



# Angebote für Ehrenamtliche

Fortbildungen - Seminare - Vorträge

*1. Halbjahr 2024*



## **Liebe ehrenamtlich Engagierte und am Ehrenamt Interessierte,**

herzlich willkommen im neuen Jahr!

Neues Jahr, neue Chancen - auch im Ehrenamt. Neue Chancen zum Lernen, Erleben und Freuen.

Auch bei uns gibt es eine Neuerung: Ab Januar wird Jürgen Wieske in der Freiwilligenzentrale tätig werden und Marlen Koplin vertreten. Bei Fragen zu einem (neuen) Ehrenamt dürfen Sie sich gerne an ihn wenden. Seine Kontaktdaten finden Sie auf Seite 17.

Sicher werden Sie in diesem Programm eine interessante Fortbildung für sich finden. Schauen Sie doch einfach mal durch.

Wir freuen uns jedenfalls auch im Jahr 2024 auf Ihre Teilnahme, Ihre Mitwirkung, Ihre Anregungen und Ihr Lob! Und wir alle profitieren davon, wenn Sie von unseren Fortbildungen Motivation, Wissen und neue Ideen zurück in Ihre Ehrenämter tragen.

Der Landeshauptstadt Düsseldorf danken wir für die finanzielle Unterstützung, die es uns ermöglicht, Teile des Fortbildungsangebotes für Ehrenamtliche durchzuführen.

Herzliche Grüße und alles Gute für das neue Jahr,



Anja Trepels  
Referat Ehrenamt der Diakonie Düsseldorf

# Kursverzeichnis

<b>Kurs</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
	Vorwort	1
	Kursverzeichnis	2-3
<b>Kommunikation</b>		
01	Überzeugend sprechen	4
02	Slow Acting	5
03	Zuhören im Ehrenamt	6
<b>Anregung &amp; Auftanken</b>		
04	Die Zeit im Griff haben	7
05	Die Kunst, glücklich zu sein	8
06	Notfallkoffer Natur	9
07	Impulse zur Stärkung der Resilienz	10
<b>Vortrag / Infoveranstaltung</b>		
08	Erste-Hilfe-Kurs	11
09	Digitaler Nachlass	12
<b>Austausch &amp; Reflektion</b>		
10	Sterbebegleitung - ein Ehrenamt für mich?	13
11	Rund um mein Ehrenamt	14
12	Distanziert teilnehmen	15

# Kursverzeichnis

<b>Kurs</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
	Referentinnen und Referenten	16
	Anmeldebedingungen	17
	Veranstaltungsort	18
	Impressum	19
	Chronologische Übersicht der Kurse	20

## Kurs 01:

## Überzeugend sprechen

So präsentiere ich meine Ideen!

Nicht immer ist es einfach, gute Ideen auch gut rüberzubringen. Wie stellen wir unsere Idee am besten dar? Wie präsentieren wir sie so, dass auch die Zuhörenden davon überzeugt sind?

In diesem Kurs lernen Sie zahlreiche Übungen kennen, die Sie in Ihrem Ehrenamt - beispielsweise mit Arbeitssuchenden oder Geflüchteten - gut einsetzen können.

Inhalte:

- Smalltalk-Kompetenz
- Eigene Wünsche und Ziele klar formulieren
- Stimme und sprachlicher Ausdruck
- Aktives Zuhören: Wie geht das?
- Die 5-Satz-Technik
- Steuerung der Rahmenbedingungen für eine gelingende Kommunikation
- Meine Wirkung auf andere - nonverbale Kommunikation
- Rhetorische Mittel bewusst und anlassbezogen einsetzen
- Nutzen und Vorteil für die Zielgruppe in den Mittelpunkt stellen

Jede Person kann durch gezieltes Training ihr Sprechvermögen und ihre Ausdrucksfähigkeit steigern!

