

Argumentationstraining Wort LOS - gegen Rechts!

Training der Fridtjof-Nansen-Akademie und des Migrations- und IntegrationsBüros.

Gerüchte über angebliche Verbrechen von Flüchtlingen oder Asylbewerber/innen haben Hochkonjunktur: Hat sich ein Flüchtling in „xy“ vor ein Auto geworfen, um Geld von der Versicherung zu kassieren? Gibt es für deutsche Kinder keine Kitaplätze mehr, weil sie an Flüchtlingskinder vergeben werden? Haben Flüchtlinge in „z“ ein Pferd gestohlen und geschlachtet? Das Gerüchtespektrum ist breit, wird vor allem über die sozialen Medien befeuert und lässt kaum ein Thema aus. Wie soll man mit solchen Gerüchten umgehen, wenn man ihnen auf dem Marktplatz, in der KiTa, bei Freunden oder beim Stammtisch begegnet? Ein Argumentationstraining bietet Gelegenheit, einen gelingenden Umgang mit Parolen einzuüben. Die Referentin wird kurz die Gründe für die Entstehung von Parolen erläutern, z. B. Stereotype, Vorurteile, Abstiegsängste, um eine "moralisierende" Argumentation zu verhindern. Insgesamt wird bei diesem Training viel Wert auf Interaktivität gelegt. Es ermöglicht einen ersten Einstieg in das Thema. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen.

Referentin: Ronja Lindenberg, Anmeldung: Fridtjof-Nansen-Akademie, Tel. 06132 7900316 oder fna@wbz-Ingelheim.de Gebühr: 10 € ,wann: 28.01.2017 von 9-17 Uhr, wo: MGH

Inhaber/innen der Ehrenamtskarte Rheinland-Pfalz erhalten 20 % Ermäßigung auf Kursangebote dieser Fortbildungsreihe.

Anmeldungen sind in jedem Fall verbindlich.



Stadtverwaltung
Ingelheim am Rhein

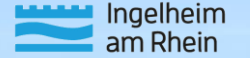
Mehrgenerationenhaus (MGH)
Matthias-Grünwald-Str. 36 | 55218 Ingelheim

Telefon 06132 898040
Telefax 06132 8980429
info-mgh@ingelheim.de

www.mgh-ingelheim.de
www.wbz-ingelheim.de
www.fee-ingelheim.de
www.ingelheim.de



Gefördert von:



Fit im Ehrenamt

Qualifizierungen für Freiwillige

Qualifizierungen für Freiwillige

Die Arbeit von Ehrenamtlichen mit „Know how“ zu unterstützen und zu fördern ist uns wichtig. Die Volkshochschule im WBZ, das Mehrgenerationenhaus und Migrations- u. Integrationsbüro der Stadt Ingelheim organisieren Fortbildungen zu vielen Themen, die Freiwilligen bei ihren Einsätzen helfen und dafür sorgen, dass sie nicht an ihre gesundheitlichen Grenzen stoßen.

Persönlichkeitsentwicklung & Kommunikation Reden ist Silber, Schweigen ist Gold ... oder eher umgekehrt?!

In diesem Workshop werde ich Ihnen mit Spaß und leicht verständlich näher bringen, wie unterschiedlich und doch auch gleich wir sind. Dass die unterschiedlichen Bedürfnisse und Motivationen im Denken, im Handeln und Fühlen dafür verantwortlich sind, dass wir zuweilen aneinander vorbei reden, es zu Missverständnissen kommt. Sie werden erleben wie Sie zukünftig souveräner und leichter in kompliziert oder schwierig erscheinenden Situationen kommunizieren können. Sie bekommen Vorschläge und Methoden an die Hand, die Sie mitnehmen und direkt in Ihren Alltag integrieren und umsetzen können, um zukünftig sagen zu können: Reden ist Gold!

Referentin: Sandra Baumgärtner, Anmeldung: Tel. 06725 300803 oder info@sandra-baumgaertner-coaching.de Gebühr: 49 €, wann: 24.09.2016, von 10-15 Uhr, wo: MGH

Motiviert und entspannt im Ehrenamt

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich und genießen das Gefühl, etwas Gutes zu tun und Abwechslung zur eigenen Tätigkeit oder zum Ruhestand zu haben. Allerdings ist ehrenamtliches Arbeiten nicht nur Vergnügen, sondern fordert zum Teil ein hohes Maß an physischer und psychischer Belastbarkeit – wie bei Allem im Leben kommt es auch hier auf die richtige Dosis an, damit es nicht zur Belastung wird. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Anzeichen für eine Stress Gefährdung auf körperlicher und mentaler Ebene. Außerdem lernen Sie die verschiedenen Stresstypen z. B. Helfersyndrom kennen und bekommen so wertvolle Hinweise, welche Bewältigungsstrategien für Sie am ehesten greifen, um gesund zu bleiben und somit langfristig Ihr Ehrenamt

mit viel Kraft und innerer Zufriedenheit ausüben zu können. Tipps zur körperlichen und mentalen Entspannung runden das Seminar ab.

