



Resilient und
zukunfts offen



TEILPROJEKT

A

Paritätische Akademie LV NRW e. V.,
Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e. V. ,
Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und
Lippe e. V.

**Bedarfe von Teilnehmenden und
unterschiedlichen Zielgruppen
erkennen, konzeptionell aufnehmen
und passgenaue Angebote in die Fläche
der Weiterbildung bringen**

ABSCHLUSSBERICHT

Gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Inhalt

| | |
|--|----|
| 1 Einleitung | 3 |
| 2 Idee und Ziele der Workshops..... | 4 |
| 3 Übersicht Workshops tabellarisch..... | 6 |
| 4 Durchführung und zentrale Ergebnisse der Workshops..... | 8 |
| 4.1 Workshop 1: Resilienzverständnis und Grundlagen | 8 |
| 4.2 Workshop 2: Methoden und praktischer Einsatz | 8 |
| 4.3 Workshop 3: Zielgruppen und Angebotsentwicklung..... | 9 |
| 4.4 Workshop 4: Marketing und Zielgruppenansprache | 12 |
| 4.5 Workshop 5: Eine Vision entwickeln und Austausch mit der Wissenschaft..... | 12 |
| 5 Ergebnisse der Workshops..... | 13 |
| 6 Analyse Bestandsangebote | 14 |
| 6.1 Analyse eEFB-Datenbestand | 15 |
| 6.2 Analyse PA-Datenbestand | 16 |
| 7. Schlussfolgerungen/Empfehlungen für die Praxis..... | 17 |
| Literaturangaben | 19 |
| Anlage 1: Konzepte der Mitveranstalter | 21 |
| Anlage 2: Personas | 56 |

1 Einleitung

Kann Erwachsenenbildung dazu beitragen, dass die Bevölkerung in Krisenzeiten resilienter wird? Wie können Anbieter aus dem sozialen Bereich entsprechende Angebote gestalten? Und welche innovativen Ideen können helfen, Menschen widerstandsfähiger zu machen?

Wir möchten hier nicht nur Antworten auf diese Fragen liefern. Wir möchten darüber hinaus Weiterbildungseinrichtungen ermutigen, aus unseren Ergebnissen eigene Angebote zu entwickeln – damit unsere Gesellschaft von mehr Resilienz profitiert.

Dazu sind wir zwei Schritte gegangen: Zuerst haben wir in einer exemplarischen Bestandsaufnahme unsere eigenen Weiterbildungsangebote im Jahr 2019 und im ersten Halbjahr 2023 analysiert. Anschließend haben wir zielgruppenspezifische Weiterbildungsangebote neu entwickelt und erprobt, die die Resilienz der Bürger*innen fördern sollen. Dazu haben wir mit Kooperationspartnern von Mai 2023 bis Oktober 2023 fünf Workshops mit dem Ziel durchgeführt, neue Weiterbildungsangebote zur Resilienzstärkung der Allgemeinbevölkerung zu entwickeln und diese im Projektzeitraum durchzuführen.

Wir, das sind die Landesarbeitsgemeinschaft Evangelische Erwachsenenbildung NRW – kurz eeb NRW (Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e. V. – kurz eeb Nordrhein – und Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V. – kurz eEFB) und die Paritätische Akademie LV NRW e. V. Wir sind anerkannte Weiterbildungsorganisationen und haben von März 2023 bis Februar 2024 im Projekt „Ausbalanciert durch Weiterbildung – resilient und zukunfts offen“ kooperiert, das durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert wurde.

Ein wesentlicher Bestandteil des Projekts war die Zusammenarbeit mit den Mitgliedsorganisationen (MO) der Projektpartner. Wir konnten zehn Organisationen gewinnen, die sich beteiligt haben:

- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen, Schwerte
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Hamm
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Recklinghausen
- Ev. Erwachsenenbildung an Sieg und Rhein
- Evangelisches Familienbildungswerk Düsseldorf e. V.
- Mütterzentrum Dortmund e. V.
- Guttempler Bildungswerk NRW e. V., Wülfrath

- TheaterLabor TraumGesicht e. V., Düsseldorf
- IFAK e. V. Bildungswerk, Bochum
- balou e. V., Dortmund

In diesem Abschlussbericht zum Teilprojekt A - „Bedarfe von Teilnehmenden und unterschiedlichen Zielgruppen erkennen, konzeptionell aufnehmen und passgenaue Angebote in die Fläche der Weiterbildung bringen“ - finden Sie die Ergebnisse aus unserer Kooperation. Wir freuen uns, wenn Sie daraus Impulse für Ihre eigene Arbeit mitnehmen – um gemeinsam Menschen für Gegenwart und Zukunft zu stärken.

2 Idee und Ziele der Workshops

Es war uns wichtig, möglichst viele Weiterbildner*innen aus den kooperierenden Einrichtungen ins Gespräch zu bringen, sie miteinander zu vernetzen und deren unterschiedliche Wissensbestände und Perspektiven zu nutzen. Daraus entstand die Idee, die Akteur*innen in einer Workshopreihe miteinander (kreativ) arbeiten zu lassen. Als wir die Reihe konzipiert haben, sind wir davon ausgegangen, dass die Workshops dazu genutzt werden können,

- a) den Teilnehmer*innen neues Wissen und neue Methoden für die Entwicklung eigener Weiterbildungsangebote an die Hand geben zu können,
- b) das Expert*innenwissen der Teilnehmenden nutzen zu können, um Fragen nach der Verbreitung des Themenfeldes Resilienz in der Weiterbildungslandschaft sowie den Bedarfen bei den Teilnehmenden der Weiterbildungsangebote beantworten zu können,
- c) die kreativen Potenziale der Teilnehmenden zu aktivieren, um innerhalb kurzer Zeit neue Resilienz fördernde Weiterbildungsangebote für die Allgemeinbevölkerung entwickeln sowie anzubieten zu können und
- d) die bestehenden Netzwerke der Teilnehmenden erweitern zu können, um den Austausch zwischen den beteiligten Einrichtungen zu fördern und die Netzwerke über den Projektzeitraum hinaus zu verstetigen.

Daraus haben wir vier Hauptziele für die Workshops mit den Teilnehmer*innen aus den kooperierenden Einrichtungen abgeleitet, die als Hintergrundfolie der Workshopentwicklung gesehen werden können:

1. Einen Wissenszuwachs über das Themenfeld Resilienz in den kooperierenden Einrichtungen schaffen und unterschiedliche Wissensstände einander anzunähern.

2. Neue Weiterbildungsangebote mit dem Ziel zu entwickeln, die Resilienz der Allgemeinbevölkerung zu stärken.
3. Netzwerke zwischen den kooperierenden Einrichtungen und uns aufzubauen.
4. Kenntnisse über die bisherigen Angebote zur Resilienzförderung in den beteiligten Einrichtungen sowie deren Schwerpunkte und Zielgruppen zu erlangen.

Um die Ziele zu erreichen, haben wir fünf ganztägige Workshops mit insgesamt 30 Unterrichtsstunden (6 Unterrichtsstunden je Workshop) im Zeitraum zwischen Mai und Oktober 2023 konzeptioniert und durchgeführt. In den Workshops haben wir gemeinsam die Themen behandelt, die Sie in Tabelle 1 auf der folgenden Seite sehen. Die genauen Themen und Inhalte der Workshops haben wir iterativ und partizipativ mit den Teilnehmer*innen festgelegt, um deren Weiterbildungsbedarfe passgenau ermitteln und adressieren zu können. Eine Ausnahme bildete der erste Workshop, da wir in diesem Workshop die Bedarfe der Teilnehmenden ermittelt haben und ein grundständiges Verständnis des Begriffs Resilienz schaffen wollten.

Für die methodische Gestaltung der Workshops haben wir gezielt Methoden aus dem Bereich der Innovationsentwicklung ausgewählt, um die kreativen Potenziale der Teilnehmenden zu fördern. Ebenso waren die einzelnen Workshops angelehnt an die Phasen eines Innovationsprozesses, um vom Status quo hin zur Einführung eines neuen „Produkts“ (in diesem Fall Weiterbildungsangebote) zu gelangen.

Eine Übersicht über die ausgewählten Methoden finden Sie ebenfalls in der Tabelle 1. Wir haben die Ergebnisse der Workshops für die Teilnehmenden mit Fotos protokolliert. Fotoprotokolle und weitere Materialien haben wir den Teilnehmenden online zugänglich gemacht (padlet.com), so dass sie jederzeit auf die Ergebnisse und Materialien zugreifen konnten. Zeitgleich ist dadurch eine „Wissensbasis“ entstanden.

3 Übersicht Workshops tabellarisch

Die nachstehende Tabelle ermöglicht einen groben Überblick über die thematische Ausrichtung und Ziele der Workshops sowie die eingesetzten Methoden. Sofern möglich, wurde auf Internetquellen verlinkt, die weitere Informationen zu den Methoden bereithalten (Stand 14. Februar 2024).

| | Workshop 1 | Workshop 2 | Workshop 3 | Workshop 4 | Workshop 5 |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| Datum: | 10. Mai 2023 | 20. Juni 2023 | 15. August 2023 | 19. September 2023 | 19. Oktober 2023 |
| Ort: | Dortmund | Wuppertal | Dortmund | Wuppertal | Dortmund |
| Dozierende: | Projektkoordination der eEFB und PA sowie Kathrin Hörsting (Institut für Verhaltens-, Team- und Managementtraining) | Projektkoordination der eEFB und PA sowie Kathrin Hörsting (Institut für Verhaltens-, Team- und Managementtraining) | Projektkoordination der eEFB und PA | Projektkoordination der eEFB und PA sowie Florian Schmitz (PA) | Projektkoordination der eEFB und PA sowie Dr. Claudia Wenzel (Leibniz-Institut für Resilienzforschung) |
| Ziele: | <p>Projektvorstellung und Projektziel erläutern</p> <p>Einführung in den Resilienzbegriff</p> <p>Verständigung über den Resilienzbegriff</p> <p>Verständnis für Breite des Resilienzbegriffs schaffen</p> | <p>Kennen von Schutz- und Risikofaktoren in unterschiedlichen Lebensphasen und -lagen</p> | <p>Zielgruppenspezifische Angebote zur Resilienzförderung entwickeln können</p> | <p>Austausch der Teilnehmenden über die Angebotsentwicklung</p> <p>Vorstellung von neuen Weiterbildungsangeboten durch Teilnehmende</p> <p>Ausschreibungstexte adressat*innengerecht verfassen können</p> | <p>Eine Vision für das Thema Resilienz in der allgemeinen Weiterbildung entwickeln</p> <p>Neue Erkenntnisse aus der Resilienzforschung kennen</p> |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--|--|
| Eingesetzte Methoden: | Check-In | Check-In | Check-In | Check-In (1 aus 3) (https://bitly.ws/3dbKN) | Check-In |
| | Lehrvortrag | Circle of power (vgl. Amann und Egger, 2021:13ff.) | Nonsense-Übung zur Aktivierung (vgl. Thonet, 2022:128f.) | 1 – klatschen – 3 zur Aktivierung | Superkraft-Speicher |
| | Brainstorming zur Ermittlung der Resilienzbedarfe der Teilnehmenden | Antreibertest (https://bitly.ws/3dbx3) | Persona-Methode zur Zielgruppenfokussierung (Lepzien und Lewerenz, o. J.) | Lean Coffee zur Ideenreicherung und Reflexion (https://bitly.ws/3dbyM) | Langzeitprognose zur Entwicklung einer Vision (van Aerssen und Buchholz, 2018:299) |
| | Lehrvortrag | Resilienzduche (https://bitly.ws/3dbF7) | Brainwriting-Pool zur Ideengenerierung (https://bitly.ws/show/3dby8) | Lehrvortrag, Übung und Diskussion (Schreibwerkstatt) | Bücherreise |
| | | Gruppenreflexion | 5-Finger-Retro (vgl. Thonet, 2022:240f.) | Feedback in drei Worten (https://bitly.ws/3dblm) | Lehrvortrag und Diskussion |
| | Check-out und Evaluation des Workshops in Hinführung auf Folgeworkshop | Check-out und Evaluation des Workshops in Hinführung auf Folgeworkshop | Check-out und Evaluation des Workshops in Hinführung auf Folgeworkshop | Check-out und Evaluation des Workshops in Hinführung auf Folgeworkshop | 5-Finger-Retro (vgl. Thonet, 2022:240f.) |
| | | | | | Check-out Gesamtevaluation WS 1-5 |

(Tab. 1 Tabellarische Übersicht Workshops)

4 Durchführung und zentrale Ergebnisse der Workshops

Die Workshops haben unsere Projektkoordinatoren der eEFB und der PA geplant und durchgeführt. Die Koordinatoren wurden je nach Schwerpunkt der Veranstaltungen durch Fachexpert*innen unterstützt. Alle Workshops wurden unmittelbar nach der Durchführung evaluiert und die Ergebnisse zusammen mit den Rückmeldungen aus den Check-Outs genutzt, um die nachfolgenden Workshops zu planen.