**Datum:** Mittwoch, 07. Februar 2024,  
9.00 – 13.00 Uhr

**Referent:** Martin Paumen

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

## **Kurs 02:**

## **Slow Acting**

### Professionelle Atem- und Sprechtechnik auf meditativer Basis

In ehrenamtlichen Einsätzen kommt es auch auf Ihre Stimme an. Ist sie zu hoch, zu flach, zu eintönig? Geht Ihnen die Puste aus? Rennen Ihnen die Sätze davon? Verschaffen Sie sich Gehör, indem Sie Ihr Atem- und Stimmvolumen verbessern.

Durch die Methode des Slow Acting werden Ihr Atem befreit und Ihre Stimme erleichtert. Ausdrucks- und Lebensfreude werden gestärkt, die Stimme gekräftigt. Sie artikulieren präziser und gewinnen an Ausstrahlung.

Insgesamt erreichen Sie durch die meditativen Übungen ein Mehr an Sprachgefühl, Stimmvolumen und Ausdruck. Lernen Sie, die Stimme so einzusetzen, dass Schluss ist mit der eintönigen, zu hohen, flachen, zu schnellen Sprechweise.

**Datum:** Mittwoch, 06. März 2024,  
10.30 - 13.30 Uhr

**Referent:** Wolfgang Keuter

**Ort:** Theaterlabor Traumgesicht e.V. - Campus Golzheim  
Georg-Glock-Str. 15  
40474 Düsseldorf

## **Kurs 03: Zuhören im Ehrenamt**

### **Basisschulung**

Alle reden von Kommunikation. Aber meinen wir damit auch Zuhören? Also nicht an nächste Gesprächsbeiträge oder E-Mails zu denken, während andere erzählen? Hören wir unseren Kollegen, Freunden oder Nachbarn richtig zu? Was ist echtes Zuhören, und wie geht das?

Ohne Zuhören bewegt sich wenig. Es ist eine Schlüsselkompetenz, die vielen zukünftigen Fähigkeiten sowie der persönlichen Entwicklung und dem geschäftlichen Erfolg zugrunde liegt. Zuhören hilft uns allen, besser zu handeln und eine Dialogkultur zu entwickeln. Zuhören bedeutet, in die Welt des anderen einzutreten und die Türen zu öffnen für vieles, was eben auch entstehen könnte.

Entdecken Sie, wie Sie Ihr Zuhören für sich selbst und Ihr Umfeld verbessern können. Ein Gespräch nach dem anderen.

Inhalte:

- Wissenschaft des Zuhörens: Was die Forschung über das Zuhören verrät
- Grundlagen des Zuhörens: als guter Zuhörer wahrgenommen werden
- Ebenen des Hörens (ja ... es geht um mehr als Worte)
- Barrieren für gutes Zuhören
- Zuhören und psychologische Sicherheit
- Mit den Ohren der anderen zuhören

**Datum:** Dienstag, 19. März 2024,  
16.00 – 19.00 Uhr

**Referentin:** Alexandra Perl

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern



## Kurs 04:

## Die Zeit im Griff haben

Gelassen und leistungsfähig sein

Wie wäre es, alles, was zu tun ist, von vorneherein aus einer inneren Ruhe heraus zu tun? Wie wäre es, die Tätigkeiten selbst zu genießen und trotzdem mit allem, was einem wichtig ist, rechtzeitig fertig zu sein?

Paul Loomans, ein niederländischer Coach und Zen-Mönch, hat eine achtsame Methode entwickelt, wie wir erreichen können, Zeit zu haben- oder elegant auf einem Meer von Zeit zu surfen.

Der Ansatz basiert auf zwei Fähigkeiten, die jeder Mensch in unterschiedlichem Ausmaß besitzt: Aufmerksamkeit und Intuition. Beides kann man trainieren und immer besser darin werden.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit sieben wohltuenden Gewohnheiten, deren Integration in den Alltag sich lohnt. Diese Gewohnheiten helfen, entspannter zu arbeiten und mehr Freude und Zufriedenheit zu entwickeln.

