

Programm
1. Halbjahr
2024

FIT FÜRS EHRENAMT

Fortbildungsangebote für freiwillig Engagierte



vhs  Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau



Fit fürs Ehrenamt



Seit 22 Jahren macht der Kreis Interessierte „Fit fürs Ehrenamt“. Das Programm für das Erste Halbjahr 2024, spricht all jene bei uns im Kreis Groß-Gerau an, die sich ehrenamtlich in Vereinen, Kirchen und Verbänden für andere Menschen einsetzen oder die dies künftig tun wollen. Unser Credo lautet: Wer Engagement und freiwillige Mitarbeit in Vereinen, Institutionen und Verbänden fördern möchte, darf die Ehrenamtlichen mit ihren Aufgaben nicht allein lassen.

Mit diesem speziellen Angebot können sich ehrenamtlich Aktive sowohl online als auch in Präsenz für ihre Tätigkeit fortbilden und qualifizieren lassen. Die große Nachfrage gibt uns Recht: Diese Angebote sind notwendig, damit Freiwillige Sicherheit in der ehrenamtlichen Arbeit bekommen. Wer schon einmal mit den komplizierten Vereinsregularien zu tun hatte, weiß, wie anstrengend manches Ehrenamt sein kann. Hand aufs Herz: Bilanzen lesen, Rechnungen schreiben, den Internet-Auftritt gestalten, Öffentlichkeitsarbeit machen – das kann manche schnell überfordern.

„Fit fürs Ehrenamt“ setzt hier an. Kreis und Kreisvolkshochschule haben wieder ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Dabei geht es um Steuerrecht, um Pressearbeit, um fairen und nachhaltigen Einkauf, Resilienz- und Achtsamkeitstage. Dass der Kreis den Ehrenamtlichen die Teilnahme an den Kursen kostenfrei ermöglicht, ist Teil unserer Anerkennungskultur. Ich kann Sie nur ermuntern: Nehmen Sie das Angebot wahr – und vielen Dank für Ihren Einsatz.

Ihr
Thomas Will
Landrat

In zwei Schritten zu Ihrer Projektidee mit Förderaussicht - folgende Module können nur in Kombination gebucht werden:

Welcher Fördertopf passt...?

Kurs: 41GG80413

**22. Februar
17:00-20:00 Uhr**

Für Vereine und Initiativen steht eine Vielfalt an Fördermöglichkeiten bereit. Die Förderer haben natürlich ein großes Interesse, dass auch ihre Ziele mit dem Projekt verwirklicht werden. Wir schauen uns die vielen Fördermöglichkeiten gemeinsam an und entwickeln die passenden Projektideen für unsere Initiative.

Ihr Nutzen:

- Einblicke in die Förderlandschaft
- Vielversprechende Ansätze konkret definieren
- Ideen zur Zusammenarbeit und Vernetzung

Wie erstelle ich einen Projektantrag?

**24. Februar
9:30-14:00 Uhr**

Wir entwickeln aus der Projektidee einen Projektantrag mit dem passenden Finanzplan und den messbaren Zielen.

Ihr Nutzen:

- konkrete Planung der Projektumsetzung und Finanzierung
- Indikatoren zur Zielerreichung definieren

Kursleitung:

Sedat Cakir

Organisationsberater (TRIGON) und Coach für innovative Projekte

Personalplanung im Ehrenamt

3. Februar
9:30-16:00 Uhr

Kurs: 41GG80415

Wer will sich noch im Verein engagieren? Immer weniger, so hört man. Doch mit der passenden Strategie und aktivierenden Ansprache kann Ihr Vereinsleben wieder frischen Wind bekommen.

Nach einer Einführung in die Herausforderungen der Personalplanung vertiefen die Teilnehmenden ausgewählte Aspekte in der Diskussion und suchen gemeinsam nach Antworten.

Ihr Nutzen:

- Sie erfahren mehr über allgemeine Zusammenhänge, die zur „Personal-krise“ des Ehrenamts geführt haben...
- ...so bekommen Sie Argumente an die Hand, die Sie selbst entlasten und Ihnen bei der Argumentation in den eigenen Reihen helfen.
- Sie lernen Warnsignale im eigenen Verein so früh wie möglich zu erkennen und wissen daher rechtzeitig, wann akuter Handlungsbedarf besteht.
- Sie bekommen Argumente für die Motivation eigener „Bestandsmitglieder“ ebenso wie für die Überzeugungsarbeit gegenüber potentiellen Neu-Mitgliedern.

