LEB
IHR BILDUNGSPARTNER

Bildung für Gruppen und Vereine im Emsland und der Grafschaft Bentheim

LEB-Standorte

LEB Bildungszentrum Lingen
Waldstraße 83-85, 49809 Lingen (Ems)
Tel 0591 140 503 0
Fax 0591 140 503 98
Mail emsland@leb.de
Web https://emsland.leb-niedersachsen.de/

LEB Regionalbüro Osnabrück-Emsland
Gewerbepark 18, 49143 Bissendorf
Tel 05402 96508-0
Fax 05402 96508-98
Mail region.os-el@leb.de
Web https://osnabrueck.leb-niedersachsen.de/

LEB Bildungszentrum Wallenhorst
Drosselweg 2, 49134 Wallenhorst
Tel 05407 2091
Fax 05407 31888
Mail osnabrueck@leb.de
Web https://osnabrueck.leb-niedersachsen.de/

Bereich Emsland / Grafschaft Bentheim

Bereich Osnabrück

Vorwort

Bildung im Emsland und der Grafschaft Bentheim Bildung vor Ort

Die hinter uns liegende Pandemie hat zu tiefgreifenden Veränderungen geführt. Gruppen und Vereine konnten sich über Monate nicht treffen. Einige haben sich aufgelöst, wieder andere haben ihre Programme radikal verändert. Viele Begegnungen fanden über Monate ausschließlich über Online-Konferenzen statt.

Mit dem vorliegenden Bildungskatalog wollen wir „Bildungsräume“ wieder öffnen und zu Begegnungen ermutigen. Wir wissen nicht was kommt und bieten Ihnen voller Zuversicht auf den nächsten Seiten beispielhafte Seminare und Bildungsveranstaltungen an. Ich versichere Ihnen, es lohnt sich das Programm einmal durchzublättern.

Neben den Bildungsangeboten, die Sie in diesem Katalog finden, helfen wir Ihnen auch gerne bei der Suche nach neuen Themenideen und geben Impulse für Ihre Gruppe / Ihren Verein und konzipieren neue Bildungsangebote speziell auf Ihre Bedürfnisse, Ziele und Zielgruppen zugeschnitten. Wir unterstützen Sie – persönlich und kostenfrei – bei Ihrer Bildungsarbeit vor Ort und helfen u.a. bei der Organisierung und Planung einer Bildungsveranstaltung und Vermittlung von Referent*innen.

Bei allen Fragen rund um Ihre Bildungsveranstaltung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Gespräch.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Herzliche Grüße

Anke Holtkamp

Inhaltsverzeichnis

LEB-Standorte 2
Vorwort 3
Inhaltsverzeichnis 4
Das hat mich schwer getroffen! – Umgang mit unsachlicher Kritik 5
Die innere Ruhe finden 6
Entspannt im Alltag 7
Erste Hilfe im Ehrenamt 8
Erste Hilfe in der Familie 9
Fortbildung zur Alltagsbegleitung nach §45a SGB XI 10
Großeltern heute – eine neue Generation 11
Grundlagen der Kommunikation im Verein und Ehrenamt 12
Kindergeburtstag einmal anders 13
Konflikte kreativ lösen 14
Mediennutzung – sicher und kompetent 15
Mein Kind wird gemobbt – Hilfe für Eltern schulpflichtiger Kinder 16
Qualifizierung zum FORMULARLOTSEN 17
Rituale in der Familie 18
Impressum 19

Das hat mich schwer getroffen! – Umgang mit unsachlicher Kritik

„Das hat mich schwer getroffen!“, so oder ähnlich hat sicher jede*r von uns schon einmal ihre/seine Reaktion auf eine Kritik beschrieben. Im Grunde reißen sich die meisten von uns nicht darum, Kritik von anderen zu hören. Natürlich ist unsere Reaktion auch abhängig davon, wie Kritik vorgetragen wird. Bei konstruktiver Kritik fällt es uns leichter, Kritik anzunehmen. Doch immer dann, wenn die Kritik unsere gesamte Person infrage stellt, verletzend vorgetragen wird und darauf angelegt ist, uns klein zu machen, fällt es uns schwer, zu reagieren.

In diesem Kurs lernen Sie Strategien und Kommunikationstechniken kennen, die helfen, auf unangemessene Kritik zu reagieren.

