich mit neuer Motivation aufzuladen – beides möchte diese Fortbildung leisten!

Inhalte:

- **Warum Vorlesen?**
Ihre Motivation klären und einen kurzen Blick auf die Studienlage werfen
- **Das kleine 1x1 der Stimme**
Wie Sie Ihre Stimme gesund halten und sie als Gestaltungsmittel nutzen können
- **Die Dramaturgie der Vorlesestunde**
Rituale nutzen und positive Beziehungen aufbauen
- **Die passende Lektüre**
Was ein gutes Vorlesebuch können muss

Die Referentin Frederike Wiechmann ist Sprecherin und Sprecherzieherin und arbeitet darüber hinaus seit Jahren als Projektkoordinatorin für den Verein Leseohren e.V., einer Stuttgarter Vorleseinitiative.

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.

Samstag, 21. September 2024

Von 10.00 bis 13.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Raum G2)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Frederike Wiechmann,
Sprecherzieherin und Projektkoordinatorin im Verein Leseohren (Stuttgart)

Zahl der Teilnehmenden: max. 15 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag 15. September 2024

FIT FÜR DEN NOTFALL - Richtig handeln, wenn es drauf ankommt!

Erste-Hilfe-Fresh Up mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Schwerpunkt des Lehrgangs sind Situationen, mit denen die Teilnehmer:innen im Rahmen einer freiwilligen Tätigkeit konfrontiert sein könnten.

Verhalten nach einem Unfall / Notfall:

- **Notruf**
- **Rettungskette**
- **Diagnostischer Block**
- **Seitenlage**
- **Herz-Lungen-Wiederbelebung
(mit und ohne den Einsatz eines Automatisierten Externen Defibrillator (AED))**
- **Wundversorgung und Verletzungen des Bewegungsapparates**
- **Verhalten und Vorgehen bei anderen medizinischen Notfällen
(z. B. Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Epilepsie)**

Mittwoch, 9. Oktober 2024

Von 13.30 bis 17:45 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Saal)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

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

Zahl der Teilnehmenden: max. 20 Personen

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

SANFTES ABENDYOGA - Tue dir was Gutes

Yoga-Schnupperangebot an fünf Abenden

Sie engagieren sich für Ihr Umfeld und das ist wunderschön. Umso wichtiger ist es, sich selbst dabei nicht zu vergessen. Yoga dient dem Stressabbau, schult das Körperbewusstsein und schafft Wohlbefinden. Die Übungen wirken präventiv gegen Depressionen, Schlafstörungen und Verspannungen und fördern die Gesundheit gesamtheitlich.

Kathleen Dehnert lernte die Philosophie von Yoga und Meditation auf Bali und Griechenland (300h YTT Yoga Training). Sie ist begeistert von den physischen und mentalen Wirkungen. „Gerade in stressigen Zeiten hilft die Praxis, sich selbst wieder mehr zu spüren und verbessert die Achtsamkeit.“

In diesem Abendyoga-Angebot wird sie mit der Gruppe viele Übungen machen, die gut für den gesamten Körper und insbesondere den Rücken sind. Zum Ende der Stunde, wird es immer eine kleine Meditation bzw. Schlusssentspannung geben.

Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung und eine Isomatte bzw. Yogamatte mit. Es wird empfohlen, 2 Stunden vor Beginn keine größere Mahlzeit mehr zu sich zu nehmen.

Mittwoch, 16. Oktober bis 13. November 2024

19:30 bis 20:45 Uhr (5 mal)

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

Referentin: Kathleen Dehnert, Yogalehrerin (300h YTT),
Psychologin & Coach für Persönlichkeitsentwicklung; Kursleiterin an der vhs Esslingen

Zahl der Teilnehmenden: max. 14 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 6. Oktober 2024

EINFACH VORLESEN – Türen öffnen in die Welt der Fantasie (Gruppe 2)

Tipps und Tricks für gelungene Vorlesestunden im Vorschulalter

Vorlesen für Kinder im Vorschulalter ist viel mehr als ein nettes Einschlafritual – es öffnet die Tür in die Welt der Fantasie, schenkt Geborgenheit und ist eine wichtige Stufe auf dem Weg zum Schriftspracherwerb. Es lohnt sich also, in die eigenen Vorlesefähigkeiten zu investieren und sich gelegentlich mit neuer Motivation aufzuladen – beides möchte diese Fortbildung leisten!

Inhalte:

- **Warum Vorlesen?**
Ihre Motivation klären und einen kurzen Blick auf die Studienlage werfen
- **Das kleine 1x1 der Stimme**
Wie Sie Ihre Stimme gesund halten und sie als Gestaltungsmittel nutzen können
- **Die Dramaturgie der Vorlesestunde**
Rituale nutzen und positive Beziehungen aufbauen
- **Die passende Lektüre**
Was ein gutes Vorlesebuch können muss

Die Referentin Frederike Wiechmann ist Sprecherin und Sprecherzieherin und arbeitet darüber hinaus seit Jahren als Projektkoordinatorin für den Verein Leseohren e.V., einer Stuttgarter Vorleseinitiative.