Im Folgenden lesen Sie mehr über die Inhalte und zentralen Erkenntnisse der fünf Workshops.

4.1 Workshop 1: Resilienzverständnis und Grundlagen

Im ersten Workshop mit einer Resilienztrainerin hatten die Vertreter*innen der zehn Kooperationspartner die Möglichkeit, sich untereinander und mit den jeweiligen Arbeitsschwerpunkten kennenzulernen. Im Zentrum des Workshops stand ein inhaltlicher Impuls der Referentin zur Begriffsklärung: „Was bedeutet Resilienz“? Wichtig erschien für die Weiterarbeit, dass die Teilnehmenden sich auf ein gemeinsames Resilienzverständnis einigen. Eine Essenz des Vortrags bot das Zitat „Resilienz als Kompetenz beschreibt das sichtbare und angemessene Verhalten in Anbetracht einer Situation, einer Herausforderung oder eines Auftrags, die ein Handeln erfordern“. Die Teilnehmenden setzten sich mit dem Resilienz-Begriff nach dem Bambus-Prinzip und mit inneren und äußeren Schutzfaktoren auseinander. Im Anschluss ging es darum, welche Unterstützungs- und Hilfsangebote sich die Teilnehmenden für ihre Einrichtungen wünschen, um neue, innovative Angebote im Themenfeld Resilienz zu entwickeln. Die Gruppenarbeiten zeigten, dass vor allem mehr methodisches Know-how für die themenfeldspezifische Angebotsentwicklung sowie Unterstützung bei der Entwicklung von Marketing-Strategien für neue zielgruppenspezifische Angebote notwendig ist.

4.2 Workshop 2: Methoden und praktischer Einsatz

Im zweiten Workshop haben wir einen Schwerpunkt bei der Vermittlung von methodischem Know-how gesetzt. Die Vertreter*innen der Kooperationspartner wechselten in die Rolle von Teilnehmenden eines fiktiven Resilienztrainings, wie die Resilienztrainerin es exemplarisch anbieten würde. Drei Methoden standen im Vordergrund und wurden in Gruppenarbeiten absolviert:

- a) Mit dem Antreibertest wird das Ziel verfolgt, die „inneren Antreiber“ zu identifizieren.
- b) Mit dem Circle of Power werden die eigenen Stärken in vordefinierten Bereichen ermittelt und eigene Lösungsstrategien für Herausforderungen sichtbar gemacht. Diese werden während der Durchführung mit den anderen Teilnehmenden geteilt.

- c) Die Resilienzduche (Ressourcen-Dusche) soll die Selbstreflexion der Anwender*innen anregen. Dazu sammeln je zwei Teilnehmende jeweils drei Ressourcen aus acht Bereichen. Danach liest der*die Gruppenarbeitspartner*in die Punkte laut vor und „duscht“ damit ihr*sein Gegenüber.



(Abb. 1 Circle of power)

Die praktisch trainierten Methoden wurden im Anschluss gemeinsam in der Gruppe reflektiert und auf mögliche Einsatzmöglichkeiten im Kontext eigener Angebotsentwicklung beleuchtet.

4.3 Workshop 3: Zielgruppen und Angebotsentwicklung

Im dritten Workshop standen methodische und zielgruppenspezifische Fragen für die Planung der Veranstaltungen der Kooperationspartner im Mittelpunkt. Unsere Projektkoordinatoren gaben einleitend einen Input zur Persona-Methode (vgl. Lepzien und Lewerenz, 2017), einem Instrument zur Bedarfs- und Zielgruppenanalyse, das im Bildungsmanagement eingesetzt wird. Damit ist es möglich, anhand von fiktiven Urtypen bzw. imaginären Modellen von Weiterbildungsteilnehmenden (Personas) bedarfs- und zielgruppenspezifische Bildungsangebote zu entwickeln. Im Nachgang hatten die Teilnehmenden Gelegenheit, ihre eigenen Personas zu kreieren und diese im Anschluss den anderen vorzustellen. Im Spektrum der geplanten Resilienzangebote entstand eine

Bandbreite an zielgruppenspezifischen „Prototypen“, die dazu genutzt werden können, neue Ideen für Weiterbildungsveranstaltungen für diese Zielgruppe(n) fiktiv zu testen. Die entwickelten Personas finden Sie in der Anlage.



(Abb. 2 Rundgang durch die Personas)

Die zweite Phase des Workshops am Nachmittag schloss daran an. Unsere Projektkoordinatoren stellten am Nachmittag mit der Brainwriting-Pool-Methode ([vgl. Ideenfindung.de](http://www.ideenfindung.de)) eine Kreativitätsmethode vor, die es ermöglichte, innerhalb sehr kurzer Zeit Feedbacks und Ideen der Co-Teilnehmenden einzuholen. Dadurch konnten sich die Workshopteilnehmer*innen ein Bild von den Resilienz-bezogenen Veranstaltungen der anderen Teilnehmenden machen und darüber austauschen. Während dieser kurzen Phase des „Prototyping“ entstanden die in der nachfolgenden Tabelle (2) skizzierten Ideen für Weiterbildungsangebote.

| Titel | Kurzbeschreibung |
|--|---|
| Bildungsurlaub für Alleinerziehende mit Kinderprogramm „Es fluppt“. | Wochenprogramm für Erwachsene und Kinder mit dem Ziel, die Situation in unterschiedlichen Lebensbereichen zu erforschen und um neue Ideen zu entwickeln, Eingesetzt werden könnten Elemente aus Yoga, Meditation und Sport (Walking). |
| Resilienz am Sonntag | Monatliche Veranstaltung am Vormittag mit Elementen aus Meditation, Achtsamkeit und expressiver Darstellung |
| Glücklich und gelassen – Deine (spezielle) Resilienz-Oase | Mehrwöchige Kursreihe mit je einem Tag am Wochenende. Oase als Ausgleich zum Alltag schaffen, um Resilienz zu entwickeln. |
| „Ich bin okay- du bist okay“ – Der richtige Umgang mit anderen und sich selbst | Wochenendveranstaltung in einem Tagungshaus. Unterschiedliche Workshops über das Wochenende flexibel wählbar. Mögliche Themenfelder: Selbstführung, Kommunikation, Respekt und Akzeptanz. Phasen des Inputs wechseln sich mit Phasen der Reflexion und des Austauschs ab. |
| Fuck Up-Night Recklinghausen – Hinfallen und wieder aufstehen | Einmalige Veranstaltung am Abend. Sprecher*innen erzählen ihre persönlichen Geschichten vom Scheitern und dem Herauskommen aus dem nachfolgenden „Tief“. Zuschauer*innen reflektieren das Scheitern gemeinsam mit den Sprecher*innen. |
| Stark im Alltag als Neuzugewanderte*r | Dreiteilige Veranstaltung. Neuzugewanderte Menschen sollen widerstandsfähiger im Alltag werden. Mögliche Inhalte: Konzept der Resilienz kennenlernen, Bewältigungsstrategien für belastende Situationen entwickeln, Rückschläge als Chancen betrachten. |
| Resilienz – Wie starke ich meine Widerstandskraft | Zweistündige Veranstaltung für Mütter und Väter, die Austausch dazu suchen, wie sie mit Belastungen besser umgehen können. Kombination aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen zur Stärkung der Resilienz. Mit Kinderbetreuung. |
| Stay tuned – In Verbindung bleiben mit dem Teenager (Resilienz im Familienalltag) | Eltern erhalten Informationen über den Prozess der Erwachsenwerdens und haben die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag untereinander und mit der referierenden Person auszutauschen. Im Fokus steht die Stärkung der Handlungskompetenz Kommunikation. |

(Tab. 2 Ergebnisse Brainwriting-Pool)

Die entwickelten und angereicherten Ideen wurden allen Teilnehmer*innen ausgehändigt, so dass sie dieses als Basis für eigene Veranstaltungen nutzen können.

4.4 Workshop 4: Marketing und Zielgruppenansprache

Im vierten Workshop stand das gezielte Marketing für zielgruppenspezifische Angebote zum Thema Resilienz im Mittelpunkt. Ein Journalist und Experte der Paritätischen Akademie LV NRW e. V. stellte Grundlegendes zum Thema „Ausschreibungen attraktiv formulieren“ vor und erarbeitete mit den beteiligten Organisationen Ideen für ansprechende Seminartitel und Teasertexte. Gearbeitet wurde praxisnah mit den Ausschreibungen der Kurskonzepte, die die Einrichtungen im Rahmen des Teilprojekts A selbst entwickeln.

Im zweiten Teil des Tages hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Rahmen der Methode Lean Coffee ([vgl. digitaleneuordnung.de](http://digitaleneuordnung.de)) in Teilgruppen nach dem Kanban-Prinzip eigene Themen rund um die je eigene Angebotsentwicklung mit den Fachkolleg*innen der anderen Organisationen zu diskutieren und Feedback einzuholen. Als Basis für die Diskussion wurden unter anderem die im dritten Workshop entwickelten Ideen für Weiterbildungsangebote genutzt, wenn die Teilnehmer*innen diese vertiefen wollten.

4.5 Workshop 5: Eine Vision entwickeln und Austausch mit der Wissenschaft

Im fünften und abschließenden Workshop entwickelten die Teilnehmenden mit unseren Projektkoordinatoren eine gemeinsame Vision für das Konzert der erarbeiteten Kurskonzepte, die gleichzeitig in eine Kernbotschaft aus der Weiterbildungslandschaft für die Weiterbildungslandschaft münden sollten:

„Selbstverständlich resilient – Ressourcenstark durch Weiterbildung“.

Der Claim macht mit seiner Botschaft deutlich, dass die gemeinwohlorientierte Weiterbildung durch ihre Angebote zur Stärkung der Resilienz in der Gesellschaft beiträgt. Und ebenso, dass die Individuen dadurch eine gestärkte Haltung zu den Herausforderungen des Alltags entwickeln können. Im zweiten Teil des Workshops ging die Gruppe in den Austausch mit der Wissenschaft: Eine Expertin des Leibniz Instituts für Resilienzforschung gab einen Überblick zum aktuellen Forschungsstand zum Thema Resilienz und lieferte Impulse aus der Wissenschaft, wie und wo das Thema in Angeboten der gemeinwohlorientierten Erwachsenenbildung weitervertieft werden könnte. So stellte die Referentin ein Modell vor, das über vier verschiedene Zugänge den Umgang mit Stress in einer Zeit der “Polykrisen” analysiert.

Diese Zugänge könnten die Ausgangsbasis für Angebotsentwicklungen sein:

- a) **KÖRPER:** Dieser Zugang umfasst z. B. Gesundheitsbildung (Schlafhygiene, Bewegung, Ernährung usw.)
- b) **PSYCHE:** Hier spielen die Resilienzfaktoren eine Rolle, dazu zählen auch kognitive Trainings, Entspannungstrainings, das Thema Grenzen setzen etc.
- c) **SOZIAL:** Soziales Eingebundensein, Vernetzung, Unterstützung, Grenzen erkennen
- d) **SPIRITUELL:** Religiöses oder spirituelles Eingebundensein, Dankbarkeit

Neben diesem Modell wurde in dem Vortrag zudem deutlich, dass es wenige Angebote im Bereich Resilienz gibt, die niederschwellige Zugänge für bestimmte Zielgruppen ermöglichen (Kurzformate zu günstigen Konditionen, ohne weite oder komplizierte Anreisen etc.).

Wiederum kristallisierten sich aus dem Austausch auch Ansätze für Forschungsdesiderate heraus, deren Vertiefung eine spannende Herausforderung für Wissenschaft und erwachsenenbildnerische Praxis darstellen können.

5 Ergebnisse der Workshops

Die Zusammensetzung aus je fünf Mitgliedsorganisationen der Paritätischen Akademie LV NRW e. V. und der Landesarbeitsgemeinschaft der Ev. Erwachsenenbildung NRW verdeutlichte in dieser erstmaligen Form, wie vielfältig NRW-Weiterbildungsakteur*innen bereits im Themenfeld Resilienz aufgestellt sind. Die Workshops trugen insofern dazu bei, diese Vielfalt zu definieren. Dabei gilt es zu bedenken, dass auch die zehn genannten Einrichtungen nur einen exemplarischen Ausschnitt darstellen.

