



**Veranstaltungsort:**  
gleis 7  
Renzstraße 3 · 67547 Worms

**Anmeldungen:**  
CaritasCentrum St.Vinzenz  
Kriemhildenstraße 6 · 67547 Worms  
Tel.: 06241 2681-0  
caritascentrum@caritas-worms.de

# Leiten, führen und sich entwickeln in Beruf und Ehrenamt 2017-1



Veränderungen bestimmen unseren persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Alltag. Gefragt sind Flexibilität, Geschwindigkeit und Belastbarkeit. Das fordert uns heraus, sowohl beruflich als auch im ehrenamtlichen Engagement.

- Kann es gelingen, dauerhaft mit Freude und Elan aktiv zu sein, ohne immer wieder über eigene Grenzen zu gehen?
- Ist es möglich, den von außen gesetzten Anforderungen Stand zu halten, ohne sich selbst zu überfordern?

Wir denken - ja, und laden SIE herzlich ein!

Caritasverband Worms, Kath. Bildungswerk Rheinhessen und Kath. Arbeitnehmer- und Betriebsseelsorge sind seit Jahren Garant für wertbestimmtes, persönlichkeitsbildendes und lebenslanges Lernen. Mit unserem Seminarangebot im Baustein-System stärken Sie Ihr Profil und Ihre Haltung in Beruf und Ehrenamt. Sie entwickeln Ihre Fähigkeiten und Ressourcen weiter. Dabei vertiefen Sie Ihre soziale und kommunikative Kompetenz. Eigene Klarheit, eine wertschätzende Grundhaltung und das Wissen um Ihre Eigenwirkung helfen Ihnen, Projekte in der Firma, im Betrieb, im Verein, in Gremien oder im Ehrenamt aktiv umzusetzen.

Neugierig geworden? Melden Sie sich an!

#### THEMENBAUSTEINE:

#### „Alles beginnt im Kopf“

Selbstmanagement als Kompetenz in Beruf und Ehrenamt

Ob Ärger, Stress oder Lampenfieber: Alles beginnt im Kopf! Unsere Gedanken und unser Empfinden haben eine große Wirkung auf uns – aber auch auf unser Gegenüber. Wir kommunizieren mit dieser Außenwirkung ständig, auch ohne Worte. Alles, was man von einer Person sieht und auf anderen Ebenen wahrnimmt, ist schon Kommunikation. Mit diesem Wissen kann Kommunikation bewusst positiv beeinflusst werden. Jedoch spielen eigene Werte und Wertemodelle im Umgang mit Menschen eine weitere wichtige Rolle...

An zwei Abenden werden wir folgende Themen bearbeiten:

- Wie kann ein gutes Gespräch gelingen? Was kann ich über meinen Gesprächspartner schon bei einem ersten Kontakt erfahren und wie kann ich den Gesprächsverlauf positiv beeinflussen?
- Wie kann ich mein Verhalten positiv lenken und auch bei kritischen Gefühlen (z. B. Ärger, Stress, einem verbalen Angriff oder Lampenfieber) einen ‚kühlen Kopf bewahren‘?
- Welche Werte gibt es und welchen Einfluss haben Werte auf die eigene Motivation und Zielsetzung im beruflichen oder privaten Kontext?
- Erstellen einer eigenen persönlichen Werte-Hierarchie

**Termine:** 26.04. und 03.05.2017, je 19.00-22.00 Uhr

**Referentin:** Angelika Haxel-Müller, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Referentin für Erwachsenen- und Familienbildung, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung bis 10.04.2017

#### Workshop „Alles beginnt im Kopf“

Der Workshop versteht sich als Ergänzung zu den vorigen Abenden. Wir werden uns mit dem Thema ‚Glaubenssätze‘ befassen: sie sind das, was unsere Handlungen und unser Denken steuert. Glaubenssätze sind spezifische Interpretationen von Erfahrungen aus der Vergangenheit. Sie können sehr einschränkend auf die Persönlichkeit eines jeden Menschen wirken. Eigene Glaubenssätze zu identifizieren ist ein erster Schritt in ein (selbst)bewussteres Leben. Glaubenssätze so zu verändern, dass Sie nicht mehr einschränkend, sondern positiv auf die eigene Person wirken, der nächste.