Kursleitung:

Anja Baier

freiberufliche Publizistin, Journalistin und Werbetexterin

Mitglieder finden, Mitglieder binden

Kurs: 41GG80412

**17. Februar
9:30-16:00 Uhr**

Mit kleinem Budget und großem Spaß neue Mitglieder gewinnen oder bestehende Mitglieder neu motivieren?

Das gelingt mit Kreativtechniken und „Guerilla“-Marketing. Nach einer Einführung, wie ein unverwechselbares Vereins-Profil entstehen kann, entwickeln wir im Austausch miteinander Ideen für eigene „Aktionen“, die später im Verein umgesetzt werden können.



Ihr Nutzen:

- Sie lernen moderne und originelle Methoden der Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederwerbung kennen.
- Sie "bekommen den Kopf frei" für neue Ideen und Möglichkeiten in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.
- Sie bekommen Argumente für die Überzeugungsarbeit in den eigenen Reihen.

Allgemeine Vorkenntnisse aus dem Bereich "Presse- und Öffentlichkeitsarbeit" sind keine Teilnahmevoraussetzung, aber nützlich.

Kursleitung:

Anja Baier

freiberufliche Publizistin, Journalistin und Werbetexterin

EU-Datenschutzgrundverordnung

Basiswissen für Vereine

9. März
9:00-12:00 Uhr

Kurs: 41GG80432 - ONLINE

Datenschutz entwickelt sich fort. Und es macht Sinn, hier Up to Date zu sein! Wenn auch in Ihrem Verein noch Fragen offen oder strittig sind, sind Sie hier richtig.



Der Kurs richtet sich an Personen, welche die Rechte und Pflichten nach der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) kennen lernen möchten.

Ihr Nutzen:

- Sie erfahren die Grundlagen, wie Sie „Ihren“ Verein vor Datenschutzskandalen schützen und wie Sie präventiv über den Datenschutz gegensteuern können.
- Wissen, was noch alles zu tun ist, um rechtskonform unterwegs zu sein.

Kursleitung:
Carolin Wurm
Rechtsanwältin

Abschiednehmen in Gruppen und Vereinen

Kurs: 41GG80434

**14. März
17:00-19:00 Uhr**

Selbsthilfegruppen und Vereine sind oft eingespielte Teams. Über die Zeit entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Vertrauens.

Wie kann man als Gruppe aber damit umgehen, wenn plötzlich ein liebgewonnes Mitglied nicht mehr da ist? Ein Todesfall oder der Weggang eines Menschen stellt eine Krise dar, die verunsichert und traurig macht.

Ihr Nutzen:

- In diesem Kurs wird Ihnen Raum gegeben, sich damit auseinanderzusetzen, welche Umgangsweise Gruppen bei Verlusten finden können.
- Abschiede gehören zu unserem Leben dazu und es kann gut tun, sie gemeinsam zu gestalten.

Kursleitung:

N.N., in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Mit mehr Souveränität und Sicherheit sprechen

16. März
9:00-17:30 Uhr

Kurs: 41GG80431

Das ehrenamtliche Engagement soll Spaß machen und es auch möglichst stressarm sein. Daher ist es umso wichtiger, Vertrauen in den eigenen Stil zu haben, Tipps und Tricks zu kennen und vor allem auch die eigenen Stärken zu kennen, um souverän zu kommunizieren.



Wenn man weiß, worauf es ankommt bei der Vorbereitung, dem Aufbau und beim Halten einer Rede, fällt es leichter, souveräner und überzeugender zu sein und den roten Faden zu halten. Und so ist es Ziel des Trainings durch das Erlernen von Struktur und Techniken mehr Souveränität bei den nächsten Redegelegenheiten zu zeigen.

Ihr Nutzen:

- Mehr Selbstsicherheit durch Stärkung des eigenen Stils.
- Sie bekommen grundlegendes „Handwerkszeug“ vermittelt.
- Sie verbessern Ihre eigenen Fähigkeiten durch praktische Übungen.
- Sie gewinnen Freude und Gelassenheit für die nächsten Redegelegenheiten.