In der Gesamtbilanz lässt sich festhalten (auch auf der Basis der jeweiligen Workshop-Evaluationen durch die Teilnehmenden), dass alle beteiligten Mitgliedsorganisationen ihr entweder schon bestehendes (oder im Aufbau befindendes) Portfolio zum Thema Resilienz anhand der Inputs aus den Workshops ausbauen konnten. Dies zeigt sich an den innovativen Kurskonzepten, die begleitend aus den Mitgliedseinrichtungen heraus entwickelt wurden und größtenteils bis Februar 2024 auch schon zur Umsetzung kamen.

Durch die Zusammenarbeit über fünf Workshops wurden zudem Netzwerke und Partnerschaften erweitert und intensiviert. Immer wieder betont wurde von den Teilnehmenden die besondere Gelegenheit, gegenseitig die Projektvorgaben zu spiegeln und neue Perspektiven einzunehmen.

Die Vielfalt der Akteur*innen zeigte deutlich, dass es nie DAS eine Resilienzangebot geben kann, sondern dass mit Blick auf spezifische Zielgruppen oder Sozialräume sehr genau analysiert werden muss, wie ein Kursangebot erfolgreich Teilnehmende erreicht. Von der Wahl der Methoden über Wording- und Marketingfragen bis hin zum Wissenstransfer wurden unterschiedliche Zugänge zum Thema Resilienz theoretisch in den Workshops behandelt und in den eigenen Projekten/Angebotsentwicklungen der Mitgliedsorganisationen umgesetzt.

Insbesondere gestützt durch die Rückkoppelung aus der Wissenschaft hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, für sich und die eigenen Wirkungskontexte zu hinterfragen: Was ist ein „gutes“ Angebot?

Der Austausch mit der Wissenschaft hat verdeutlicht, dass die verschiedenen Resilienzmodelle sich je nach Analyse- oder konkretem Umsetzungskontext auch unterschiedlich eignen, ein bedarfsgerechtes Weiterbildungsangebot zu entwickeln. In der Gesamtbilanz würdigten alle Mitgliedseinrichtungen die besondere Form des Austauschs – besonders auch landesorganisationsübergreifend - sowie die fachlichen Inputs, die sich nach eigener Einschätzung sehr gut auf die Praxis in den Einrichtungen sowie auf mögliche Folgeprojekte übertragen lassen.

6 Analyse Bestandsangebote

Das Datenmaterial umfasste insgesamt 15.473 Weiterbildungsangebote aus dem Jahr 2019 sowie dem ersten Halbjahr 2023. Darunter 10.649 Angebote der eEFB und 4.824 Weiterbildungsangebote der PA. Die Daten stammen aus der jeweiligen Planungssoftware der Weiterbildungseinrichtungen und wurden für die Auswertung in das Excel-Format exportiert. Die Analyse des Datenmaterials erfolgte mithilfe der Software Excel.

Nach erster Durchsicht der Daten, die anhand der Titel und Untertitel erfolgte, verblieben 5.391 Weiterbildungsangebote der eEFB und 1.041 Weiterbildungsangebote der PA in der weiteren Analyse. Im nächsten Schritt wurden die Ausschreibungstexte gesichtet, inhaltlich auf Einklang mit den Lebenskompetenzen („core life skills“) der WHO (vgl. BZgA, 2005:16ff.) geprüft und diesen zugeordnet. Es erfolgte immer nur eine Zuordnung zu einer Lebenskompetenz, wenngleich eine Zuordnung zu mehreren Lebenskompetenzen aufgrund von Überschneidungen möglich gewesen wäre. Dies hätte jedoch die Auswertung erheblich erschwert.

Auch in diesem Analyseschritt wurden Angebote von der Bewertung ausgeschlossen, da sich diese entweder nicht den Lebenskompetenzen zuordnen ließen und/oder keinen Bezug zum Themenfeld Resilienz zugrunde lag. Ebenfalls ausgeschlossen wurden ausgefallene Veranstaltungen.

Nach den zuvor genannten Analyseschritten verblieben 989 Weiterbildungsangebote der EBW sowie 344 Angebote der PA in der Analyse, die im Folgenden näher dargestellt wird:

| LEBENSKOMPETENZ | ANGEBOTE EBW | ANGEBOTE PA | ANGEBOTE GESAMT |
|--|--------------|-------------|-----------------|
| SELBSTWAHRNEHMUNG | 276 | 44 | 320 |
| EMPATHIE | 88 | 1 | 89 |
| KREATIVES DENKEN | 74 | 0 | 74 |
| KRITISCHES DENKEN | 77 | 0 | 77 |
| ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT | 76 | 0 | 76 |
| PROBLEMLÖSEFÄHIGKEIT | 108 | 47 | 155 |
| KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ | 35 | 30 | 65 |
| INTERPERSONALE BEZIEHUNGSFERTIGKEIT | 50 | 0 | 50 |
| GEFÜHLSEWÄLTIGUNG | 52 | 11 | 63 |
| STRESSBEWÄLTIGUNG | 153 | 211 | 364 |

(Tab. 3 Auswertung Lebenskompetenzen)

Deutlich wird, dass unter den identifizierten Weiterbildungsangeboten ein großer Teil (364) das Ziel verfolgt, die Lebenskompetenz „Stressbewältigung“ auf- und/oder auszubauen. Zu diesen Angeboten zählen beispielweise Yoga-, QiGong- oder Tai-Chi-Kurse, aber auch Meditationskurse, wenn diese explizit das Ziel verfolgten, die Stressbewältigung zu fördern. Mit dem Blick auf § 11 Abs. 2 des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen lassen sich diese Angebote im Themenfeld Gesundheitsbildung oder dem der lebensgestaltenden Bildung verorten.

6.1 Analyse eEFB-Datenbestand

Die empirische Erhebung für die Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V. (eEFB) umfasste einen Rohdatenbestand von 10.649 Angeboten, der nach zuvor beschriebenen Filterkriterien auf 989 Angebote reduziert wurde.

Auffällig ist mit Blick auf das Vor-Corona-Bezugsjahr 2019, dass der Begriff „Resilienz“ als explizite Nennung im Titel oder Untertitel in 43 von 3.583 vorkommt, im Bezugszeitraum 1. Halbjahr 2023 dagegen bereits in 86 von 1.808 Veranstaltungen. Das entspricht einer Steigerung um das Vierfache und unterstreicht die These, dass der Bedarf an Resilienz fördernden Angeboten in der gemeinwohlorientierten Weiterbildung über die Erfahrungen der Corona-Pandemie deutlich zugenommen hat.

Bemerkenswert vor diesem Hintergrund erscheint auch die Tatsache, dass im Gesamtjahr 2019 nach erster Durchsicht der Veranstaltungen 49 Prozent der verbleibenden Angebote einen Bezug zu einem weiten Resilienzbezug aufwiesen, wohingegen dies im ersten Halbjahr 2023 bereits in diesem ersten Analyseschritt bei 57 Prozent der Angebote der Fall war.

Mit Blick auf die Core Life Skills zählte die eEFB sowohl im Jahr 2019 als auch im Jahr 2023 die meisten Veranstaltungen mit einem Bezug zur Schlüsselkompetenz Selbstwahrnehmung, gefolgt vom Bereich der Stressbewältigung (vgl. Tabelle 3). In den Analysebereich der Selbstwahrnehmung fielen insbesondere auch die trägerspezifischen Angebote, die das Pilgern in einer angeleiteten Gruppe mit Reflexionsphasen als Bewusstsein und -werden des eigenen Selbst verstehen bzw. zur Begleitung einer Pilgergruppe befähigen.

Der Bereich Stressbewältigung hatte im Jahr 2019 bei zwei Drittel der betrachteten Angebote einen reinen Bezug zum beruflichen Kontext. 2023 lag der explizite Schwerpunkt Arbeitskontext nur noch bei 51 Prozent, deutlich angestiegen ist damit der Anteil an Angeboten, die sich stärker einem ganzheitlichen und damit „lebenshut-übergreifenden“ Zugang zur Stressbewältigung widmen.

Die betrachteten Angebote richteten sich in beiden Bezugszeiträumen mehrheitlich (je über 80 Prozent) zielgruppentechnisch gemäß Optionen der Planungssoftware an „allgemein an Weiterbildung Interessierte“, wobei in den Ausschreibungen der 2023er-Angebote eine verstärkte Ausdifferenzierung nach einzelnen Adressatenkreisen im Ausschreibungstitel oder -text festzustellen war, zum Beispiel Männer/Frauen/Zugewanderte mit internationaler Familiengeschichte/Eltern etc.

Mit Blick auf die Formate lässt sich festhalten, dass es bereits in beiden Bezugsjahren viele mehrtägige Angebote zur Resilienzförderung (auch Bildungsurlaub) gibt. 2019 ist der Anteil kürzerer Seminare oder auch kleinerer Online-Angebote mit Resilienz-Bezug noch deutlich geringer. Diese sind 2023 ausgebaut worden, was wiederum für eine Ausdifferenzierung spricht, weil mit kürzeren oder Online-Formaten auch unter dem Aspekt der Preisgestaltung neue und andere Zielgruppen erschlossen werden können.

6.2 Analyse PA-Datenbestand

Die empirische Erhebung für die Paritätische Akademie LV NRW e. V. (PA) umfasste einen Rohdatenbestand von 4.824 Angeboten, der nach zuvor beschriebenen Filterkriterien auf 344 Angebote reduziert wurde.

Auffällig ist insbesondere, dass der Begriff „Resilienz“ als explizite Nennung im Titel oder Untertitel im Vor-Corona-Bezugsjahr 2019 lediglich sechsmal auftaucht, während er allein im ersten Halbjahr des Jahres 2023 zehnmal zu finden ist.

Diese Steigerung kann unter Umständen daraus resultieren, dass durch die Belastungen während der Corona-Pandemie die Nachfrage nach resilienzfördernden Angeboten in der gemeinwohlorientierten Weiterbildung gestiegen ist oder ein erhöhter Bedarf nach solchen Angeboten durch die planenden Akteur*innen in der Erwachsenenbildung antizipiert wurde. Aufgrund der Planungsdaten des 2. Halbjahres 2023 sowie des 1. Halbjahres 2024, die

kursorisch gesichtet wurden, kann davon ausgegangen werden, dass sich dieser Trend fortsetzt, da auch hier bereits eine Steigerung zu erkennen ist.

Mit Blick auf die Core Life Skills zählte die PA sowohl im Jahr 2019 als auch im Jahr 2023 die meisten Veranstaltungen mit einem Bezug zur Schlüsselkompetenz Stressbewältigung, gefolgt von den Bereichen Selbstwahrnehmung und Problemlösefähigkeit (vgl. Tabelle 3). Bei Veranstaltungen, die der Schlüsselkompetenz Stressbewältigung zugeordnet wurden, entfällt ein wesentlicher Teil auf den Bereich der Entspannungstechniken. Zu diesen zählen beispielweise Yoga, Tai-Chi und Qigong, aber auch Meditation.

Zu den Weiterbildungsangeboten, die der Lebenskompetenz Selbstwahrnehmung zugeordnet wurden, zählen beispielsweise Angebote, die dazu beitragen sollen, die eigenen Ressourcen besser kennenzulernen und nutzen zu können.

Die Lebenskompetenz der Problemlösefähigkeit adressierten beispielsweise Veranstaltungen, in denen sich die Teilnehmenden mit herausfordernden Lebenssituationen wie zum Beispiel Trennung, Scheidung und/oder (alleiniger) Erziehungsverantwortung auseinandersetzten.

Wie beim eEFB richteten sich die betrachteten Angebote in beiden Bezugszeiträumen mehrheitlich an „allgemein an Weiterbildung Interessierte“. Die Nennung besonderer Zielgruppen (beispielsweise Alleinerziehende/Eltern) erfolgte immer dann, wenn sich die Veranstaltungen auch an diese richteten. Ein nur geringer Teil der Weiterbildungsveranstaltungen richtete sich explizit an Fach- und Führungskräfte und waren überwiegend im Themenfeld Führung verortet.

Mit dem Blick auf die Kursformate kann konstatiert werden, dass die Veranstaltungen zu großen Teilen als Kursreihen angeboten wurden, was gerade bei Techniken, die ein längeres Einüben erfordern, als sinnvoll angesehen werden kann.