Die Teilnahme an den vorigen Abenden ist nicht Voraussetzung, jede/r Interessierte kann am Workshop teilnehmen.

**Termin:** 17.05.2017, 17.00-21.00 Uhr

**Referentin:** Angelika Haxel-Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Anmeldung bis 02.05.2017**

#### „Zündstoff“

Konflikte erkennen und konstruktiv managen

Konflikte gehören zu unserem sozialen Alltag. Wo Menschen miteinander zu tun haben, gibt es sie. Konflikte stellen Herausforderung und Chancen dar für Veränderungen und Entwicklung. Vielfach haben wir nicht gelernt, mit Konflikten konstruktiv umzugehen. Ängste stehen uns dabei im Weg. Wertschätzung und Akzeptanz scheinen in Gefahr und oft eskaliert ein Konflikt zu offenem Streit und Krieg. Vieles kann von einem vernünftigen Umgang mit Konflikten bzw. von Lösungsversuchen abhängen. Das mag nicht immer leicht sein, Konfliktfähigkeit aber ist lernbar. Ansatzpunkte sind das eigene Harmoniebedürfnis bzw. die mentale Stärke und klare Kommunikation.

In diesem Kurs geht es um Erkennen von Konfliktodynamik, ferner um Strategien der Verbesserung der Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten. Vor allem soll Konfliktkompetenz erarbeitet werden, besonders für die eigenen beruflichen Aufgaben. Ziel ist das Erlernen von Konfliktmanagement. Vom methodischen Ansatz her sollen die Anliegen und Fragen der Teilnehmer/innen zum Thema im Mittelpunkt der Kurse stehen und bearbeitet werden.

Die Ziele im Einzelnen:

- Klären und verstehen lernen: Was ist ein Konflikt?
- Analysieren von Konfliktodynamik auf dem Hintergrund der Transaktionsanalyse
- Bedürfnisse, Ängste und Motive der Persönlichkeit, sowie mentale Stärke thematisieren
- Hilfen zur Entwicklung von Konfliktkompetenz erarbeiten
- Umgang mit Konfliktsituationen und Lösungsstrategien konkretisieren: Wie manage ich einen Konflikt?
- Die Eskalation kennenlernen und klar kommunizieren
- Praxis des Konfliktgesprächs am Fallbeispiel einüben

**Termine:** 01.02. und 15.02.2017, je 19.00-22.00 Uhr

**Referent:** Dr. Alois Ewen, Mainz - Dozent, Supervisor (DGSv), Organisationsberater

Anmeldung bis 18.01.2017

#### Workshop „Zündstoff“ - Konflikte erkennen und konstruktiv managen

Der Workshop zur Konfliktarbeit versteht sich als Fortführung und Vertiefung der Seminarreihe „Zündstoff“. Die Teilnahme an „Zündstoff“ ist nicht Voraussetzung, jede/r Interessierte kann am Workshop teilnehmen. Die Teilnehmer/innen bringen ihre ganz konkreten Konfliktfälle und Fragen zum Umgang mit Konflikten mit, besonders aus ihrem beruflichen Feld. Die Arbeitsweise geht zunächst auf das Thema der Konfliktkompetenz ein, und danach sollen diese Fragen und Konfliktfälle methodisch im Blick auf Lösungsmöglichkeiten praktisch bearbeitet werden.

**Termin:** 01.03.2017, 17.00-21.00 Uhr

**Referent:** Dr. Alois Ewen, Mainz - Dozent, Supervisor (DGSv), Organisationsberater

Anmeldung bis 15.02.2017

Für alle Veranstaltungen gilt:

**Ort:** Gleis 7, Renzstr. 3, 67547 Worms

**Kosten:** 25,- € pro Termin

Jeder Themenschwerpunkt kann auch einzeln belegt werden.