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.

Samstag, 19. Oktober 2024

Von 10.00 bis 13.00 Uhr

Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement (Raum G2)

Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen

Referentin: Frederike Wiechmann,
Sprecherzieherin und Projektkoordinatorin im Verein Leseohren (Stuttgart)

Zahl der Teilnehmenden: max. 15 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag 13. Oktober 2024

KLIMASCHUTZ KANN JEDE:R!

Wie Klimaschutz und Nachhaltigkeit ins Engagement integriert werden können?

Der Klimawandel und Maßnahmen dazu sind in aller Munde. Das Thema kann für den Einen oder die Andere auch überfordernd sein. Nachhaltigkeit sowie Ressourcenschonung auf ehrenamtliche Tätigkeiten „runter zu brechen“ und konkret zu machen, das ist das Ziel dieser Veranstaltung. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Themen der Nachhaltigkeit auch in Ihrem Engagement sowie im privaten Bereich einbauen können.

Auch kulinarisch wird es spannend werden! Es werden ein leckere „Probiererle“ serviert werden, die ein Beispiel für eine nachhaltige Verpflegung für Ihre zukünftigen Feste und Veranstaltungen darlegen sollen.

Wir gehen gemeinsam folgenden Fragen nach:

- Wie können bürgerschaftliche Angebote und Veranstaltungen klimafreundlich(er) und nachhaltig(er) geplant und umgesetzt werden?
- Wie vermeide ich Müll?
- Wie kann ich das Buffet nachhaltig und lecker gestalten?

Klimaschutz und Nachhaltigkeit gehen auch ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit viel Spaß & Freude! Conny Mangold und Sven Teufel von ZuZule unterstützen Sie gerne dabei und führen Sie durch den Abend.

ZuZule – Zusammen Zukunft leben ist eine gemeinnützige Organisation aus Esslingen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Projekte und Räume zu schaffen, bei denen gemeinsam Ansätze und Lösungen für eine nachhaltige und lebenswerte Zukunft für Mensch, Tier und Umwelt gefunden werden.

www.zuzule.net

Dienstag, 22. Oktober 2024

17:30 bis 20:30 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus (Saal)

Weilstraße 8, Esslingen

Referent:innen: Sven Teufel, Cornelia Mangold (ZuZule – Zusammen Zukunft leben)

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Anmeldefrist: 16. Oktober 2024



GELASSENER UMGANG MIT KONFLIKTEN UND STRESS - Gut aufgestellt für die Herausforderungen des Alltags

Ein zweiteiliger Workshop zu den Themen Selbstbestimmung und Gelassenheit

Im Stress des Alltags und unter Druck haben wir oft das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, oder uns wehren zu müssen.

Wie aber bleibe ich, wenn es anstrengend wird selbstbestimmt und agiere gelassen?

An zwei Abenden entdecken wir unsere individuellen Fähigkeiten mit Druck konstruktiv umzugehen und üben, in Konflikten gelassen und damit lösungsorientiert zu agieren.

Donnerstag, 07. und 21. November (2 Abende)

Von 19.00 bis 21.00 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: Sonntag, 27. Oktober 2024

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 stimmschonend sprechen
- Stimmregeneration – Die Stimme nach einem anstrengenden Tag verwöhnen und Stimmverletzungen vorbeugen
- Stimmtraining – die Stimme nachhaltig aufbauen und stärken

Montag, 11. und 25. November 2024 (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, 3. November 2024



GESUNDER RÜCKEN – Ein Angebot für Übungsbegleiter:innen der Bewegungs-Treffs „Fünf Esslinger“

Was kann ich für mich tun? Was kann ich in meiner Übungsgruppe anbieten?

Schwerpunkt des Lehrgangs sind Themen, die vor allem für Übungsbegleitende von Gruppen interessant sind. Sowohl für sich selbst, als auch im Wissenstransfer für Gruppen-Teilnehmende. Dabei gibt es einen theoretischen Teil sowie im Anschluss praktische Übungen.

- Wissenswertes rund um die Wirbelsäule und den Rücken
- Einfache Übungen für ein besseres Körpergefühl in dieser Region
- Erlernen von Trainingseinheiten zur Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Erreichen einer besseren Flexibilität

Die Übungen finden hauptsächlich im Stehen statt und teilweise auch im Sitzen.

Aktive Übungsbegleiter:innen der Bewegungs-Treffs "Fünf Esslinger" werden bei den Anmeldungen vorrangig berücksichtigt.

Dienstag, 12. November 2024

Von 15.00 bis 17.00 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus Pliensauvorstadt (Saal)

Weilstraße 8, 73728 Esslingen

Referentin: Christina Barotta, Physiotherapeutin

Zahl der Teilnehmenden: max. 28 Personen

Anmeldeschluss: Dienstag, 29. Oktober 2024



IM EINSATZ FÜR GEFLÜCHTETE – Die Wahrung von Menschenrechten im Engagement

Ein Online-Abend zur Reflexion des eigenen Engagements / der eigenen Motivation

Die Zusammenarbeit mit geflüchteten Menschen konfrontiert Engagierte mit Diskriminierung von verschiedenen Seiten. Engagierte in der Geflüchtetenarbeit stehen vor der Herausforderung, Menschen mit Fluchterfahrung dabei zu unterstützen einen gleichberechtigten Zugang zu allen Bereichen der Gesellschaft zu erhalten.