7. Schlussfolgerungen/Empfehlungen für die Praxis

Aus der Auswertung bereits bestehender Angebote bei den beteiligten Organisationen wurde deutlich, dass diese bereits zahlreiche Angebote vorhalten, die mit einem weit gefassten Verständnis des Begriffs Resilienz dem Themenfeld Resilienz zugeordnet werden können. Angebote, die sich expressis verbis mit der Förderung der Resilienz in unterschiedlichen Lebensbereichen auseinandersetzen, sind bislang weniger verbreitet. Wenngleich angemerkt werden kann, dass die Anzahl dieser Angebote im betrachteten Zeitraum leicht zugenommen hat.

Bei den beteiligten Organisationen konnte durch die differenzierte Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz innerhalb der Workshops ein gesteigertes Interesse für dieses Themenfeld geweckt und neues Wissen aufgebaut werden. Dies hat dazu geführt, dass innerhalb kurzer Zeit neue Angebote im Themenfeld Resilienz entwickelt und durchgeführt

wurden. Daraus kann unseres Erachtens geschlussfolgert werden, dass innerhalb des Feldes der Weiterbildung ein bislang ungedeckter Informationsbedarf zu diesem Themenfeld besteht. Dieser sollte durch Fort- und Weiterbildungsangebote für Dozierende/Kursplanende gedeckt werden, die einerseits über das Themenfeld Resilienz informieren und andererseits Methoden vermitteln, die die Entwicklung zielgruppenspezifischer und innovativer Angebote in den Blick nehmen. Deutlich wurde während der Workshops, dass zahlreiche Anbieter von Weiterbildungs- und Ausbildungsangeboten für Trainer*innen/Multiplikator*innen im Themenfeld Resilienz existieren, die eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote bereithalten. Diese unterscheiden sich zum Teil deutlich in Umfang (beispielsweise Qualifikationsstufen und Stunden) und Inhalt, nennen differierende Resilienzmodelle als Grundlage und unterscheiden sich zudem durch die Preise der Angebote. Bei der Auswahl eines Fort-/Weiterbildungs-/Ausbildungsangebots wird dadurch die Orientierung erschwert. Ein unter wissenschaftlichen Kriterien entwickeltes und evaluiertes Angebot/Curriculum könnte hier die Orientierung erleichtern.

Mit der Förderung des Projektes „Bedarfe von Teilnehmenden und unterschiedlichen Zielgruppen erkennen, konzeptionell aufnehmen und passgenaue Angebote in die Fläche der Weiterbildung bringen“ durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen konnten wichtige Impulse für die Verbreitung des Themas Resilienz in der gemeinwohlorientierten Weiterbildung erreicht werden. Diese Impulse gilt es nun aufzunehmen und weitere Weiterbildungseinrichtungen für dieses Thema zu gewinnen, denn diese sind haben die Möglichkeit und Expertise, die zielgruppenspezifischen Weiterbildungsbedarfe der Zielgruppen gezielt adressieren zu können. Die Verbreitung der Projektergebnisse über den Projektzeitraum hinaus kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

Literaturangaben

van Aerssen, B., & Buchholz, C. (Hrsg.). (2018). *Das große Handbuch Innovation: 555 Methoden und Instrumente für mehr Kreativität und Innovation im Unternehmen* (1. Aufl.). Vahlen, Franz.

Aktionsrat Bildung. (2022).
Bildung und Resilienz: Gutachten. Waxmann Verlag.

Amann, E. G., & Egger, A. (2021). *Micro-Inputs Resilienz: Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training*.

Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012).
Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit und Erwachsenenalter.

Berndt, C. (2015).
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out.

Bohus, M., Lyssenko, L., Wenner, M. & Berger, M. (2013).
Lebe Balance: Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit. Georg Thieme Verlag.

Bühler, A., & Heppekausen, K. (2005). *Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland: Grundlagen und kommentierte Übersicht. Köln: BZgA.*

Engelmann, B. (2014).
Therapie-Tools Resilienz: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2022).
Resilienz.

Gilan, D., Helmreich, I. & Hahad, O. (2021).
Resilienz - die Kunst der Widerstandskraft: Was die Wissenschaft dazu sagt.

Graefe, S. & Becker, K. (2021).
Mit Resilienz durch die Krise? Anmerkungen zu einem gefragten Konzept. oekom Verlag.

Gruber, T. (2020).
Therapie-Tools Ressourcenaktivierung: mit E-Book inside und Arbeitsmaterial.

Heller, J. (2018).
Resilienz für die VUCA-Welt: Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. Springer.

Kalisch, R. (2017).
Der resiliente Mensch: Wie wir Krisen erleben und bewältigen • Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. eBook Berlin Verlag.

Lepzien, J., & Lewerenz, M. (2017). Eine Methode zu Illustrierung von Bildungsbedarfen.

Lohse, K. (2020).
Resilienz im Wandel: Die Veränderungsbereitschaft von Mitarbeitern. Springer.

Reichhart, T. & Pusch, C. (2022).

Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Springer.

Schulz-Dadaczynski, A., Stab, N., Lohmann-Haislah, A. & Junghanns, G. (2022).

Arbeitsintensität: Umgang mit Zeitdruck, Leistungsdruck und Informationsflut in der betrieblichen Praxis.

Thonet, C. (2022). *Agile Meetings und Workshops: Das Arbeitsbuch für Kick-offs, Team Setups, All Hands, Plannings, Reviews, Retros, Lean Cafés Barcamps und mehr*. Verlag Franz Vahlen GmbH.

Anlage 1: Konzepte der Mitveranstalter

balou e. V., Dortmund

| | |
|---|---|
| Titel: Resilienz statt Burnout | Untertitel: Die Stromschnellen des Lebens gelassener und gesünder meistern Eine Einführung in das Thema Resilienz |
| Veranstaltungsart: Seminar, ganzer Tag | Format: Präsenz |
| Zielgruppe(n): allgemein an Weiterbildung Interessierte, Berufstätige | |
| Kurzbeschreibung des Kurses (Ausschreibungstext): Durch stetig steigende Anforderungen im Berufs- und Privatleben stehen wir mehr und mehr unter Druck. Zum Aufladen des eigenen Akkus bleibt wenig Zeit, Funktionieren ist angesagt. Das macht auf Dauer krank und führt dazu, dass kleinste Herausforderungen sonst starke Menschen aus der Bahn werfen und emotional belasten. In diesem Resilienz-Training lernen die Teilnehmer*innen nicht nur ihre eigenen Stressoren, sondern auch Methoden kennen, mit denen eine gesunde Widerstandskraft für herausfordernde Situationen und eine schnelle Regeneration aufgebaut werden können. Ute Korinth beschäftigt sich mit Ihren Teilnehmer*innen unter anderem mit Werten, Stärken, Achtsamkeit und Kommunikation. Die Teilnehmenden erlernen Übungen, die sie anschließend direkt einsetzen können. | |

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|---|---|---|-------------|---|
| Check In | Kennenlernen der TN und Themen Blick auf die Lebenssituation | LEGO Serious Play Einzelarbeit, Arbeit in der Kleingruppe | 30 min | LEGO-Bausteine |
| Was ist Resilienz? Was ist Stress? | Awareness Fokussieren auf das Thema Ressourcen erkennen | Vortrag Circle of Influence | 60 min | |
| Stressoren und Energiequellen der Teilnehmenden | Die eigenen Stressoren kennen lernen Stärken identifizieren Zeitfresser erkennen | Einzel- und Gruppenarbeit Moderation und Fragestellung durch Seminarleitung: Discovery & Action Dialogue (DAD) | 45 Min | Flipchart, Moderationsmaterialien, Stifte, Papier |
| Grenzen setzen | Abgrenzungsstrategien | Einzel- und Gruppenarbeit Arbeit in Teams | 30 Min | Moderationsmaterialien, Stifte, Papier |
| Wertearbeit | Motivatoren erkennen, benennen und das eigene Handeln ausrichten | Einzelarbeit mit Moderation Austausch in der Gruppe | 45 Min | Wertekarten, Ressourcenkarten |
| Achtsamkeit | Ressourcentraining Praktische Methoden zur Stressbewältigung Transfer in den Alltag | 2 praktische Übungen Meditation und Atmung Achtsamkeitstechniken Emotionsquadrat (Gefühlsquadrat) | 25-30 Min | Matten, Markierungspunkte |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|--------|-------------------------|
| Wertschätzende Kommunikation | Kennenlernen der Methode zur Gestaltung von Beziehung und Kommunikation | Agile Methoden, Vorstellung von „Liberating Structures“ n. McCandless und Lipmanowicz | 45 Min | Flipchart, Präsentation |
| Check Out | Abschluss und Ausblick Feedback Zusammenfassung Nächste Schritte planen | Gruppengespräch | 15 Min | - |

Mütterzentrum Dortmund e. V.

| | |
|---|--------------------|
| Titel: Resilienz: Baue deine innere Stärke auf | Untertitel: |
|---|--------------------|

| | |
|---|------------------------|
| Veranstaltungsart: Vortrag (Nachmittag) | Format: Präsenz |
|---|------------------------|

| |
|--|
| Zielgruppe(n): Erwachsene Menschen jeden Alters |
|--|

| |
|--|
| <p>Kurzbeschreibung des Kurses: Das Leben stellt uns vor Herausforderungen, konfrontiert uns mit Niederlagen und Belastungen und wir kommen an unsere Grenzen.</p> <p>Wie schaffen wir es, besser damit umzugehen? Welche inneren und äußeren Schutzfaktoren gibt es, die uns widerstandsfähiger machen? Wie können wir aus Krisen gestärkt hervorgehen?</p> <p>In diesem zweistündigen Workshop werden wir uns damit beschäftigen, was der noch recht neu gebrauchte Begriff „Resilienz“ eigentlich bedeutet und wie wir unsere eigene Resilienz stärken können. Euch erwarten ein Kurzvortrag und eine praktische Übung.</p> <p>Eine Kinderbetreuung ist möglich.</p> |
|--|

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|---|---|---|---|
| <p>Theoretischer Input:</p> <p>Was bedeutet „Resilienz“?</p> <p>Verschiedene Resilienz-begriffe – Hier: Das Bambus-Prinzip und das Resilienz-Zirkeltraining nach Gabriele Amann</p> <p>Erklärung des Bambus-Prinzips</p> <p>Was macht uns resilient? Beschäftigung mit inneren und äußeren Schutzfaktoren</p> <p>Welche Kompetenzen besitzen resiliente Menschen? Vorstellung des Resilienz-Zirkels mit seinen 8 Kompetenz-, -Lern- und Entwicklungsfeldern</p> | <p>Einen ersten Überblick zu dem Thema „Resilienz“ erhalten.</p> <p>Motivation für eine weitere Beschäftigung mit diesem Thema wecken.</p> | <p>Vortrag Gruppengespräch</p> | <p>1 Stunde</p> | <p>Powerpoint-Präsentation und Handouts</p> |
| <p>Praktische Übung:</p> <p>Wo war ich schon resilient? (Angelehnt an das Resilienz-Zirkel-Training von Gabriele Amann)</p> | <p>Feststellen, an wie vielen Stellen man schon resilient war, ohne bewusst darüber nachzudenken.</p> <p>In Zukunft bewusster auf sich achten.</p> <p>Feststellen: Ich bin nicht allein – andere sind in einer ähnlichen Situation.</p> | <p>Stuhlkreis</p> <p>In der Mitte liegen Bilder, die die 8 Kompetenzfelder symbolisieren.</p> <p>Zu jedem Bild gibt es eine Karte mit einer Frage, die das jeweilige Kompetenzfeld betrifft, z. B.:</p> | <p>1 Stunde, je nach Offenheit/Menge der Teilnehmer*innen</p> | <p>Bilder der 8 Kompetenzfelder</p> <p>8 Fragen auf Kärtchen</p> <p>Blanco-Kärtchen für die Aussagen am Schluss</p> <p>Edding</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>Aus dieser Tatsache Mut schöpfen für zukünftige schwierige Ereignisse.</p> | <p>Erinnere dich an eine Situation, die du nicht ändern konntest und in der es dir gelungen ist, diese so zu akzeptieren, wie sie ist. (Kompetenzfeld „Akzeptanz und Realitätsbezug“)</p> <p>Die TN können frei wählen, welche Karte sie ziehen.</p> <p>Die TN entscheiden selbst, wie sehr sie beim Erzählen in die „Tiefe“ gehen, wie viel sie von sich persönlich preisgeben.</p> <p>Am Schluss der Erzählung solle ein Fazit gezogen, eine einfache, allgemeingültige Aussage schriftlich festgehalten werden, die zu dem jeweiligen Kompetenzfeld auf den Boden gelegt wird, z. B.: Verschwende deine Energie nicht</p> | | |
|--|---|--|--|--|

IFAK e. V., Bochum

| | |
|--|---|
| Titel: "Stärker durch Resilienz - | Untertitel: Alltagsbewältigung für Menschen mit Migrationserfahrung" |
|--|---|

| | |
|--|---------------------------|
| Veranstaltungsart: Kursreihe; drei Termine mit je 3 UE | Format: Präsenz |
|--|---------------------------|

| |
|--|
| Zielgruppe(n): Weiblich gelesene Teilnehmende, die Migrationserfahrungen gemacht haben und im Alltag mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert sind. |
|--|

Der Kurs zur Stärkung der Resilienz richtet sich an Menschen mit Migrationserfahrungen, insbesondere Frauen, die spezifische Herausforderungen in ihrem Alltag begegnen. Neben theoretischem Wissen werden praktische Methoden und Techniken vermittelt, um die individuellen Stärken und Ressourcen der Teilnehmenden zu mobilisieren. Hiermit sollen schwierige Alltagssituationen besser bewältigt werden. Die Schulung beinhaltet verschiedene Übungen und Theorien, um die Resilienz der Teilnehmenden zu stärken und deren Schutzfaktoren zu identifizieren. Kleingruppenarbeit und der Austausch untereinander tragen dazu bei, individuelle Erlebnisse zu teilen und voneinander zu lernen. Eine im Umgang mit der Community erfahrene Expert*in begleitet den Kurs. Durch ihr kontextbezogenes Wissen über die (soziale) Arbeit mit Menschen mit Migrationserfahrung kann sie die Übungsleiter*innen als Expert*innen für ihre Lebenswelt unterstützen. So stellen wir sicher, dass die Schulung realitätsnah gestaltet wird und nicht zu einer erneuten Traumatisierung führt. Am Ende der Schulung erarbeiten die Teilnehmenden einen Resilienzplan, der ihnen dabei helfen soll, ihre Fähigkeiten zur Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen zu stärken und ihnen nachhaltig resilienter zu begegnen.