Referentin: Heike Welz, Anmeldung: Tel. 06132 897235 oder info@welz-seminare.de, Gebühr: 10 €, wann: 25.10.2016 von 19-21 Uhr, wo: MGH

Schlagfertigkeit! Schnell reagieren, treffend antworten

Schlagfertigkeit ist überall gefragt - beruflich und privat. Sie erfahren, wann und warum man Schlagfertigkeit braucht, welche Techniken dabei zur Anwendung kommen können und wie Sie z.B. durch Übertreibung oder Verzerrung den Vorwurf Ihres Gegenübers abwehren können. Dabei ist die Körpersprache nicht unerheblich, um das Gesagte noch überzeugender darzustellen. In kürzester Zeit gelten Sie als schlagfertig und Ihr Umfeld begegnet Ihnen mit Respekt.

Referent: Joachim Kühn, Anmeldung: Volkshochschule im WBZ, Tel: 06132 7900310 oder www.wbz-ingelheim.de/volkshochschule, Gebühr: 46 € ,wann: 28.10.2016 von 18-21 Uhr, + 29.10.2016 von 9-15.30 Uhr, Weiterbildungszentrum, Wilhelm-Leuschner-Straße 61

Flucht und Asyl kompakt

Ein zweiteiliges Seminar der Fridtjof-Nansen-Akademie und des Migrations- und IntegrationsBüro klärt über Fluchtursachen und Asylverfahren auf.

Fluchtursachen kompakt

Die aktuelle Debatte über Flüchtlinge kann nur verstehen und beurteilen, wer versteht, warum Menschen ihre Heimat verlassen und ihr Heil in Europa und Deutschland suchen. Unterschiedliche Fluchtursachen werden beleuchtet und diese anhand von Länderbeispielen erläutert.

Referent: Florian Pfeil, Anmeldung: Tel.:06132782-321 oder integration@ingelheim.de Gebühr: - € ,wann: 15.11.2016 von 18-21 Uhr, wo: Weiterbildungszentrum, Wilhelm-Leuschner-Straße 61, Raum A205

Flüchtlinge in Ingelheim

Die Referentin stellt kurz das Asylverfahren vor, berichtet über die spezifische Situation von Flüchtlingen nach der Ankunft in Deutschland, spricht rechtliche Fragen an, erläutert Strukturen vor Ort in Ingelheim und Kompetenzen im Umgang mit Flüchtlingen.

Referentin: Dr. Dominique Gillebeert, Anmeldung: Tel.:06132782-321 oder integration@ingelheim.de, Gebühr: - € ,wann: 22.11.2016 von 18-21 Uhr, wo: Weiterbildungszentrum, Wilhelm-Leuschner-Straße 61 Raum A205

Rhetorik: klar formulieren - frei sprechen (Grundlagen)

Rhetorische Situationen - wie Rede/Vortrag und Gespräch - prägen entscheidend unseren Alltag sowohl beruflich als auch privat. Es ist heute wichtiger denn je sich artikulieren zu können, verständlich zu sprechen, seinen Standpunkt darzulegen und zu begründen, Beiträge/Vorträge vorzubereiten, sinnvoll zu gliedern und angemessen vorzutragen. In diesem Seminar geht es um die Grundregeln der Kommunikation und um Ihre individuelle Redefähigkeit. Ziele: 1.Selbstsicher, klar und frei sprechen; 2.Souverän mit Kritik, Einwänden, Angriffen und Unterbrechungen umgehen; 3.Überzeugende Mimik, Gestik, Haltung, Atmung und Redegestaltung einsetzen.

Referentin: Martina Weisel, Anmeldung: Volkshochschule im WBZ, Tel: 06132 7900310 oder www.wbz-ingelheim.de/volkshochschule, Gebühr: 30 €, wann: 10.12.2016 von 10-16.30 Uhr, Weiterbildungszentrum, Wilhelm-Leuschner-Straße 61

Den Füßen Gutes tun - damit wir es uns gut gehen lassen können!

Die Füße sind das Fundament unseres Körpers. Sie sind die Basis für die Haltung, Aufrichtung und ein ganzheitliches Wohlbefinden. Beweglichkeit und Kraft in den Füßen sind notwendige Voraussetzungen für einen "Guten Stand" und beste Sturzprophylaxe. Unsere Füße, unser Gangbild und Schuhwerk sind für viele Beschwerdebilder verantwortlich, beispielsweise Arthrose an Knie und Hüfte, Rückenschmerzen. Übungen für die Fußbeweglichkeit und spielerische Bewegungsanregungen zur Kräftigung des Fußgewölbes können helfen, solche Probleme und Operationen wirkungsvoll zu vermeiden. Es lohnt sich, den Füßen Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen, damit sie uns auch in Zukunft noch kraftvoll durchs Leben tragen.

Referentin: Sigrid Jassenkoff, Anmeldung: Tel. 06132 41710 oder jassenkoff@beruehrungs.de, Gebühr: 12,50 €, wann: 24.01.2017 von 18.30-21Uhr, wo: MGH