In diesem Workshop geht es darum, eigene Rassismen zu hinterfragen und blinde Punkte zu erkennen.

- Welches Menschenbild habe ich, bezogen auf die Geflüchteten, zu denen ich Kontakt habe?
- Nutze ich Begriffe, die geflüchteten Menschen nicht gerecht werden?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass geflüchtete Menschen nicht nur auf Ihre Fluchterfahrungen reduziert werden?

Der Workshop lädt zu einer intensiven Reflektion des eigenen Engagements und der eignen Motivation ein.

Donnerstag, 14. November 2024

Von 18.00 bis 20.00 Uhr

Via Zoom - Link wird nach Anmeldung übermittelt

Referentin: Dr. Nivedita Prasad, Aktivistin für Menschenrechte, Autorin des Buchs „Soziale Arbeit: Eine umstrittene Menschenrechtsprofession!“

Zahl der Teilnehmenden: max. 20 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 3. November 2024

ICH BIN STARK - Grenzen erkennen und deutlich machen

Ein Kurs zum Erkennen von Grenzen, für eine selbstsichere Kommunikation und kompetente Ausstrahlung

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

Für eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen in Ihrem (beruflichen) Umfeld, ist es wichtig, auf sich selbst zu achten, sich wahrzunehmen, um dann das Gegenüber besser wahrnehmen zu können.

In diesem Kurs lernen Sie

- Wie Sie Ihre Grenzen noch genauer wahrnehmen und kommunizieren.
- Methoden kennen, die Ihnen helfen, sich selber achtsam und gesund von fordernden Situationen abzugrenzen.
- Atem- und Entspannungstechniken für Ihre innere Ruhe.
-

Nein zu sagen ist gut erlernbar und hilft Ihnen Ihr Engagement künftig mit noch mehr Sicherheit auszuüben.

Dienstag, 26. November 2024

Von 18.30 bis 21.00 Uhr

Mehrgenerationen- und Bürgerhaus Pliensauvorstadt (Saal)

Weilstraße 8, 73728 Esslingen

Referent: Eugen Keim, Präventions- und Kampfkunst-Trainer

Zahl der Teilnehmenden: max. 30 Personen

Anmeldeschluss: Dienstag, 12. November 2024

SELBSTVERTEIDIGUNG – Richtig reagieren wenn's ernst wird!

Zweiteiliger Schnupperworkshop mit praktische Übungen und Tipps zu grundlegenden Verhaltensweisen

Immer wieder liest man von Übergriffen gegenüber Kindern, Erwachsenen und Senioren in den Medien. Das richtige Verhalten in solchen unangenehmen und oft gefährlichen Alltagssituationen entscheidet oft über den Ausgang dieser und ist durch regelmäßiges Üben erlernbar.

Um sich sinnvoll vor Übergriffen schützen zu können und in einer möglichen Gefahrensituation nicht durch übermäßige Angst gelähmt zu sein und dadurch nicht oder unangemessen zu reagieren, helfen themenbezogenen Informationen und die durch Training vermittelten Abwehrtechniken und Verhaltensweisen.

Seit Jahren bieten erfahrenen Selbstverteidigungstrainer:innen des KSV Esslingen verschiedene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse speziell für Frauen, Senioren, Kinder, Jugendliche und erwachsenen Neueinsteiger an.

Das Ziel dieser Kurse besteht vor allem darin, dass sich die Kursteilnehmer sicherer fühlen und einfache besonders wirkungsvolle Techniken und Verhaltensweisen erlernen. Darüber hinaus soll durch das Training von Ernstfallsituationen gelernt werden solche Situationen richtig einzuschätzen und bei Bedarf das richtige Verhalten abrufen zu können.

Interessierte benötigen keine speziellen Vorkenntnisse sollten aber zum Training bequeme Sportkleidung und Schlappen mitbringen, denn der Kurs findet barfuß auf der Matte statt.

Wer nach dem Abschluss des Schnupperangebots am Thema „dranbleiben“ will, kann zukünftig das wöchentliche Trainingsangebot „Selbstverteidigung“ des KSV nutzen (mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr)

Donnerstag, 28. November und 5. Dezember 2024(2 Abende)

Jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr

KSV Sportarena,

Auenweg 2, 73773 Esslingen

Trainer: Martin Schmid, Trainer C Gewaltprävention, Fachübungsleiter Judo-Selbstverteidigung, Gewaltpräventionstrainer i.S.d.Pol.BW

Zahl der Teilnehmenden: mind. 10, max. 16 Personen

Anmeldeschluss: Sonntag, 17. November 2024