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|---|--|-------------------|---|
| <p>Tag 1 - Einführung und Herausforderungen ermitteln</p> <p>1. Begrüßung der Teilnehmenden (TN), Vorstellungsrunde Einführung in das Thema Resilienz</p> | <p>Als TN verstehe ich die Bedeutung von Resilienz; der Kursleitung gelingt es, eine positive und integrative Lernatmosphäre zu etablieren.</p> | <p>Icebreaker-Spiel (zwei-Wahrheiten-eine-Lüge-Spiel), Vortrag</p> | <p>ca. 45 min</p> | <p>Powerpoint</p> |
| <p>2. Erfassung der individuellen Herausforderungen/Ressourcen in Kleingruppenarbeit</p> | <p>Als TN kenne ich meine individuellen Herausforderungen im Alltag, aber auch meine Ressourcen, die ich in meinem Alltag erlebe.</p> | <p>Gruppenarbeit, Brainstorming</p> | <p>ca. 60 min</p> | <p>Flip-Chart, Stifte in verschiedenen Farben</p> |
| <p>3. Zusammenfassende Wiederholung der wichtigsten Erkenntnisse</p> | <p>Als TN erhalte ich eine verständliche Zusammenfassung des Erlebten und kenne die Inhalte, die mich beim nächsten Termin erwarten.</p> | <p>Abschlussrunde</p> | <p>ca. 15 min</p> | <p>keine</p> |

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|---|---|---|----------------|---|
| Tag 2 - Resilienzfaktoren und deren Stärkung 1. Vorstellung der Resilienzfaktoren und Herstellen des individuellen Bezugs | Als TN verstehe ich die verschiedenen Resilienzfaktoren und deren Bedeutung für meine persönliche Stärkung im Alltag. | Icebreaker-Spiel, Vortrag, Kleingruppenarbeit | Ca. 60 min | PowerPoint, Resilienzfaktoren, Pinnwand, Stifte in verschiedenen Farben |
| 2. Bezug zum Alltag herstellen | Als TN habe ich die Resilienzfaktoren angewendet und diese in alltagsnahen Situationen geübt. | Rollenspiel, Fallbeispiel | Ca. 45 min | ggf. Fallbeispiele |
| 3. Abschlussrunde und Reflexion | Als TN habe ich den Tag reflektiert, und meine Stärken und Entwicklungsbereiche identifiziert. | Fünf-Finger-Feedback | Ca. 15 Minuten | keine |

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|---|--|---|--|
| <p>Tag 3 - Umgang mit Rückschlägen und Abschlussrunde</p> <p>1. Erstellung eines Resilienzplans</p> <p>2. Austausch über Erfahrungen und Erkenntnisse</p> <p>3. Feedbackrunde, Reflexion, Abschluss</p> | <p>Als TN kann ich Ressourcen und Strategien zum Umgang mit Rückschlägen erkennen und benennen.</p> <p>- Als TN habe ich die Erfahrungen und Erkenntnisse anderer kennen gelernt, aber auch meine den anderen mitgeteilt.</p> <p>- Der Kursleitung gelingt es den Kurs zusammenzufassen und den TN-Raum für das Feedback zur Schulung zu geben.</p> | <p>Eigenarbeit / Partnerarbeit</p> <p>Gruppendiskussion</p> <p>Abschlussrunde und Feedback</p> | <p>Ca. 45 min.</p> <p>Ca. 60 min.</p> <p>Ca. 15 min</p> | <p>Vorlagen für einen Resilienz-plan, Stifte</p> <p>Karten zum Beschriften, Pinnwand</p> <p>Karten zum Beschriften, Pinnwand</p> |

Guttempler Bildungswerk e. V., Wülfrath

| | |
|-----------------------------------|--|
| Titel: Resilienz und Sucht | Untertitel: Wahrnehmung und Achtsamkeit |
|-----------------------------------|--|

| | |
|---|---------------------------|
| Veranstaltungsart: Wochenende | Format: Präsenz |
|---|---------------------------|

| |
|--|
| Zielgruppe(n): Interessenten aus Selbsthilfegruppen |
|--|

| |
|---|
| <p>Kurzbeschreibung des Kurses:</p> <p>Resilienz hat nicht nur einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf unsere psychische Gesundheit. Resiliente Menschen sind so u. a. besser vor den Gefahren einer Suchterkrankung geschützt. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Wahrnehmung zu trainieren und zu verbessern. Sie erlernen Achtsamkeitsübungen, die dazu beitragen können, Stress abzubauen, gelassener mit Konflikten umzugehen und die allgemeine Zufriedenheit zu steigern. Denn eine bewusste und aufmerksame Haltung sorgt für das innere Gleichgewicht.</p> <p>Das Wochenendseminar "Resilienz und Sucht - Wahrnehmung und Achtsamkeit" ist der zweite Teil einer vierteiligen Seminarreihe. Da die Seminarteile aufeinander aufbauen, ist es sinnvoll sie möglichst alle zu besuchen. Es ist aber auch möglich an einzelnen Seminarteilen teilzunehmen.</p> |
|---|

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|--|---|--|---|
| Wissen zum Thema Resilienz für Teilnehmende | Die Teilnehmenden kennen Hintergründe und Vorteile einer starken Resilienz. | Mittels einem Impulsvortrag (Power Point Präsentation) wird das entscheidende Wissen über das Themenfeld Resilienz vermittelt. (Warm up, Vortrag und Diskussion) | 4 UST. Freitag 18.00 - 18.45 19.00 - 21.30 | PC Beamer Teilnehmermaterial |
| Vermittlung von Fertigkeiten zur eigenen Selbstwahrnehmung | Eigenes (inneres) Verständnis für das Verhalten des eigenen Körpers in herausfordernden Situationen entwickeln. | Übungen zur Selbstanalyse werden angeleitet und hilfreiche Methoden eingeübt. (Einzel- u. Gruppenarbeit) | 4 UST. Samstag 9.00-10.30 10.45 - 12.15 | Test Übungsmaterial Musikanlage Teilnehmermaterial |
| Erklärung individueller Handlungsstrategien | Die Teilnehmenden lernen Resilienz fördernde Möglichkeiten kennen. | Resilienz als zentrale, nützliche Kompetenz und eine psychische Widerstandskraft zur Bewältigung stetig wachsender Aufgaben im Alltag erkennen. (Meditation, Atemübungen u.a.) | 4 UST Samstag 14.00 –15.30 Samstag 15.45 - 18,00 | Musikanlage Liegeunterlagen Teilnehmermaterial |
| Achtsamkeit als im Hier und Jetzt leben, weniger den vergangenen Dingen nachtrauern und sich weniger ärgern. | Sich im Alltag immer wieder kleine und bewusste Momente der Achtsamkeit und somit auch der Selbstfürsorge zu nehmen. | Achtsamkeitstechniken kennenlernen und einüben. (Gespräch, Übungen für den Alltag) | 2 UST Samstag 19.00-21.30 | PC Musikanlage Teilnehmermaterial |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>Kennenlernen von Techniken zum Umgang mit unsicheren und herausfordernden Situationen</p> | <p>Die Teilnehmenden wissen um individuelle Handlungsstrategien und Übungen zur aktiven Bewältigung von Herausforderungen</p> | <p>Meditation als ein Weg zur tiefen Entspannung kennenlernen und einüben. Die Atmung als Hilfsmittel kennenlernen, um den unruhigen Geist zu stabilisieren und sich zu beruhigen. (Gespräch, Gruppenarbeit)</p> | <p>4 UST. Sonntag 9.00-9.45 10.00-10.45</p> | <p>PC Musikanlage Teilnehmermaterial</p> |
| <p>Austausch zu persönlichen Herausforderungen</p> | <p>Sie sind in der Lage, Übungen zur Ressourcenaktivierung umzusetzen und sich darüber auszutauschen.</p> | <p>In einem Austausch wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, persönliche Herausforderungen und Lösungsstrategien zu reflektieren und miteinander zu teilen.</p> | <p>3 UST. Sonntag 11.00-12.45 13.00-14.30</p> | <p>PC Musikanlage Teilnehmermaterial</p> |

Theaterlabor Traumgesicht e. V., Düsseldorf

| | |
|--|--|
| Titel: Stärke deine Widerstandskraft! | Untertitel: Auftanken am Sonntagvormittag |
| Veranstaltungsart: Seminar, halber Tag Einmal im Monat, sonntags | Format: Präsenz Online, optional in der Entwicklung |
| Zielgruppe(n): allgemein an der Weiterbildung Interessierte | |
| Kurzbeschreibung des Kurses: Kennst du das auch? Überall Infos, alles muss schnell beantwortet werden, Handys klingeln unentwegt, all diese Emails, rund um die Uhr erreichbar sein, irgendwo dazwischen Familie, Beziehung, Kinder? Möchtest Du deine Kraft wiederentdecken, all die täglichen Belastungen auszuhalten? Der Resilienz-Workshop nach der Slow Acting Methode von Wolfgang Keuter ist eine einzigartige Möglichkeit, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Dabei geht es nicht nur darum, sich auf schwierige Situationen vorzubereiten und diese erfolgreich zu meistern, sondern auch um das Entwickeln einer optimistischen und zuversichtlichen Grundhaltung. Du lernst den bewussten Umgang mit dir selbst und mit anderen durch gezielte Atem-, Stimm- und Körperübungen vor und auf der Bühne. Die kleine Gruppe ermöglicht dabei einen intensiven Austausch untereinander. Besonders am Sonntagvormittag, in einem ruhigen Ambiente, bietet dieser Workshop eine wunderbare Gelegenheit zur Selbstreflexion und zum Auftanken für die kommende Woche. Wer bereit ist, sich auf die Kunst der Langsamkeit einzulassen und Stille als Kraftquelle anzuerkennen, wird hier sicherlich viel für seine persönliche Entwicklung mitnehmen können. Gleichmaßen für dein privates und berufliches Leben. | |

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|----------------|---|-----------------------------|----------------|---|
| Vorstellung | In der Vorstellungsrunde übst du, deine Erwartungen klar zu formulieren und präsent zu sein. | Steinrunde | Ca. 15 Minuten | Kleiner Stein Stuhlkreis Notizblocks, Stifte Reichlich Wasser für die TN |
| Einzelaufgaben | Durch kontemplative Übungen in der Stille erwirbst du die Fähigkeit, zur Ruhe kommen und ganz bei Dir zu sein | Kontemplative Stilleübungen | Ca. 30 Minuten | Größerer Übungsraum für Bewegungsfreiheit |
| Gruppenübung | Atem -und Stimmübungen stärken und erweitern deine Fähigkeit vor anderen frei zu sprechen und mit deinem Lampenfieber umzugehen. | Atem- und Stimmübungen | Ca. 30 Minuten | Sprechtrainingsbuch: "Der kleine Hey" Bühne und Bühnenlicht |
| Gruppenübung | Durch gemeinsame Übungen auch auf der Bühne lernst du, Beziehungen kreativ zu gestalten, Entscheidungen mutig umzusetzen und so deine Widerstandskraft zu stärken | Ritualisierte Spielformen | Ca. 30 Minuten | Bühne und Bühnenlicht Requisiten: z.B.: Accessoires, Alltagsgegenstände etc. |
| Austausch | Durch wertschätzende Rückmeldungen in der Gruppe entwickelst du eine optimistische und zuversichtliche Grundhaltung | förderliche Rückmeldungen | Ca. 30 Minuten | Stein Stuhlkreis |