Kursleitung:

Dr. Jutta Stern

Freie Kommunikations-Trainerin

Resilienz- und Achtsamkeitstag

Kurs: 41GG80433

**20. April
9:00-17:30 Uhr**

„Manchmal ist es gut, sich Zeit zu nehmen, um die Axt zu schleifen, bevor man in den Wald geht...“

In diesem Kurs geht es darum, mal ganz bewusst den Alltag im Ehrenamt, im Berufsleben oder im Privatleben hinter sich zu lassen, bei sich anzukommen und auf vielfache Weise die inneren Ressourcen zu stärken. Der Tag versteht sich als Einladung, sich unter einfühlsamen Anleitungen ohne Druck und ohne Erwartung einzulassen auf verschiedene angeleitete Angebote zu traditionellen Achtsamkeitsübungen im Sitzen oder beim Gehen, verbunden mit einem achtsamen Austausch über das Erlebte.



Ihr Nutzen:

- Sie erlernen Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden.
- Achtsamkeitsübungen fördern.
- Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion.
- Sie erfahren, wie Resilienz und Achtsamkeit zusammenhängen.

Kursleitung:

Dr. Jutta Stern

Freie Kommunikations-Trainerin

Meine Rolle kennen und Stärken

24. April
18:00-20:15 Uhr

Kurs: 41GG80429 - ONLINE

Wie finde ich meine Rolle und kann diese durch meine Stärken und Potenziale optimal ausfüllen?

Wenn ich weiß, welche Persönlichkeit in mir steckt, weiß ich auch, wie ich denke, fühle und handle und kann mich mit all meinen Stärken, Potenzialen und Herausforderungen akzeptieren. Ich kann gezielt eine Rolle ausüben ohne mich verbiegen zu müssen oder immer wieder über meine eigenen Grenzen gehen zu müssen. Die Kenntnis über die eigene Persönlichkeit macht das Zusammenspiel in einer Gemeinschaft sehr viel leichter. Es werden nicht nur Rollen oder Funktionen mit den geeigneten Personen besetzt, auch das Miteinander ist leichter und effizienter, da ein Verständnis füreinander vorhanden ist.

Ihr Nutzen:

- Besser in einem Team zusammenarbeiten, durch Kenntnis über die eigene Persönlichkeit.
- Wissen, welche Potenziale jede Person hat und wie sie die für sie geeignete Rolle einnehmen kann.
- Konflikte werden minimiert und effizienteres Arbeiten möglich.
- Stärkung und Bereicherung für alle Mitglieder eines Teams, um Entwicklung zu ermöglichen.

Kursleitung:

Daniela Hameister

Systemische Coach und Fachberaterin für Hochsensibilität

Nachhaltig und fair einkaufen

Ein Beitrag für eine Welt von morgen

Kurs: 41GG80438

**4. Mai
10:00-13:00 Uhr**

Ob Bälle oder Trikots für den Sportverein, die Bewirtung bei Veranstaltungen, Geschenke, Büromaterial oder Werbemittel – jeder Verein oder andere ehrenamtliche Einrichtungen kauft ein. Und bei jedem Einkauf stehen wir vor der Wahl: Soll es einfach möglichst billig sein oder achte ich auch auf Umweltschutz und Menschenrechte? Aber woran kann ich mich orientieren, wenn ich möglichst ökologisch und sozial verantwortlich einkaufen will? Und wie gehe ich die Umstellung konkret an?

Dieser Kurs gibt Ihnen Antworten, Hilfestellungen und Argumente für die Überzeugungsarbeit in den eigenen Reihen.

Ihr Nutzen:

- Sie erlangen einen Durchblick im Siegel-Dschungel - Welche Umwelt- und Sozialsiegel sind glaubwürdig?
- Sie erhalten Tipps zu einzelnen Produktgruppen: z.B. Büromaterial, Sportartikel, Geschenke, Werbemittel, Veranstaltungsorganisation, Bekleidung...
- Sie erfahren die Hintergründe des Fairen Handels.
- Sie erhalten Beispiele für attraktive Aktionen zum Fairen Handel (z.B. Schokoladenverkostung/-werkstatt, Fußballnähhaktion), sowie Tipps für die Durchführung und Informationen zu Unterstützungsangeboten.