Die Fähigkeit, die Zeit auch in der alltäglichen Arbeit produktiv fließen zu lassen, hilft, aus dem Hamsterrad auszusteigen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

**Datum:** Mittwoch, 24. April 2024  
14.00 - 17.00 Uhr

**Referentin:** Verena Hasiewicz

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

**Kurs 05: Die Kunst, glücklich zu sein**  
Wege zu Glücksmomenten

*„Das Glück ist ein Wie, kein Was, ein Talent, kein Objekt.  
(Hermann Hesse)*

Ist es möglich, Glück aktiv zu gestalten? Kann das Ehrenamt so ausgeübt werden, dass jeder Moment dort glücklich und bereichernd ist?

Dieses Seminar zeigt Wege zu Glücksmomenten.

Nach einer kurzen Einführung in die Theorie des Glücks erleben die Teilnehmenden, wie sie mit kleinen praktischen Übungen und gelebter Achtsamkeit gezielt glückliche Momente im Ehrenamt schaffen. Neurobiologische Erkenntnisse und Impulse aus der Forschung zur Achtsamkeit zeigen, wie wenig Aufwand nötig ist, um glückliche Momente zu erleben. Es fordert nur eines: Übung. Diese Übung bietet das Seminar.

Die Teilnehmenden lernen Übungen und Haltungen kennen, die sie zum Glück im Alltag weiter praktizieren können. Bei Bedarf können sie „Unglückssituationen“ als praktische Beispiele beschreiben. Diese werden in der Gruppe reflektiert und exemplarisch zu Glücksmomenten umgestaltet.

**Datum:** Mittwoch, 28. Februar 2024,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referent:** Andreas Beaugrand

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

## Kurs 06:

## Notfallkoffer Natur

### Stabilisierung und Erdung

*Natur verbindet. Uns. Dich. Im Spüren des Augenblicks.  
(Hanna Engels)*

Krisen und belastende Lebenssituationen können uns aus der Balance bringen oder emotional überwältigen. Die lebendige Natur kann jedoch als stabilisierendes Gegengewicht erfahren werden. Natur an sich ist schon heilsam. Ihre Wirkung kann durch bewusste Übungen noch deutlich gesteigert werden.

Wir tauchen in die Waldatmosphäre ein und atmen tief durch. Die Ruhe und Kraft der Natur spendet Trost und wirkt ausgleichend. Uns wird bewusst, dass wir Teil der Natur sind. Sie wird zur Konstante, wenn wir Orientierung suchen.

Neben einer Einführung steht das Erleben im Mittelpunkt der Fortbildung. Wir erforschen emotional stabilisierende Methoden und finden heraus, welche am besten für die jeweilige Persönlichkeit geeignet sind. Inhalt sind Übungen vor allem aus der Naturtherapie, aber auch aus dem Shinrin Yoku (Waldbaden). Das Erlernte kann eigenständig in den Alltag integriert und auch an andere weitergegeben werden.

Weitere Infos und eine Liste, was mitzubringen ist, folgen nach der Anmeldung.

**Datum:** Donnerstag, 02. Mai 2024,  
9.45 Uhr - 13.30 Uhr

**Referentin:** Hanna Engels

**Ort:** Angermund, 40489 Düsseldorf  
(Genauer Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

## Kurs 07:

## Impulse zur Stärkung der Resilienz

### Leichtigkeit durch Perspektivwechsel

*„Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weiterlaufen.“*  
(Sinnspruch)

Der Begriff „Resilienz“ - die psychische Widerstandskraft, um schwierige Situationen zu bewältigen - ist in aller Munde. Doch was bedeutet das genau? Was können wir tun, um unsere Resilienz zu beleben?

Nach einer kurzen Einordnung des Begriffes in das Verständnis von Stress lernen wir unterschiedliche Möglichkeiten kennen, wie wir in fordernden Situationen umdenken können. Wichtig ist dabei der Blick auf die eigenen Ressourcen. Denn alles, was wir brauchen, um wieder ins Handeln zu kommen, tragen wir bereits in uns. Durch diese Reflexion sind wir auf einem guten Weg, unsere Resilienz zu stärken.

In diesem Kurs geht es darum, das Loslassen zu lernen und die Dinge im Kleinen zu verändern. Erste Impulse werden angeleitet und finden so ihren Weg in den Alltag.