Ev. Erwachsenenbildung Hamm

| | |
|--|--|
| Titel: Resilienz für Fachkräfte – am Beispiel Inklusionsfachkraft – | Untertitel: ein Baustein Deiner beruflichen Entwicklung |
|--|--|

| | |
|---|---|
| Veranstaltungsart: Seminar (halber Tag) | Format: Präsenz X Online möglich bei Bedarf Hybrid möglich bei Bedarf |
|---|---|

| |
|---|
| Zielgruppe(n): Mitarbeitende im Kontext spezieller Berufsfelder – hier Inklusion in der KITA (Inklusionsfachkraft) |
|---|

| |
|---|
| <p>Kurzbeschreibung des Kurses: Du arbeitest als Expertin im Kontext Inklusion und bist täglich im Spannungsfeld vieler unterschiedlicher Erwartungen von Eltern, Kindern, Kolleg:innen, Leitungskräften und vor allem von Dir selbst.</p> <p>Du lernst mit uns, wie sich Belastungen körperlich und mental bemerkbar machen und warum diese Belastungen zu einem Problem werden können. Über das Kennenlernen und Verstehen des Konzepts Resilienz formulierst Du eigene Fragestellungen und kommst den Ursachen von alltäglichen Belastungen auf die Spur. Wir werden Dir darauf aufbauend Entlastungstechniken zeigen, die sich auch im praktischen Berufsalltag unkompliziert umsetzen lassen.</p> <p>Dabei werden die Referent*innen Deine individuellen Fragestellungen berücksichtigen und auch ergänzende und weiterführende Hinweise für vertiefende Bearbeitung geben, um Dich auf Deinem lösungsorientierten Weg beim Aufbau von mehr Resilienz zu unterstützen. Du bekommst ein gutes Verständnis für das Phänomen „Belastung/Stress“ und nutzt erste Tipps und Tricks für die Gestaltung eines gesunden Berufsalltags.</p> <p>https://www.veranstaltungen-ekvw.de/d-1028597</p> |
|---|

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|---|--|--------------------------------------|-------------|---|
| Arbeiten im Spannungsfeld der Erwartungen | Erkennen der widerstrebenden Erwartungshaltungen und Belastungsphänomene | Plenumsanalyse / Unterrichtsgespräch | 20 Minuten | PPP und Mentimeter-Abfrage / Handys / ggf. Tablet |

| | | | | |
|--|---|--|----------------------------|-----------------------------------|
| Wie äußert sich Belastung: | Sensibilisierung für den Begriffskontext Resilienz Wirkfaktoren verstehen | Inputvortrag Resilienzfaktoren – Umgang mit der Welt anders gestalten | 30 Minuten | PPP, Moderationskarten und Stifte |
| Wie macht sich Stress für mich bemerkbar und warum wird es heute für mich zum Problem? | Chancen und Herausforderungen der individuellen Einflussnahme verstehen im Kontext der „POLY-krise unserer Gesellschaft“ | ABC-Methode vorstellen und anwenden – Der Zusammenhang zwischen Konsequenzen/ Sichtbaren Handlungen infolge individueller Gedankenmustern und tatsächlich zugrundeliegenden Bedürfnissen – Ziel: Verstehen von bewussten Handlungsalternativen | 30 Minuten | Moderationskarten und Stifte |
| Wie kann ich meine persönlichen Belastungen bei mir erkennen | Neue Lösungs-/ Handlungsansätze im Berufsalltag finden können durch bewusstes Disputieren Eigene Bewertungsmuster und Alltagsroutinen hinterfragen Das Konzept Resilienz als „Bambusprinzip“ erarbeiten | Sandsackmethode _ Arbeitsbelastungen bewusst auf der Arbeit zurücklassen kurze Gruppenarbeit zur Vertiefung | 1 Stunde 30 Minuten | |
| Abschluss und Evaluation | Handlungsspielräume in der VUCA-Welt Kritischen Bezug zum „Allheilmittel Resilienz“ herstellen können | Inputvortrag mit anschließender Einzelarbeit mit der Methode 1/2/4 - Plenumvorstellung Fazitkarten einsetzen | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | Wie nutze ich das Erlernete im Berufsalltag konkret – eigene Ziele formulieren und Entwicklungsbedarfe erkennen | | | |
|--|---|--|--|--|

Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

| | |
|---------------------------------|--|
| Titel: Yoga und Coaching | Untertitel: Resilient in Beruf und Alltag |
|---------------------------------|--|

| | |
|---|---------------------------|
| Veranstaltungsart: 5-tägiger Bildungsurlaub | Format: Präsenz |
|---|---------------------------|

| |
|---|
| Zielgruppe(n): An Weiterbildung Interessierte/ Arbeitnehmende in Deutschland |
|---|

| |
|--|
| <p>Kurzbeschreibung des Kurses:</p> <p>Das Leben ist bunt, vielfältig und bringt oft Veränderungen mit sich. Manchmal sind diese lange ersehnt, manchmal kommen sie ganz unverhofft. Ob Stellenwechsel, Führungsaufgabe oder eine neue Lebensphase - in diesem Bildungsurlaub nehmen Sie sich Zeit für die bei Ihnen anstehende Veränderung. Sie halten inne und betrachten die Situation einmal genauer.</p> <p>Wir bieten Ihnen dafür wertvolle Impulse in Theorie und Praxis, wie z. B. tägliche Yogaeinheiten (Kundalini/Yin Yoga/Breathwalk), (Einzel- und Gruppen)-Coaching sowie systemische Aufstellungsarbeit.</p> <p>Unser Ziel ist es, dass Sie durch die verschiedenen Impulse, den achtsamen Austausch in der Gruppe und die wundervolle Landschaft der Insel Hiddensee am Ende der Woche gestärkt in Ihren Beruf und Alltag zurückkehren.</p> <p>Dieses Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.</p> |
|--|

Methodisch-didaktisches Konzept (ein exemplarischer Tag)

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|---|--|--------------------|--|
| Einführung und Vertiefung des Themas „Resilienz“ in Beruf und Alltag | Basisinformationen, langsam aufeinander aufbauende Inhalte | Vorträge/PPT/Diskussion/Austausch | Ca. 2 Stunden | Beamer, Flipchart, Audios, Videos, Papier, Moderationskoffer, |
| Körperarbeit | Eigene Erfahrungen mit diversen Ansätzen von resilienzfördernden Methoden sammeln | Yin Yoga, Kundalini Yoga, Mediationen, Breathwalk, Schweigen, Lachen, singen, Atemübungen, Austausch in Kleingruppen, Walk and Think, Journaling | Ca. 2 Stunden | Yogamatten, Musikbox, Laptop, Klangschalen, Koshi, Massagebälle, Decken, Meditationskarten, Bildkarten, Bücher, Stifte |
| Coaching | Verschiedene Coachingansätze kennenlernen und ausprobieren | Systemische Arbeit mit Strukturaufstellungen inkl. Hypnose | Ca. 2 Stunden | Aufstellungsbretter, Material für Zeichnungen, Aufstellungsfiguren, diverse Gegenstände, Matten, Decken, Musik, Box, |

Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Recklinghausen

Titel: Ressourcen stärken für Beruf und Alltag

Untertitel: Mit Yoga und Achtsamkeit die eigene Resilienz stärken

Veranstaltungsart:

Wochenseminar/ Bildungsurlaub

Format:

Präsenz

Zielgruppe(n): Arbeitnehmer*innen; Menschen, die (noch) aktiv im Berufsleben stehen

Kurzbeschreibung des Seminars:

In unserem beruflichen und privaten Leben stehen wir tagtäglich vor den unterschiedlichsten Herausforderungen. Diese können uns fordern und bereichern, aber auch überfordern. Dabei kann es helfen, immer wieder in einen guten Kontakt mit sich und dem eigenen Körper zu kommen, die eigenen Kräfte und Ressourcen zu spüren und diese zu stärken. Wenn wir üben, mit uns selbst achtsam und bewusst umzugehen, beginnen wir eine innere Transformation, die auch positiv auf unser berufliches Umfeld, die Natur und die Welt wirken kann.

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Langeoog lernen Sie Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die Sie für herausfordernde Situationen stärken. Sie erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihrem Körper und das Konzept der Resilienz. Neben thematischen Impulsen wird mit Hilfe von Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken sowie Meditationen, eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt. Vielleicht ein erster Schritt für einen ressourcenschonenden und resilienten Umgang mit sich selbst?!

Es handelt sich um ein fünftägiges Wochenseminar, welches den Bedingungen eines Bildungsurlaubes nach dem Arbeitnehmer Weiterbildungs Gesetz NRW AWbG entspricht.

Das Konzept des Bildungsurlaubes basiert auf drei Säulen: 1. KOGNITIVES WISSEN: Wissensvermittlung durch Vorträge und Impulse durch Expertinnen und durch die Teilnehmenden untereinander (die Gruppe, die Kompetenzen und das Wissen der TN werden als mindestens genau so wichtige Ressource betrachtet, wie das Wissen der Leitung). 2. KÖRPERWEISHEIT: Körperarbeit durch Yoga und Atemtechniken – das erworbene kognitive Wissen wird in den praktischen Körpereinheiten aufgenommen und erlangt damit eine tiefere Ebene bei den TN, in dem es bei den Körperübungen „angewandt“ und im Körper gespürt wird. Der Körper wird als ebenso wichtig gesehen, wie der Geist. 3. SELBSTWIRKSAMKEIT: AHA-Erlebnis durch intensives Arbeiten mit Geist und Körper: die TN erkennen, wie leicht und schnell sie wieder in einen entspannten und gesunden Körpergefühl kommen durch die von ihnen selbst erarbeiteten und angewandten Techniken – sie erfahren eine hohe Selbstwirksamkeit und gehen damit auch ermutigt und resilienter zurück in ihren Alltag.

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|--|---|---|--|
| Tag 1 Ankommen und Wissen sammeln – Achtsamkeit in Beruf und Alltag | TN lernen sich als Gruppe kennen, lernen die Kompetenzen und Wissen der anderen TN kennen. Kennenlernen und Einstieg in die Begriffe ACHTSAMKEIT und RESILIENZ | Vortragsimpulse zur Wissensvermittlung Plenum Impulse für Gespräche in Kleingruppen Atemübungen/Yogaübungen / Meditationen | 8 USDT über den Tag verteilt, max. 2 USDT am Stück | Flipchart Moderationskarten Beamer/ Laptop/ Boxen Yoga-Equipment für die Körperarbeit (Klangschale, Soundbox, Teelichter) |
| Tag 2 Gesundheit und Wohlergehen | Analyse des eigenen Arbeitsplatzes und -umgebung. TN erwerben praktisches Wissen über „gesundes“ Arbeiten. Lernen von der Peer-Gruppe, Best-Practice | Vortragsimpulse zur Wissensvermittlung Plenum Impulse für Gespräche in Kleingruppen Pilgereinheit Atemübungen/Yogaübungen / Meditationen | 8 USDT über den Tag verteilt, max. 2 USDT am Stück | Flipchart Moderationskarten Beamer/ Laptop/ Boxen Yoga-Equipment für die Körperarbeit (Klangschale, Soundbox, Teelichter) |
| Tag 3 Gerechtigkeit in der Welt und in unserem Alltag | Kennenlernen des Begriffs Work-Life-Balance. Wissenserlernen über verhindernde Strukturen. Lernen über die eigenen Rollen. Was sind meine Möglichkeiten? | Vortragsimpulse zur Wissensvermittlung Plenum Impulse für Gespräche in Kleingruppen/ kollegiale Beratung Filmsequenz als Impuls zur Diskussion Atemübungen/Yogaübungen / Meditationen | 8 USDT über den Tag verteilt, max. 2 USDT am Stück | Flipchart Moderationskarten Beamer/ Laptop/ Boxen Selbsttest Mental Load (ausgedruckt) Yoga-Equipment für die Körperarbeit |
| Tag 4 Frieden als Vision für alle Facetten des Lebens | Spiritualität als Resilienzfaktor kennenlernen. Praktische Übungen/ Empfehlungen für achtsames Arbeiten und Leben aus den Religionen | Vortragsimpulse zur Wissensvermittlung Impulse für Gespräche in Kleingruppen Pilgereinheit Atemübungen/Yogaübungen / Meditationen | 8 USDT über den Tag verteilt, max. 2 USDT am Stück und Pausen | Flipchart Moderationskarten Beamer/ Laptop/ Boxen Soundbox für Spaziergang Yoga-Equipment für die Körperarbeit (Klangschale, Soundbox, Teelichter) |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>Tag 5 Dein Geist hat dich gesund gemacht! Positives Denken als Resilienzfaktor</p> | <p>Kraft der Gedanken - Wissensvermittlung. Reflektion über Gelerntes und Erworbenes in der Woche und konkretes Festhalten der Ergebnisse für die eigene Umsetzung</p> | <p>Vortragsimpulse zur Wissensvermittlung Atemübungen/Yogaübungen / Meditationen</p> | <p>6 USTD, max. 2 USDT am Stück und Pausen</p> | <p>Moderationskarten Beamer/ Laptop/ Boxen Evaluationsbögen</p> |
|---|--|--|--|---|

