

## Zeit- und Selbstmanagement im Ehrenamt – Online-Workshop

Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement trägt dazu bei, Ihren Alltag zu erleichtern – beruflich wie auch privat. Im Rahmen dieses Online-Workshops haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Methoden und Prinzipien kennenzulernen, die Ihnen dabei helfen, die zur Verfügung stehende Zeit in Ihrem Sinne zu nutzen und Stress zu vermeiden. So bleibt auch Zeit für Ihr Ehrenamt und Ihre Herzensprojekte.

„Alpenmethode“, „Planung light“, „Getting things done“, „One-Minute-To-Do-List“, ... – im Workshop werden eine Vielzahl unterschiedlicher Prinzipien, Techniken und Tools vorgestellt und direkt ausprobiert. Stellen Sie sich Ihr eigenes Portfolio an Zeit- und Selbstmanagement-Methoden zusammen – ein Portfolio, das zu Ihrer Person, zu Ihrer Work-Life-Balance und zu Ihrem Engagement passt. Das Beste daran: Mit den erlernten Methoden lässt sich auch die ehrenamtliche Arbeit gleich besser strukturieren.

**Sa. 08.06.2024** 10:00 – 13:00 Uhr SZ1188



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
**Online, entgeltfrei**

## Vielfalt verstehen – zum Umgang mit kultureller Vielfalt – Online-Workshop

Dieser Workshop bietet einen komprimierten Einstieg in das Themenfeld „Umgang mit Vielfalt“. Durch kleinere Inputs und Übungen wird ein besseres Verständnis für Vielfaltdimensionen erreicht. Die eigene Reflexion über den Umgang mit Menschen unterschiedlicher Herkunft sowie Interventionsmöglichkeiten in kulturellen Überschneidungssituationen stärken die interkulturelle Handlungskompetenz der Teilnehmenden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sa. 22.06.2024** 10:00 – 13:00 Uhr SZ1190



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
**Online, entgeltfrei**

## 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung – eine Einführung für Ehrenamtliche – Online-Workshop

Mit der Agenda 2030 hat sich die Weltgemeinschaft 17 Ziele für eine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung gesetzt – die sogenannten SDGs, (Sustainable Development Goals).

Im Rahmen dieser Einführungsveranstaltung werden alle 17 globalen Nachhaltigkeitsziele sowie deren Stand der Umsetzung auf nationaler und internationaler Ebene vorgestellt. Dabei soll deutlich werden, dass diese Ziele sich an alle richten, die Regierungen weltweit, aber auch die Zivilgesellschaft, die Privatwirtschaft und die Wissenschaft.

Lassen Sie uns gemeinsam diskutieren und Ideen sammeln, wie zivilgesellschaftliche Projekte und unser individuelles Handeln zur Erreichung der SDGs beitragen können.

**Sa. 29.06.2024** 10:00 – 13:00 Uhr SZ1180



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
**Online, entgeltfrei**

Die Online-Veranstaltungen finden über Zoom statt. Den Link zu den Online-Veranstaltungen erhalten Sie vor Seminarbeginn.

## Beratung und Information:

**Marissa Turac, VHS Duisburg**  
Tel.: 0203-283-8452 | 0203-283-3220  
m.turac@stadt-duisburg.de

**Schewa van Uden, Amt für Integration und Einwanderungsservice, Kommunales Integrationszentrum**  
Tel.: 0203-283-8136  
s.vanuden@stadt-duisburg.de

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## Anmeldung:

Per E-Mail:  
**Stefan Wewer, VHS Duisburg**  
Tel.: 0203-283-2286  
s.wewer@stadt-duisburg.de

Die Anmeldung ist auch auf der Website [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) oder in einer der VHS Geschäftsstellen möglich.

Reservierungen nehmen wir gerne telefonisch unter 0203-283-2286 entgegen.

## Herausgegeben von:

Stadt Duisburg  
Der Oberbürgermeister  
Dezernat III: Bildung, Arbeit und Soziales  
Dezernat VII: Wirtschaft, Sicherheit und Ordnung

Bilder: Freepik.com

Diese Veranstaltungsreihe wird gefördert durch:



# Qualifizierungs- und Bildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Kräfte

Ein Angebot des Kommunalen Integrationszentrums  
und der Volkshochschule Duisburg



**Frühjahr 2024**





Es ist nicht ausreichend, Engagierte zu gewinnen.

Sie gut für ihre Aufgaben zu qualifizieren und in ihrer Tätigkeit zu begleiten, ist mindestens genauso wichtig, um Überforderung vorzubeugen, den Zusammenhalt der Ehrenamtlichen zu stärken und das Engagement nachhaltig zu gestalten.

Daher bietet die Stadt Duisburg mit dem Amt für Integration und Einwanderungsservice, Kommunales Integrationszentrum, und der Volkshochschule Duisburg diese Qualifizierungsreihe an. Es ist ein Bildungsangebot und zugleich Anerkennung des wertvollen Einsatzes freiwillig Engagierter für Bürger\*innen in Duisburg.

### Ehrenamtliche gewinnen und halten – Online-Workshop

In der ehrenamtlichen Arbeit gibt es viel zu tun. Wie können Initiativen und Organisationen neue Mitstreiter\*innen finden? Wie kann die ehrenamtliche Arbeit organisiert werden? Und wie gelingt es, Ehrenamtliche für ein langfristiges Engagement zu motivieren?