Der Workshop orientiert sich am „experience based learning“-Ansatz. Die Teilnehmenden dürfen eine hohe Dichte an praktischen Übungen und kleinen Impulsen zur Übernahme in das eigene Handlungsspektrum erwarten.

**Datum:** Dienstag, 16. April 2024,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referentin:** Kristin Murschall

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

## Kurs 08:

## Erste-Hilfe-Kurs

Mit Sicherheit Leben retten

Vielleicht haben Sie irgendwann einmal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Aber wissen Sie noch genau, was in Notfällen zu tun ist?

Zielorientiert und motivierend vermitteln die Ausbilder\*innen der Johanniter-Unfallhilfe die Kenntnisse über lebensrettende Sofortmaßnahmen der Ersten Hilfe. So erlangen Sie wieder ein sicheres Gefühl im Umgang mit Unfall- und Notfallsituationen, die während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit auftreten können.

Nach einem Tag im „Erste-Hilfe-Fitnessstudio“ wissen Sie (wieder), was Sie zu tun haben,

- wenn jemand bewusstlos ist (z.B. stabile Seitenlage, Helmabnahme)
- wenn jemand keine Atmung hat (z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung)
- wenn jemand „Probleme in der Brust“ hat (z.B. bei einem Herzinfarkt)
- wenn sich jemand verletzt hat (z.B. Stillen bedrohlicher Blutungen)
- und vieles mehr

**Datum:** Mittwoch, 10. April 2024,  
9.00 – 16.45 Uhr

**Referent\*in:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

**Ort:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Erkrather Str. 245  
40233 Düsseldorf-Flingern

**Kurs 09: Digitaler Nachlass**  
Rechtzeitig vorsorgen

Ein Leben ohne Internet, PC und Smartphone ist für die meisten Verbraucher kaum noch vorstellbar. In sozialen Netzwerken werden Profile angelegt, persönliche Informationen geteilt und Freundschaften gepflegt. Verträge werden online abgeschlossen und auch die Kommunikation mit Unternehmen spielt sich vermehrt digital ab.

Doch die wenigsten Menschen sorgen sich darum, was mit ihren Nutzerkonten nach ihrem Tod geschieht. Die Daten verbleiben auch nach dem Tod beim jeweiligen Anbieter.

Niemand möchte, dass das eigene Profil in sozialen Netzwerken über den Tod hinaus von jedermann eingesehen und kommentiert werden kann. Erbende benötigen rasch Zugang zu wichtigen Vertragsunterlagen, etwa um überhaupt Verträge zu kündigen. Meist wissen die Hinterbliebenen gar nicht, dass es einen Vertrag gibt, der nur online einsehbar ist. Und wenn doch, fehlen ihnen die Zugangsdaten. Darum ist es entscheidend, den digitalen Nachlass frühzeitig zu regeln.

Praxisorientiert werden Ihnen Grundlagen der digitalen Vorsorge erläutert.

**Datum:** Dienstag, 07. Mai 2024,  
14.00 – 15.30 Uhr

**Referent:** Robin Segerer-Pütz

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

## **Kurs 10: Sterbebegleitung – ein Ehrenamt für mich?**

### Eine Entscheidungshilfe

Wenn Sie diese Frage anspricht, sind Sie herzlich eingeladen, sich in diesem Seminar über den Bereich der ehrenamtlichen Sterbebegleitung umfassend informieren zu lassen.

Folgende Themen werden erörtert:

- Welche Grundvoraussetzung sollte ich mitbringen, wenn ich mich für dieses Ehrenamt entscheide?
- Welche konkreten Aufgaben kämen auf mich zu?
- Wieviel Zeit sollte ich bereit und in der Lage sein, zu investieren?
- Wie ist der Befähigungskurs, der für künftige Sterbebegleiter\*innen obligatorisch ist, aufgebaut?
- Wie sehen Begleitung und Unterstützung für Ehrenamtler\*innen in diesem Bereich aus?
- Was sagen erfahrene Sterbebegleiter\*innen über mögliche Belastungen bzw. über den Gewinn, der aus dieser Tätigkeit erwachsen kann?