Kursleitung:

Petra Schefzyk

Bildungsreferentin für nachhaltige Beschaffung und globales Lernen

Grenzen setzen leicht gemacht

Für andere da sein, ohne sich selbst zu viel zuzumuten

6. Juni
18:00-20:15 Uhr

Kurs: 41GG80450

Hilfsbereitschaft und Engagement sind ehrenwerte Eigenschaften und dennoch besteht die Gefahr sich zu überfordern und die eigenen Grenzen zu übergehen. Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse werden schnell zum Wohle eines Anderen oder zum Wohle des Amtes für das man sich freiwillig, nebenberuflich und unentgeltlich gemeldet hat, hinten angestellt.

Inhalte/Methode:

- Praktische Übung: Auf eigene Stärken bauen und mit Freude das Ehrenamt in den Lebensalltag integrieren
- Austausch & Reflexion: Hilfreiche Unterstützer, Verhinderer und Motivatoren im Ehrenamt



Ihr Nutzen:

- Grenzen im Ehrenamt erkennen, benennen, in Balance halten und leben

Kursleitung:

Janine Nestmann

Erzieherin und systemische Familienberaterin, Life Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Mediatorin

Die Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen, statt Grübeln und Kopfkino

Kurs: 41GG80452

21. Juni
17:00-20:00 Uhr

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaft und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln - oft auch in der Nacht in Form kreisender Gedanken, die uns nicht schlafen und entspannen lassen sowie in einem „Kopfkino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schlimmer werden als sie wirklich sind.



Ihr Nutzen:

- Im Kurs sprechen wir über Wege und Möglichkeiten, besser abschalten und entspannen zu können.
- Sie lernen positivere Vorstellungen und Gedanken zu entwickeln sowie Kraft und Energie zu tanken, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit die uns wichtigen Erfahrungen anzugehen.

Kursleitung:

Dr. phil. Reinhard Müller

Psychotherapie (Heilpraktiker)

Fit fürs Ehrenamt - Stärkung und Kompetenzförderung für Engagierte

Viele Menschen sind bereit, in ihrem Umfeld aktiv zu werden und sich ehrenamtlich zu engagieren. Mit ihren Ideen, ihrem Know-How und ihrer Zeit übernehmen sie Verantwortung für unsere Gesellschaft. Der Kreis und die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau kennen die Potenziale, aber auch die Herausforderungen des Ehrenamts und wissen – bürgerschaftliches Engagement geht am besten gemeinsam!

Die Kreisvolkshochschule – Partnerin für Weiterbildung

Die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) versteht sich als zentrale Ansprechpartnerin für Weiterbildung im Kreis Groß-Gerau und organisiert als Eigenbetrieb des Kreises seit vielen Jahren das Fit fürs Ehrenamt-Programm. Ziel ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine aktive Lebensgestaltung sowie die Mitarbeit und Teilhabe an der Gesellschaft. Dabei orientiert sich die KVHS an den Bedarfen vor Ort und legt bei der Umsetzung Wert auf unterstützende und innovative Angebote im täglichen Tun und den aktiven Austausch untereinander.

Die Planung dieses Angebots erfolgt in Absprache mit dem Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt der Kreisverwaltung Groß-Gerau. Die Ehrenamtlichen profitieren davon, weil sie weiterhin kostenfrei an den Veranstaltungen teilnehmen können – und dadurch fit werden für ihr Engagement!

Ihre Ansprechpartnerin:

Bettina Krauß 06152 1870-101, bettina.krauss@kvhsgg.de

Die Anmeldung zu den Kursen können Sie per Web-Anmeldung oder das KVHS-Servicebüro vornehmen (siehe S. 16)



Anlaufstelle für ehrenamtlich Tätige

Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt

Die Anlaufstelle steht Vereinen, Initiativen und Einzelpersonen mit Beratung, Fortbildungsangeboten und Begleitung zur Seite.

Wir möchten unsere Vereine im Kreis Groß-Gerau bestmöglich unterstützen. Welche Themen brennen Ihnen unter den Nägeln? In welchen Bereichen gibt es Fortbildungsbedarf? Wir freuen uns sehr auf Ihre Rückmeldung, nehmen Sie dazu gerne Kontakt zu uns auf.

Förderung zur Qualifizierung für das Ehrenamt

Sollte Ihr Verein Interesse an einer eigenen Fortbildung für Ihre ehrenamtlichen Mitglieder zu einem speziellen Thema haben, so kann hierfür eine entsprechende Bezuschussung beantragt werden.