In praktischen Übungen erproben wir, diese Art von Kritik zu entschärfen oder zu neutralisieren.

Die Kompetenz, angemessen zu reagieren und Ihre persönliche Souveränität zu bewahren, wird vermittelt.

1 Termin /
4 Unterrichtsstunden
Dozentin: Ingrid Hermes

Die innere Ruhe finden

Wir alle machen in unserem Leben Phasen durch, die herausfordernd sind und uns nicht gut zur Ruhe kommen lassen. Es scheint so, als ob wir keine Antworten auf die Herausforderungen und Schwierigkeiten finden, die uns das Leben bietet.

In diesem Kurs werden Sie Möglichkeiten der Entspannung kennenlernen, die Ihnen helfen, zu ihrer inneren Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger genau das Richtige.

Auf dem Programm stehen:

- Phantasiereisen
- Aktive und passive Meditation
- Entspannung mit der Klangschale
- Fünf bis zehn Minuten Entspannungsübungen für den Alltag
- Große Kraft für kleine Pausen
- Atemübungen

4 Unterrichtsstunden
Dozentin:
Andrea Berger

Entspannt im Alltag

Gerade in stressigen Zeiten ist die alltägliche Entspannung zwischendurch wichtig. Kleine positive Erlebnisse, bewusst genossen, bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Ob im Beruf oder in der Familie – kleine Auszeiten sind wichtig. So können Sie Stress bewältigen und neue Kraft sammeln. Mit einfachen Mitteln können Sie fit und entspannt bleiben. In diesem Seminar erfahren Sie mehr, wie sie Alltagsstress bewältigen und mit belastenden Situationen umgehen können. Ganz gleich, ob Bewegung, Lebenseinstellung oder Entspannung.

- Kleine Entspannungseinheiten für zwischendurch.
- Die eigene Balance finden
- Stressoren beseitigen
- Positiv in die trübe Jahreszeit
- Selbstmotivation

4 x 4 Unterrichtsstunden
Dozententeam:
Ingrid Hermes,
Corinn Helming

Erste Hilfe im Ehrenamt

Bei Vereinsarbeit und anderen Aktivitäten kann es immer mal wieder zu Unfällen und Verletzungen kommen. Häufig sind die Erste-Hilfe-Kurse der Teilnehmer*innen und Ehrenamtlichen schon etwas länger her. Da kann eine Auffrischung sehr hilfreich sein. Ehrenamtliche mit Verantwortung für einen Bereich oder eine Gruppe sollten sich regelmäßig nachschulen lassen. In diesem Kurs von insgesamt acht Unterrichtsstunden an zwei Tagen/Abenden erhalten alle Teilnehmer*innen umfangreiche Kenntnisse und eine Bescheinigung über die Teilnahme.

Inhalt:

- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen

2 Termine mit je
4 Unterrichtsstunden
Dozentin: Sabine Müller

Erste Hilfe in der Familie

Der Erste-Hilfe-Kurs für die Familie wendet sich speziell an Eltern, Großeltern und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Bei diesem Seminar werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult.

Sie erlernen im Rahmen des Erste-Hilfe-Kurses in der Familie die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislauf-Systems zu treffen sind.

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

2 Termine mit je
4 Unterrichtsstunden
Dozentin: Sabine Müller

Fortbildung zur Alltagsbegleitung nach §45a SGB XI

Viele Menschen wünschen sich möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in gewohnter Umgebung. Mit steigendem Alter gibt es jedoch immer mehr Situationen, für die sie Hilfe benötigen. Eine Alltagsbegleitung nach §45a SGB XI trägt dazu bei, dass Hilfebedürftige selbstständig und selbstbestimmt im eigenen Zuhause leben können, und sie kann die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben sichern. Zudem entlastet sie die Angehörigen.

Was macht eine Alltagsbegleitung? Eine Alltagsbegleitung beschäftigt sich mit den pflegebedürftigen Menschen, geht mit ihnen spazieren, kauft ein und kocht, begleitet sie zum Arzt, zum Friseur oder zum Friedhof, liest vor, hört zu und hilft bei der Hausarbeit. Je nach Bedarf.