Im zweiten Teil des Seminars werden Sie mit Hilfe unterschiedlicher Methoden (Selbstreflexion anhand eines Fragebogens, Visualisierung, Austausch mit anderen Teilnehmer\*innen) Ihre eigene Motivationslage klären und so ggf. eine Antwort auf die oben formulierte Frage finden können.

**Datum:** Dienstag, 09. April 2024,  
10.00 – 13.00 Uhr

**Referentin:** Ulla Jäger

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

Nach der Erprobungsphase im vorigen Halbjahr geht dieses Format in die zweite Runde.

Aus Ihren Rückmeldungen zu den Fortbildungen für Ehrenamtliche haben wir gehört und gelesen, wie wichtig Ihnen der Austausch untereinander ist. Im gemeinsamen Gespräch erfährt man zum einen viel über andere Engagementfelder im Ehrenamt und die Menschen, die dort tätig sind.

Zum anderen kann man Ähnlichkeiten bei der Schilderung von Problemen oder Konflikten der anderen erkennen und eventuell schon eigene Lösungen ableiten.

Die Runde lebt von Ihrer persönlichen Ehrenamts-Expertise und der Lust, sich selbst zu reflektieren. Wenn Sie offen für andere Blickwinkel und interessiert an neuen Impulsen von ebenfalls ehrenamtlich Engagierten sind, dann sind Sie hier genau richtig.

Moderiert wird das Gespräch von Anja Trepels, der zuständigen Mitarbeiterin für die Organisation der Fortbildungen im Referat Ehrenamt.

**Datum:** Mittwoch, 26. Juni 2024,  
10.00 - 13.00 Uhr

**Referentin:** Anja Trepels

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern



## Kurs 12:

## Distanziert Anteilnehmen

### Nähe und Distanz im Ehrenamt

„Distanziert Anteilnehmen“ wirkt auf den ersten Blick sehr widersprüchlich: Wie gelingt es, Anteil zu nehmen, Nähe herzustellen und gleichzeitig einen notwendigen und bedürfnisorientierten Abstand zu halten?

Erwarten dürfen Sie eine Einführung sowie Input zu den Themen Kommunikation, Empathie, Selbstreflexion, Motivation, Werte und Grenzen sowie Ressourcen und Unterstützung. Auf dieser Grundlage sind Sie eingeladen, sich mit Ihren praktischen und zum Teil herausfordernden Erfahrungen einzubringen und den Balanceakt zwischen Nähe und Distanz aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Das Seminar hat das Ziel, Sie als ehrenamtlich Tätige in ihrer Arbeit zu stärken, indem es ihnen ein Verständnis für „die angemessene“ Nähe und Distanz in ihrer Interaktion mit anderen vermittelt. So werden Sie gestärkt, Ihre Grenzen zu achten und emphatisch zu wahren.

**Datum:** Dienstag, 14. Mai 2024  
14.00 – 17.00 Uhr

**Referentin:** Stefanie Müller

**Ort:** Diakonie Düsseldorf  
Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum  
40233 Düsseldorf-Flingern

## Referentinnen und Referenten

**Beugrand**, Andreas  
Gesprächs- und Gestalttherapeut

**Engels**, Hanna  
Coach, zert. DWV-Wanderführerin®

**Hasiewicz**, Verena  
Mindful Leadership Trainerin,  
Coach

**Jäger**, Ulla  
Familientherapeutin,  
Sterbe- und Trauerbegleiterin

**Keuter**, Wolfgang  
Schauspieler, Regisseur

**Müller**, Stefanie  
Diplom Sozialpädagogin,  
Systemische Coach (IfAP Köln)

**Murschall**, Kristin  
systemische u. wingwave-Coach

**Paumen**, Martin  
Gedächtnistrainer (BVGT)

**Perl**, Alexandra  
Facilitatorin und Kommunikations-  
beraterin

**Segerer-Pütz**, Robin  
Ref. Verbraucherzentrale Neuss

**Trepels**, Anja  
Dipl.-Soz. Päd., Coach (NLP),  
Entspannungspädagogin

## Anmeldebedingungen

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügtem Anmeldebogen unter Angabe Ihrer **E-Mailadresse**, einer **Telefonnummer** und **Ihres Einsatzortes im Ehrenamt** bei uns an. Sie erhalten eine verbindliche Anmeldebestätigung per E-Mail.