Die Palette der möglichen Themen ist dabei breit gefächert. Fortbildungen können sich etwa mit Grundfragen des Vereinsrechts oder der Öffentlichkeitsarbeit befassen sowie auf die Digitalisierung eingehen.
www.kreisgg.de/quali

Ehrenamts-Card

Die Ehrenamts-Card ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für langjähriges und intensives ehrenamtliches Engagement. Die Inhaber*innen der Ehrenamts-Card erhalten in ganz Hessen Vergünstigungen unterschiedlichster Art.

www.kreisgg.de/e-card



Landesweite Ehrenamtssuchmaschine

Menschen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten, können das passende Ehrenamt über die Ehrenamtssuchmaschine finden.

Tragen Sie Ihren Verein sowie von ehrenamtlichem Engagement getragene Initiativen und Selbsthilfegruppen ein, präsentieren Sie Ihre Organisation und geben freie Stellen und Spendengesuche zur Ehrenamtssuche ein.



www.ehrenamtssuche-hessen.de

Nähere Informationen sowie Auskünfte rund um das Thema Ehrenamt erhalten Sie beim:

Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt
06152 989-858
Wilhelm-Seipp-Straße 4, 64521 Groß-Gerau
ehrenamt@kreisgg.de
www.kreisgg.de/ehrenamt



Anmeldung

Die Seminare können nur gebucht werden, wenn eine ehrenamtliche Tätigkeit nachgewiesen oder in Kürze angetreten wird.

Die Kurse finden alle in der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau, Schloss Dornberg, statt. Bitte kommen Sie mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad.

Wir freuen uns über Ihre telefonische Anmeldung im Servicebüro oder über die Website der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau:

Schloss Dornberg, Hauptstraße 1, 64521 Groß-Gerau

06152 1870-0

info@kvhsgg.de

www.kvhsgg.de/ehrenamt

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

Abmeldung

Falls Sie verhindert sind, ist eine rechtzeitige Abmeldung (schriftlich, telefonisch oder per E-Mail) erforderlich, damit Interessent*innen auf der Warteliste nachrücken können.

Wichtiger Hinweis

Bitte beachten Sie, dass Sie bei Nicht-Abmeldung einen Teilnahmeplatz blockieren und damit anderen Interessent*innen auf der Warteliste die Möglichkeit verwehren, an den kostenfreien Qualifizierungsangeboten des Kreises Groß-Gerau teilzunehmen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Verbindlichkeit!

Das Programm des zweiten Halbjahrs 2024 wird im Sommer bekannt gegeben und auf der Website veröffentlicht.

Impressum

Herausgeber

Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau
Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt
Wilhelm-Seipp-Straße 4, 64521 Groß-Gerau
06152 989-858
ehrenamt@kreisgg.de, www.kreisgg.de



Redaktion

Bettina Krauß
Kreivolkshochschule Groß-Gerau
Nicole Landau
Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt

Layout

Nicole Landau
Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt

Fotos

Archiv Kreisverwaltung, Archiv Kreivolkshochschule
www.pixabay.com

**Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.
Änderungen vorbehalten.**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung unterschiedlicher geschlechtsbezogener Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Menschen.

Der Kreis Groß-Gerau

- im Zentrum der dynamischen Wirtschaftsregion Rhein-Main-Neckar
- mit besten Verkehrsanbindungen an Ziele in Deutschland, Europa und der ganzen Welt
- mit anerkannt dichter sozialer Infrastruktur, modernen Schulen und regem Vereinsleben
- mit Natur pur in Hessens größten Naturschutzgebieten

Hier lässt es sich gut leben und arbeiten!
www.kreisgg.de



Kreisvolkshochschule Groß-Gerau Ihr regionales Bildungsportal

- Gesellschaft und Politik
- Gesundheit und Psychologie
- Länderkunde und Bildungsreisen
- Sprachen, Kreativität und Kultur
- Berufliche Bildung
- Computer und Internet

Wir sind für Sie da,
damit Sie weiterkommen:

- Kompetente Beratung
- Ausgezeichnete Qualität
- Günstige Preise

Noch Fragen?
Sie erreichen uns unter:

 www.kvhsgg.de
 info@kvhsgg.de
 06152 1870-0

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
Schloss Dornberg
Hauptstraße 1
64521 Groß-Gerau
www.kvhsgg.de

vhs
Kreisvolkshochschule
Groß-Gerau