Der Kurs umfasst 40 Unterrichtseinheiten und beinhaltet folgende Themen:

- Rolle und Aufgabenprofil der Alltagsbegleitung
- Umgang mit pflegebedürftigen und demenzerkrankten Menschen
- Kommunikation und Gesprächsführung – soziales Miteinander
- Krankheitsbilder
- Beratungsangebote der Pflegekassen, Pflegestützpunkte etc.
- Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- Vorsorgevollmacht & Co., rechtliche Betreuung
- Krankheitsbilder
- Verhalten in Krisen- und Notfallsituationen
- Grundkenntnisse über Angebote zur Unterstützung im Alltag

10 x 4 Unterrichtseinheiten
Dozentin:
Anke Holtkamp & Team

Großeltern heute – eine neue Generation

Die heutigen Opas und Omas sind so fit und engagiert wie keine Großeltern-Generation vor ihnen. Beste Oma der Welt. Lieblingsopa. Und natürlich: Oma darf alles! Auf Kaffeetassen, Grußkarten und Frühstücksbrettchen mit lustigen Sprüchen dominieren Großelternteile.

Eine gute Beziehung bringt für Großeltern und Enkel Vorteile. Wie die gemeinsame Zeit gestaltet wird, hat auch Auswirkungen auf die Gesundheit.

Folgende Themen:

- Wer sind eigentlich Großeltern?
- Demographische Veränderungen
- Früher war alles anders…
- Gegenseitige Vorteile
- Mehr oder weniger gesund?

1 Termin mit
4 Unterrichtseinheiten
Dozentin:
Bianca Sperlich

Grundlagen der Kommunikation im Verein und Ehrenamt

Gelingende Kommunikation ist ein Schlüssel für das Gelingen der Vereinsarbeit. Der Erfolg des Vereins hängt maßgeblich von der Art und Weise ab, auf der ihr miteinander kommuniziert. Kommunikation ist ein Prozess und unterliegt einem ständigen Wandel und ist immer absolut dynamisch. Zu einer guten und funktionierenden Kommunikation innerhalb eines Vereins zu gelangen, ist ein Prozess. Bei allem, was vom Miteinander geprägt ist, ist Kommunikation ganz eindeutig der Schlüssel zum Erfolg.

Im Verein können verschiedene Kommunikationskanäle genutzt werden.

Dazu zählen:

- Grundlagen der Kommunikation
- Öffentliche Kommunikation
- Interne Kommunikation
- Kommunikationsstrategien

3 Termine mit je
4 Unterrichtsstunden
Dozentin: Ingrid Hermes

Kindergeburtstag einmal anders

Keine Idee, wie sie den nächsten Kindergeburtstag feiern wollen?

Der Kindergeburtstag gehört für Kinder zu den wichtigsten Tagen im ganzen Jahr. Damit der Kindergeburtstag zu einem vollen Erfolg für das Geburtstagskind und seine Gäste wird, werden ihnen neue und interessante Ideen für Spiele, Aktionen, Geschenke und das Geburtstagsessen vorgestellt.

Alle Vorschläge sind praxiserprobt und benötigen keinen großen Aufwand.

1 Termin mit
4 Unterrichtsstunden
Dozentin:
Bianca Sperlich

Konflikte kreativ lösen

Gleich, ob im Beruf oder im Privatleben – ganz ohne Konflikte kommen wir nicht durchs Leben.

Konflikte sind Zeitfresser, sie machen das Leben aller Beteiligten schwer und führen zur Abwärtsspirale.

In diesem Seminar werden die Möglichkeiten und Methoden einer kreativen Konfliktlösung benannt.

Charakteristische Konflikte werden beispielhaft dargestellt, mögliche Ursachen beleuchtet und praxiserprobte Lösungshilfen vorgestellt.

Inhalt:

- Konflikte anders erkennen – sich und den Streitpartner besser einschätzen
- Neu denken – Grundhaltung und Steuerung
- Handeln nutzen – kräfteschonende und kultivierte Konfliktlösung, ganz praktisch
- Anders lösen – Hintergrundwissen und Lösungsideen.

3 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden
Dozentin: Ingrid Hermes

Mediennutzung – sicher und kompetent

Medien sind überall vertreten. Alle Lebensbereiche werden von ihnen dominiert. Wie schaffen wir einen verantwortungsvollen Umgang damit und wie können wir Kindern und Jugendlichen dies weitergeben? Schon die Kleinsten wissen, wie man ein Handy oder Tablet bedient. Sie brauchen dabei aber unsere Unterstützung, damit sie keine Inhalte sehen, die nicht für Kinderaugen geeignet sind.