Falls Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, sagen Sie uns unbedingt frühzeitig telefonisch (Tel. 0211/7353-306) oder per E-Mail [fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de](mailto:fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de) ab. Nur so können wir den frei gewordenen Platz weitergeben.

Bitte sagen Sie auf jeden Fall ab, wenn Sie Erkältungssymptome haben, damit Sie sich und andere schützen.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer Kontaktdaten einverstanden.

Haben Sie Fragen zu unseren **Fortbildungen**?

Anja Trepels

Tel.: 0211/7353-334

Fax: 0211/7353-198

[fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de](mailto:fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de)

[www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt](http://www.diakonie-duesseldorf.de/ueber-uns/ehrenamt)

Haben Sie Fragen zu einem **ehrenamtlichen Engagement**?

Jürgen Wieske

Tel.: 0211/7353-362

Fax: 0211/7353-198

[juergen.wieske@diakonie-duesseldorf.de](mailto:juergen.wieske@diakonie-duesseldorf.de)

[www.freiwilligenzentrale.info](http://www.freiwilligenzentrale.info)



## Veranstaltungsort

wenn nicht anders angegeben:

### Diakonie Düsseldorf Platz der Diakonie 2 40233 Düsseldorf-Flingern

Im Gebäude am Platz der Diakonie 2 finden Sie den Besprechungsraum und den Kirchraum Versöhnungskirche. Die Räume sind ausgeschildert. Falls Sie den Veranstaltungsraum auf dem Platz der Diakonie nicht sofort finden, fragen Sie bitte an der **Information** nach.

Die Veranstaltungen im Besprechungsraum und im Kirchraum der Versöhnungskirche am Platz der Diakonie sind **barrierefrei**.



Bei anderen Räumen erfragen Sie dies bitte telefonisch bei uns.



Sie erreichen uns mit den **öffentlichen Verkehrsmitteln**:

Bus: 738, Haltestelle Langerstraße

Straßenbahn: 709, Haltestelle Wetterstraße

S-Bahn: S8, S11, S28, S-Bahnhof Düsseldorf Flingern

**Parkplätze** stehen nur im öffentlichen Raum zur Verfügung und sind im näheren Umfeld **kostenpflichtig** (Parkscheinautomaten).

## Impressum

### **Herausgeber**

Diakonie Düsseldorf  
Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.  
Platz der Diakonie 1  
40233 Düsseldorf

### **Redaktion und Gestaltung**

Anja Trepels (verantwortlich), Zlatija Jovanovic

**Druck** V+V Sofortdruck GmbH

**Auflage** 2.500

## Chronologische Übersicht der Kurse

Datum	Zeit	Titel	Kurs
<b>Februar</b>			
07.02.2024	09.00-13.00	Überzeugend sprechen	01
28.02.2024	10.00-13.00	Die Kunst, glücklich zu sein	05
<b>März</b>			
06.03.2024	10.30-13.30	Slow Acting	02
19.03.2024	16.00-19.00	Zuhören im Ehrenamt	03
<b>April</b>			
09.04.2024	10.00-13.00	Sterbebegleitung – ein Ehrenamt für mich?	10
10.04.2024	09.00-16.45	Erste-Hilfe-Kurs	08
16.04.2024	10.00-13.00	Impulse zur Stärkung der Resilienz	07
24.04.2024	14.00-17.00	Die Zeit im Griff haben	04
<b>Mai</b>			
02.05.2024	09.45-13.30	Notfallkoffer Natur	06
07.05.2024	14.00-15.30	Digitaler Nachlass	09
14.05.2024	14.00-17.00	Distanziert Anteilnehmen	12
<b>Juni</b>			
26.06.2024	10.00-13.00	Rund um mein Ehrenamt	11



Gefördert durch:  
Die Landeshauptstadt Düsseldorf