Im gemeinsamen Austausch diskutieren wir Ideen und Möglichkeiten, um freiwilliges Engagement auf eine breitere Basis zu stellen – und dabei auch die Zielgruppe selbst zur ehrenamtlichen Arbeit zu motivieren. Welche Instrumente stehen uns dafür zur Verfügung, um mehr Partizipation zu ermöglichen? Im gemeinsamen Austausch finden wir Antworten auf diese und weitere Fragen.

Sa. 30.03.2024 10:00–13:00 Uhr SZ1182



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
Online, entgeltfrei

### Projekte planen im Ehrenamt – Online-Workshop

In diesem Workshop werden Grundlagen des Projektmanagements für die ehrenamtliche Praxis vermittelt. Wie komme ich von der Idee zur Projektplanung? Was gilt es bei der Planung alles zu berücksichtigen und mit welcher Brille schauen Fördermittelgeber auf Förderanträge? Wie kann ich Projekte erfolgreich im Team umsetzen und wie kann ich meine Zielgruppe aktiv in die Projektkonzeption und -durchführung mit einbeziehen? Wie lassen sich benötigte Ressourcen für mein Projekt akquirieren und wie stelle ich den Erfolg meines Projekts bestmöglich sicher? Und schließlich, was mache ich, wenn es im Projekt zu Problemen kommt?

In diesem Workshop behandeln wir die häufigsten Fragen bei der Planung und Durchführung von Projekten im Ehrenamtsbereich. Dabei werden hilfreiche Tools wie bspw. ein Project Canvas, eine Team Charter und ein Kanban Board vorgestellt und ausprobiert, um die Planung und Durchführung von Projekten zu erleichtern.

Sa. 13.04.2024 10:00–15:00 Uhr SZ1186



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
Online, entgeltfrei

### Qualifizierte Fortbildung zum / zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter\*in

Sie haben Lust auf eine interessante und wichtige ehrenamtliche Aufgabe? Sie können sich vorstellen z. B. einmal in der Woche eine zugewanderte Person beim Deutschlernen zu unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig! In dieser zertifizierten Fortbildung zum / zur ehrenamtlichen Sprachbegleiter\*in stellen wir Ihnen Methoden und Instrumente vor, wie Sie Neuzugewanderte bei ihrem Spracherwerb in Alltagssituationen begleiten und unterstützen können. Sie erfahren, wie Sie die Selbsthilfepotenziale der Lernenden aktivieren, lernen Elemente des Coachings kennen und erlernen Techniken, um kultursensibel zu kommunizieren.

**Modul 1:** Chancen und Herausforderungen der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

**Modul 2:** Interkulturelle Sensibilisierung und Kommunikation

**Modul 3:** Rahmenbedingungen der DaZ-Kurse und Förderung des selbstgesteuerten Lernens

**Modul 4:** Selbstbild und Selbstsorge in der ehrenamtlichen Sprachbegleitung

Zur Erlangung einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung / Urkunde ist der Besuch aller vier Seminartage verpflichtend.

Telefonische Beratung und Informationen erhalten Sie von Fr. Turac unter 0203-283-3220.

Sa. 27.04.2024 10:00–17:00 Uhr SZ1184

Sa. 25.05.2024 10:00–17:00 Uhr

Sa. 08.06.2024 10:00–17:00 Uhr

Sa. 22.06.2024 10:00–17:00 Uhr

Referentin/Dozentin:  
**Agnieszka Beckschulte-Sibilak**  
VHS im Stadtfenster  
Steinsche Gasse 26 | 47051 Duisburg  
20 EUR, (erm.: 17 EUR)



### Projekte im Team gestalten – Online-Workshop

Projekte im Ehrenamt sind häufig Teamsache. Im Workshop gehen wir der Frage nach, wie die Arbeit im Team gut gelingen kann. Wie kann das Projektteam bestmöglich zusammenarbeiten und wie lassen sich eventuell auftretende Konflikte im Team konstruktiv lösen?

Im Workshop werden dazu Grundlagen zur Teamarbeit und -entwicklung sowie zur Leitung von Teams vermittelt. Kommunikationsstrategien und Emotionsmanagement helfen, Konflikte nicht eskalieren zu lassen. Schließlich werden Anregungen zu Konfliktbewältigungsstrategien gegeben.

Sa. 04.05.2024 10:00–13:00 Uhr SZ1183



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
Online, entgeltfrei

### Empowerment von Geflüchteten – Online-Workshop

Wie können Geflüchtete dabei unterstützt werden, wieder Gestalter\*innen ihrer Belange und Umgebung zu werden? Und wie kann eine Unterstützung auf Augenhöhe gelingen?

Im Workshop werden sowohl der Begriff als auch der Anspruch von Empowerment thematisiert, Hindernisse erörtert, gute Beispiele gesammelt sowie die Arbeit der Flüchtlingshilfe Sprockhövel als Best-Practice-Beispiel vorgestellt.

Schließlich können eigene Vorhaben und Projekte mit Blick auf eine stärkere Beteiligung und das Empowerment von Geflüchteten konzipiert und optimiert werden.

Dieses Seminar richtet sich an ehren- und hauptamtliche Kräfte in der Arbeit mit Neueingewanderten.

Sa. 18.05.2024 10:00–13:00 Uhr SZ1185



Referentin/Dozentin: **Miriam Venn**  
Online, entgeltfrei