Dadurch entstehen viele Fragen:

- Medienkompetenz – was ist das?
- Wie entscheide ich, wieviel Medienzeit mein Kind bekommt?
- Medien – ist das nur Fernsehen und zocken?
- Welche Gefahren gibt es und wie gehen wir damit um?
- Welche Möglichkeiten bieten uns Medien?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über das umfassende Thema mit praktischen Anregungen für den Alltag.

4 Termine mit je
3 Unterrichtsstunden
– auch als Online-Kurs buchbar
Dozentin:
Dipl.-Pädagogin Ina Franke

Mein Kind wird gemobbt – Hilfe für Eltern schulpflichtiger Kinder

Mobbing in der Schule ist leider keine Seltenheit.

Ob auf dem Schulhof, im Klassenzimmer oder im Netz – Kinder können zueinander sehr verletzend sein. Häufig suchen sich die manchmal stärkeren Kinder einen einzelnen Gleichaltrigen oder eine einzelne Gleichaltrige heraus, die sie systematisch und über einen Zeitraum angreifen. Man spricht dann von Mobbing. Solche Mobbingangriffe reichen von verbalen Verletzung über Beleidigungen und Verleugnungen auch im Netz bis hin zu roher Gewalt.

Kinder und Jugendliche werden dann zum Opfer, weshalb es sehr wichtig ist, dass Eltern für dieses Thema aufmerksam sind.

Folgende Fragen werden im Seminar besprochen:

- Wann ist es Mobbing?
- Welche Merkmale hat das Mobbing beim Kind/Jugendlichen?
- Was können Eltern tun, um dem Kind/Jugendlichen zu helfen?
- Hilfreiche Unterstützungssysteme

1 Termin,
4 Unterrichtsstunden
Dozentin: Ina Franke

Qualifizierung zum FORMULARLOTSEN

Für viele Menschen stellen Formulare eine unüberwindbare Hürde dar. Ehrenamtliche Formularlotsinnen und Formularlotsen unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen mit fachlichem Rat. Es sind geschulte Ehrenamtliche, die unterstützen und unabhängig beraten.

An sechs Abenden werden folgende Themeninhalte vermittelt:

- Rolle des Formularlotsen
- Einführung in die Kommunikation und Gesprächsführung
- Schweigepflicht und Datenschutz
- Konfliktmanagement
- Vernetzungsmöglichkeiten und Unterstützungsstrukturen sowie interkulturelle Besonderheiten
- Fachliche Ausbildung im Umgang mit Formularen und Anträgen

6 Termine – insgesamt
26 Unterrichtsstunden
Dozententeam:
Timo Kreusch-Vartmann,
Ingrid Hermes

Rituale in der Familie

Kinder mögen Rituale – und der Umgang mit Kindern kann dadurch leichter werden.

Tägliche Fixpunkte und feststehende Rituale geben Ihrem Kind ein stabiles Gerüst, das Halt und Vertrauen vermittelt. Feste Gewohnheiten in der Familie lassen ein Wir-Gefühl entstehen. Es gibt viele verschiedene Arten von Ritualen – einige grobe Übergangsrituale, Jahreszeiten-Rituale, Identifikationsrituale, religiöse Rituale und alltägliche Rituale.

Die Familie als sozialer Raum für Geborgenheit, Wachstum und Entwicklung kann durch Rituale ihren Zusammenhalt fördern. Rituale machen Spaß und bringen allen Familienmitgliedern und Generationen Freunde und Verbundenheit.