Ev. Erwachsenenbildung an Sieg und Rhein

| | |
|--|--|
| Titel: Sag „Ja!“ zu deiner inneren Stärke | Untertitel: Kompetent resilient-ein Programm zur Sensibilisierung und Stärkung innerer Widerstandskraft |
|--|--|

| | |
|--|---------------------------|
| Veranstaltungsart: Seminar (halber Tag/ganzer Tag), entweder 2x6 Stunden oder 4x3 Stunden | Format: Präsenz |
|--|---------------------------|

| |
|----------------------------------|
| Zielgruppe(n): Erwachsene |
|----------------------------------|

| |
|--|
| <p>Kurzbeschreibung des Kurses: Die modernen Lebensumstände, mit Leistungsdruck im Beruf, der permanenten Erreichbarkeit durch die digitalen Medien, vielen familiären und privaten Verpflichtungen und hohen eigenen Ansprüchen führt bei vielen Menschen zu einem Stresslevel, welches auf die Dauer zu Erschöpfung und einer Zunahme vor allem psychischer Erkrankungen führt. Deshalb ist es wichtig, das Thema der Stärkung der seelischen Widerstandskraft, der Resilienz, in den Blick zu nehmen.</p> <p>In diesem Kurs sollen die Teilnehmenden</p> <ol style="list-style-type: none">1. Informationen zu Stress und seiner Auswirkung auf die Gesundheit und Handlungsfähigkeit erhalten. Im Anschluss sollen Sie Übungen zur Verminderung von Stress ausprobieren.2. Resilienzfaktoren kennenlernen, eigene Resilienzfaktoren ermitteln und Übungen zur Wahrnehmung von einzelnen Resilienzfaktoren ausprobieren. Der Kurs wird in zwei Schritten über das Thema Stress und seine Bewältigung zu den Resilienzfaktoren und deren Stärkung führen. <p>Ziel ist es, dass über die Informationen und konkreten Übungen, die auch zuhause angewendet werden können, Menschen Zugang zu ihren individuellen Stärken, Haltungen und Resilienzfaktoren bekommen und diese bewusst fördern und einsetzen können.</p> |
|--|

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|---|--|--------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
| Ankommen, Überblick Jeweils und pro Modul | Information zum Ablauf und Inhalt | Vortrag | 15 Minuten | PPT Präsentation |
| Sensibilisierung für die aktuelle eigene Situation | Die Teilnehmenden (TN) erkennen ihre eigenen Belastungsthemen | Fragebögen Diskussion Gespräch | 60 Minuten | Fragebögen Stifte |
| Modell der Salutogenese PERMA Modell | Die TN kennen die komplexen Zusammenhänge, die zwischen Gesundheit und seelischer Krankheit bestehen. | Vortrag Beispiele Diskussion | 30 Minuten | PPT Präsentation Flip Chart |
| Positive Gedanken fördern | Trainingsmethode vorstellen, Wochenrückblick erstellen | Vortrag | 30 Minuten | PPT Präsentation Beispielhefte |
| Ursache und Wirkung von Stress | Die TN kennen die Stressfaktoren und können diese auf eigene Situationen übertragen. | Vortrag Beispiele Diskussion | 15 Minuten | PPT Präsentation Flipchart |

| | | | | |
|---|---|--|------------|---|
| Der innere Kritiker | Die TN sind für stressverstärkende eigene Gedankengänge sensibilisiert | Kärtchenabfrage Clustern Diskussion | 75 Minuten | Kärtchen Stifte Metaplantafel |
| Resilienzfaktoren Eigene Quellen entdecken | Die TN erkennen die eigenen Bewältigungsmuster aus vergangenen Situationen | Biografiearbeit Lebenschart Auswertung in Kleingruppen Kärtchen schreiben | 90 Minuten | PPT Präsentation Arbeitsblatt Kärtchen Pinwand |
| Atemübung | Die TN erfahren die entspannende Wirkung des bewussten Atmens | Theoretischer Input Yogaübung | 30 Minuten | Anleitung PPT Präsentation |
| Resilienzfaktoren Theorie | Die Spannbreite von Resilienzfaktoren kennen lernen, Handlungsmuster erweitern | Vortrag Beispiele Diskussion | 30 Minuten | PPT Präsentation Flip Chart |
| Achtsamkeit | Die TN sind für Körperempfindungen sensibilisiert | Angeleitete Achtsamkeitsübung Selbsterfahrung Gespräch | 30 Minuten | Anleitungsbogen |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|------------|--|
| Stärkenexploration | Die TN stärken die eigene Sichtweise auf ihre Stärken und ihr vorhandenes Potential | Imaginationsarbeit mit Bildkarten und Stärkenbaum | 90 Minuten | Bildkarten Blätter Stifte |
| Positivität stärken | Die TN werden für eine positivere Sichtweise sensibilisiert | Übungen aus der Theaterpädagogik Theoretischer Input | 60 Minuten | |
| Tugenden und Charakterstärken | Identitätsstärkung Die TN fokussieren ihre Haltung zum Leben | Vortrag Selbsteinschätzung und Priorisierung mittels Kärtchen | 60 Minuten | Kärtchen Charakterstärken und Tugenden Arbeitsblätter |

Ev. Familienbildung Düsseldorf e.V. - efa

| | |
|--|---|
| Titel: Glücklich und Gelassen | Untertitel: Deine Oase im Alltag |
| Veranstaltungsart: Seminar (2 x halber Tag, je 6 UE /ganzer Tag) oder Kursreihe (3-4 Termine à jeweils 4 bzw. 3 UE) | Format: Präsenz |
| Zielgruppe(n): Allgemein an der Weiterbildung Interessierte | |
| Kurzbeschreibung des Kurses: Batterie leer? Gestresst und dauergenervt? Gönn Dir eine Atempause und entdecke deine ganz spezielle Oase im Alltag. In dieser „Oase“ findest Du nicht nur Ruhe, sondern hier entdeckst und entwickelst Du ganz gezielt Deine innere Stärke. Dieser Kurs unterstützt Dich dabei, Deine Balance wieder zu finden und gelassener zu werden, damit Du auch schwierige Lebenssituationen erfolgreich(er) meistern kannst. Du kannst hier Deine mentalen und emotionalen Kernkompetenzen weiterentwickeln, Dich stärken und Deine Potenziale erwecken und aktivieren. Durch gezielte Übungen kannst Du ein Mehr an Gelassenheit, Optimismus und Lösungskompetenz gewinnen, um Dich und Deine Gesundheit nachhaltig zu stärken. | |

Methodisch-didaktisches Konzept

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|--|--|--|--|---|
| Tag 1 (Halbtag 6 UE) Begrüßung Vorstellung der KL | TN lernen KL kennen | Vortrag mithilfe von Bildern | 15 Minuten (inkl. Leerlauf zu Beginn: verspätete TN usw.) | Schön dekoriertes Raum, z.B. Blumen... Unterschiedliche Bilder (Bildkarten/ Postkarten...) in ausreichender Anzahl |
| Vorstellung der TN | TN lernen sich gegenseitig kennen | Kooperatives Lernen in Kleingruppen (3 Personen) | 10 Minuten in der Gruppe Dann jeweils 2 Minuten pro Person im Plenum | Unterschiedliche Bilder (Bildkarten/ Postkarten...) in ausreichender Anzahl |
| Darstellung der Inhalte und des didaktisch-methodischen Vorgehens | TN erfahren, was sie konkret erwartet und wie im Kurs gearbeitet wird | Vortrag | 5 Minuten | PowerPoint-Präsentation (PPT) |
| Ergänzungen durch TN | TN können Ihre Erwartungen und Wünsche mitteilen und somit den Kurs von Anfang an mitgestalten | Kartenabfrage Einzelarbeit + Plenum | 5 Minuten in Einzelarbeit Dann jeweils 2 Minuten pro Person im Plenum | Moderationskoffer, Metawand |
| Einführung in das Thema Resilienz: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definition ▪ Stressoren ▪ Stresskreislauf ▪ Dauerstress ▪ Krisen, Eustress... ▪ ... | TN erfahren, was Resilienz ist, was Stressoren sind, was Stress bedeutet, was Dauerstress auslöst usw. | Vortrag | 30 Minuten | PPT |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| Kleine Entspannungsübung | TN erfahren und üben konkret sich zu entspannen und beobachten, was diese Erfahrung mit Ihnen macht. | Durch KL geführte Entspannungsübung | 30 Minuten | Matten, sanfte Hintergrundmusik |
| Kleine Pause | Erholung | | 10-20 Minuten (je nach Bedarf der TN) | ggf. Verpflegung |
| Innere und äußere Schutzfaktoren | TN erfahren, welche innere und äußere Schutzfaktoren es gibt /geben kann | Vortrag | 15 Minuten | PPT |
| Selbsttest | TN beschäftigen sich mit den eigenen Schutzfaktoren anhand eines Selbsttests und können für sich erkennen, dass bereits bestimmte Stärken vorhanden sind. | Einzelarbeit | 30 Minuten | Fotokopien und ggf. Stifte |
| Glaubenssätze | TN beschäftigen sich mit den eigenen Glaubenssätzen und betrachten diese kritisch | Vortrag und Einzelarbeit dann Tandemarbeit | 15 Minuten 20 Minuten | Blatt „Meine Glaubenssätze“ in ausreichender Zahl, ggf. Stifte |