- Verschiedene Rituale kennenlernen
- Rituale ausprobieren
- Eigene Rituale entwickeln

1 Termin,
4 Unterrichtsstunden
Dozentin: Ingrid Hermes

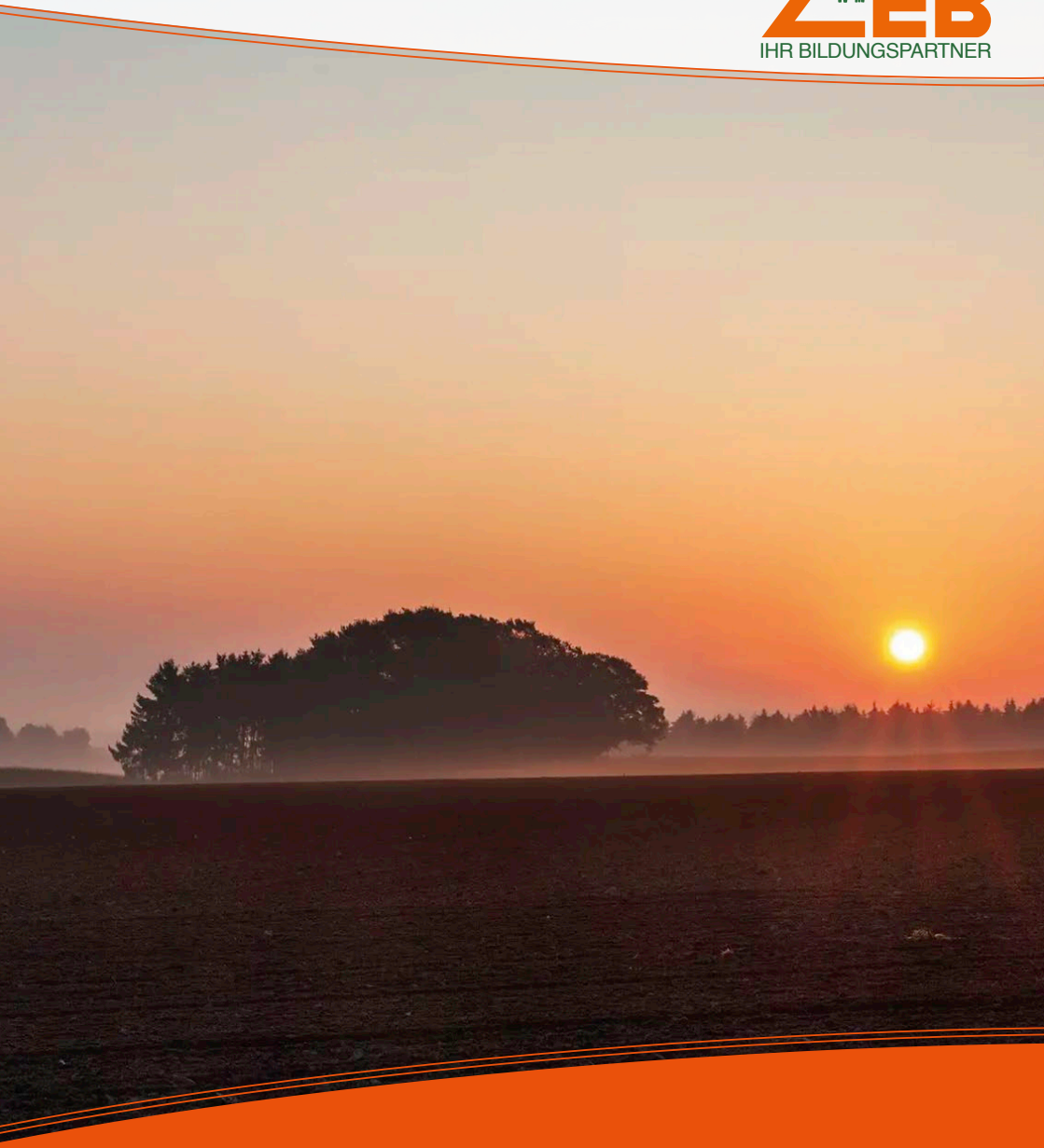
Impressum
© 2022

Herausgeber: Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V., Bernstraße 13, 30175 Hannover

Redaktion: Sina Osterheider-Breeck, Anke Holtkamp, Ingrid Hermes

V.i.S.d.P.: Dr. Axel Bruder, Hannover, Direktor

Gestaltung und Druck: Karl-Heinz Vieth, vieth-gestaltung, info@vieth-gestaltung.de

© Fotos/ Illustrationen Seiten 6,7,13,14,15,16,17: shutterstock · Seite 8: AdobeStock
Seiten 10,11,12,18: pexels · Seite 9: Christian Gieske
Seite 5: ??????

LEB
IHR BILDUNGSPARTNER