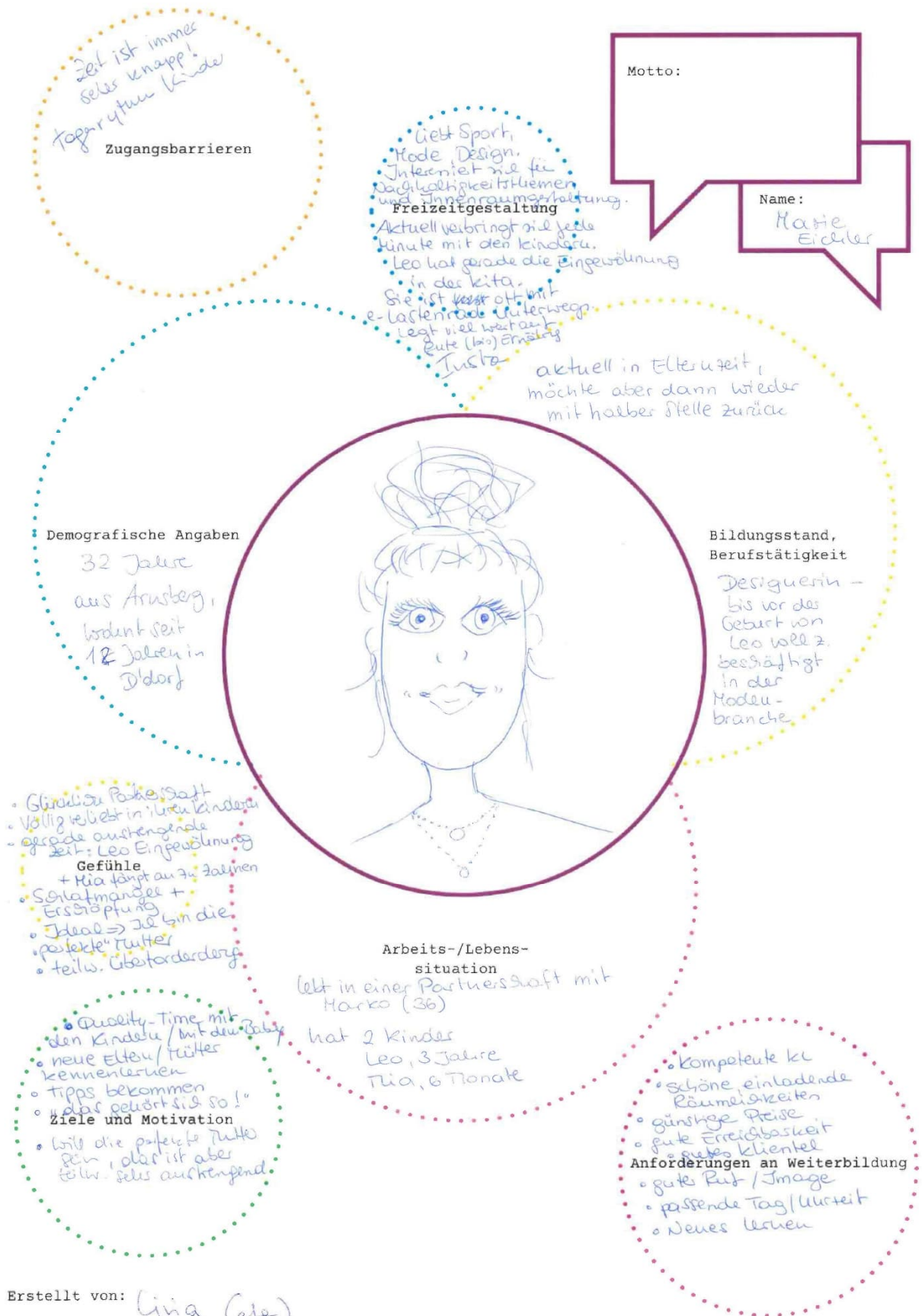
| | | | | |
|------------------------------|--|---------|------------|--|
| Abschluss und „Hausaufgaben“ | Verabschiedung der TN. Für zu Hause nehmen Sie die Aufgabe mit, sich kritisch mit ihren Glaubenssätzen auseinander zu setzen und insb. zu schauen, was sie bereits sind abzulegen. | Vortrag | 15 Minuten | TN werden eingeladen, o.g. Übungen zu wiederholen, über das Behandelte nachzudenken und sich in Achtsamkeit zu üben sowie das Behandelte auszuprobieren usw. TN sollen das Blatt „Glaubenssätze“ am 2ten Tag wieder mitnehmen, (alternativ anbieten, eine Kopie anzufertigen, die bei der KL „für alle Fälle“ bleibt.) |
|------------------------------|--|---------|------------|--|

| Inhalt: | Lernziel(e): | Methoden: | Zeitansatz: | Material: |
|---|---|--|---|---|
| Tag 2 (Halbtag: 6 UE) Begrüßung und Eisbrecher | TN werden „abgeholt“, Gruppe bildet sich erneut | Kugellager | 15 Minuten | |
| Glaubenssätze | TN stellen ihre persönlichen Ergebnisse vor und überwinden einige hinderliche Glaubenssätze | Kooperatives Lernen in Kleingruppen (3 Personen) | 30 Minuten in der Gruppe Dann insg. max. 30 Min. im Plenum | Von den TN am ersten Tag ausgefüllten Arbeitsblättern „Meine Glaubenssätze“ |
| Vertiefung des Themas Resilienz | TN erfahren mehr über Resilienz | Vortrag | 30 Minuten | PPT |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Ein spezieller Ort nur für mich | TN erleben eine weitere Methode, um im Alltag zur Ruhe zu kommen | Durch KL geführte Imaginationsübung und anschließende Diskussion/Rückmeldung der TN | 10 Minuten 30 Minuten | Matten oder Stühle, ggf. sanfte Hintergrundmusik |
| Rollen: Rollenansprüche und Rollenkonflikte 1 | TN erfahren, dass Menschen gleichzeitig sehr viele Rollen haben, welche Ansprüche jede Rolle haben kann und welche Konflikte dies verursachen kann | Vortrag | 20 Minuten | PPT |
| Pause | Erholung | | 10-20 Minuten (je nach Bedarf der TN) | Ggf. Verpflegung |
| Rollen: Rollenansprüche und Rollenkonflikte 2 | TN denken über ihre verschiedenen Rollen nach, beleuchten eventuelle Rollenkonflikte und suchen nach Lösungsansätzen | Einzelarbeit und Plenum | 20 Minuten 30 Minuten | Blatt „Meine Rollen“ |
| Meine Superkräfte | TN denken über ihre besondere Stärke, die sie haben. Durch die Bewusstmachung kann eine Stärkung der TN entstehen. | Einzelarbeit und Plenum | 20 Minuten | Flip-Chart-Plakat Moderationskarten zum anpinnen Stifte |

| | | | | |
|--|--|---------------|------------|---|
| „Stärkungsumarmung“ | TN erleben eine weitere Methode, um sich ihren Ressourcen und Stärken bewusst zu werden und um diese im Alltag jederzeit aufrufen zu können. | Tandem | 50 Minuten | Blatt „Stärkungsdusche“ (Erklärung der Übung sowie Arbeitsblatt) in ausreichender Zahl, ggf. Stifte |
| Abschluss, Feedback und Verabschiedung | Verabschiedung der TN und Austausch der Impressionen der TN. Einholen Ihrer Rückmeldungen. | Feedbackbögen | 15 Minuten | Mündliche Feedbackrunde ggf. Flipchart u. Stifte, um wichtige Rückmeldungen zu notieren. Wichtig: TN fragen, ob ein Treffen nach ca. 1-2 Monaten gewünscht ist => ggf. anbieten. |

Anlage 2: Personas



Erstellt von: Lina (cfe)

Was zu bekommen
verbietet mit VAMU

Zugangsbarrieren

Geld / Zeit / Wissen
mit A-gebr
ausprechen

Welche
Yoga
Freizeitgestaltung

Skizzen
lesen

Motto:
Ich brauche mehr
Freiheit, ich liebe
Jehet

Name:
Marie

35-40
2 Kids & +10 Netzwerk
vor Ort.

Eltern weiter
weg wohnend
Freizeit
vor Ort.

Demografische Angaben

10 Jahre
beschäftigt
dann
Büro, etc.
Wahl
geteilt

Studium Pflege
oder Erziehung
Pädagogik

Bildungsstand,
Berufstätigkeit

1/2 Stelle
wege
und

Frust
vergaß
Gefühle

hoffungsvolle
Ziele

Was lernen
was mitnehmen
und messen

Ziele und Motivation

das Leben selbst zu
gestalten
eines Bild und

Arbeits-/Lebens-
situation

lebt mit 2 Kids alleine
im Bo. Papa kümmert sich
nicht. verdient
ausreichend

muß nicht
sein, Freiheit lassen
für eigenes

Anforderungen an Weiterbildung

Preis Leistung und
Menge Güte
Ehren verg. / Unklar
flexibel

Erstellt von:

technische
Probleme (altersbedingt)
beim Internet
Zugangsbarrieren

fehlende
Anreize
Freizeitgestaltung
TV Programm

Motto:

unterhaltsame
Vielseitigkeit

Name:

Gitti
Herrmann

mittel-alt
Rentner
oft kränzlich
ehemaliges o. ^{o. Angew.} suchtproblem
Demografische Angaben

Therapieerfahrung
Hohes
Erkrankung

Alter: 55
mittelmäßig abgesichert
(finanziell)

lebt getrennt (Geschieden)
erwachsene Kinder
fährt einen Kleinwagen (mobil)
besteht an Bildung interessiert
möchte gesund leben und
liebt Wohlgefühl Atmosphäre
wünscht offene Kontakte
gute Gespräche

unter bis
mittlerer
Bildungsstand
langjährig Berufs-
tätig oder
Rentner

Bildungsstand,
Berufstätigkeit

zusammen
unsicher
Gefühle
und sensibel

berufstätig oder Rentner
Stressabbau
Arbeits-/Lebens-
situation

oft allein stehend
Kontaktsuchen

Spaß haben
Unterhalten wollen
Wohlfühl erlebnisse
Ziele und Motivation
Gesellschaft
erleben

Horizonte erweitern
Stressresistenter
werden
Anforderungen an Weiterbildung
Rückfallrisiko mindern
Offene Gesprächsführung
im sicheren Raum

Erstellt von:

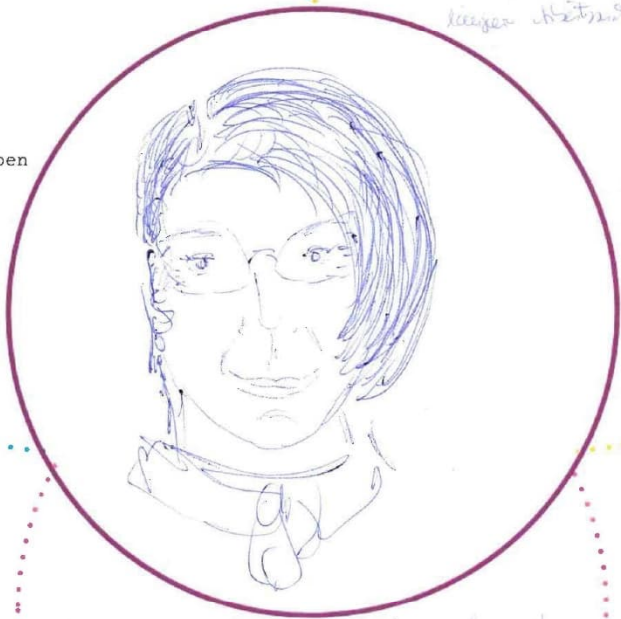
Ist noch beruf-
 lich, wo-her vor 8-16
 weil öffentl. Verkehrsmittel
 Zugangsbarrieren
 für sie, über
 überwindbar

Walken,
 Lesen,
 Freizeitgestaltung
 Ehrenamt. Tätigkeit

Motto:
 "Gut wird gut's wird!"
 Name:
 Sabine

54 Jahre,
 allein lebend, 1 erwachsener Sohn,
 kein PKW,
 Demografische Angaben

Abitur, Studienca, 2 Jd als
 Bildungsbeth in Kfz HfO
 kleiner Arbeitsstelle
 Bildungsstand,
 Berufstätigkeit



Freude
 Zufriedenheit
 Gefühle

lebt alleine noch lange Beziehung, für zwei
 Maler
 Arbeits-/Lebens-
 situation
 hat auch Wunsch bei angest. (oder nicht)
 n. d. Arbeit zu wechseln - neue Herausg.

noch diese
 Energie würde gerne und
 diese Ziele und neue
 Ziele und Motivation
 wichtig, aber auch über
 was Sinnvoll und
 Entenart zu erfüllen

(auch) auf bild
 geben
 wichtig: positive Gruppen-
 situation
 Anforderungen an Weiterbildung

Erstellt von: *Andreas*

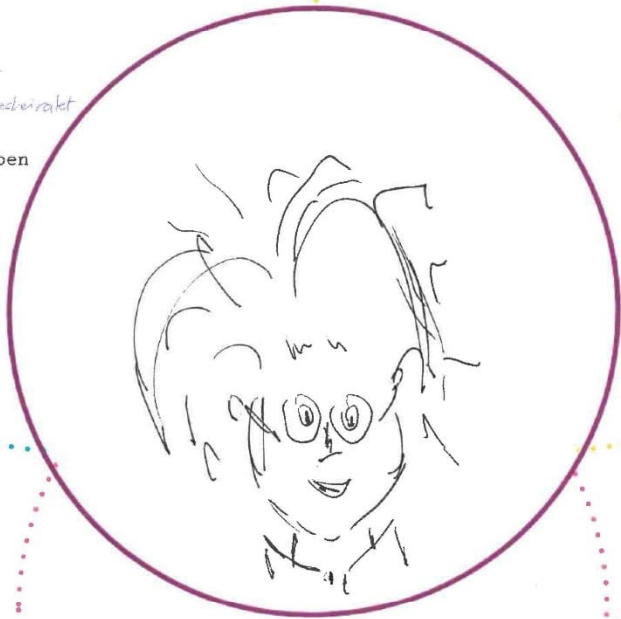
Zugangsbarrieren
 Tageszeit
 Regelmäßigkeit / längere Zeiten
 Entfernung

Freizeitgestaltung
 Reisen ~~Spaort~~
 Fitness Kultur
 Soz. Engagement

Motto:
 Wunsch nach Ausgleich
 Lebensbalance

Name:
 Hannah-Lore Herst

25 - 45 Jahre
 ledig / verpartnert / verwitwet
 alleinstehend
Demografische Angaben



Querbaet
 Bildungsstand,
 Berufstätigkeit
 Berufstätigkeit
~~beruf Veränderung~~
 & Alton
 Studium
 Studenten

Gefühle
 unter Stress

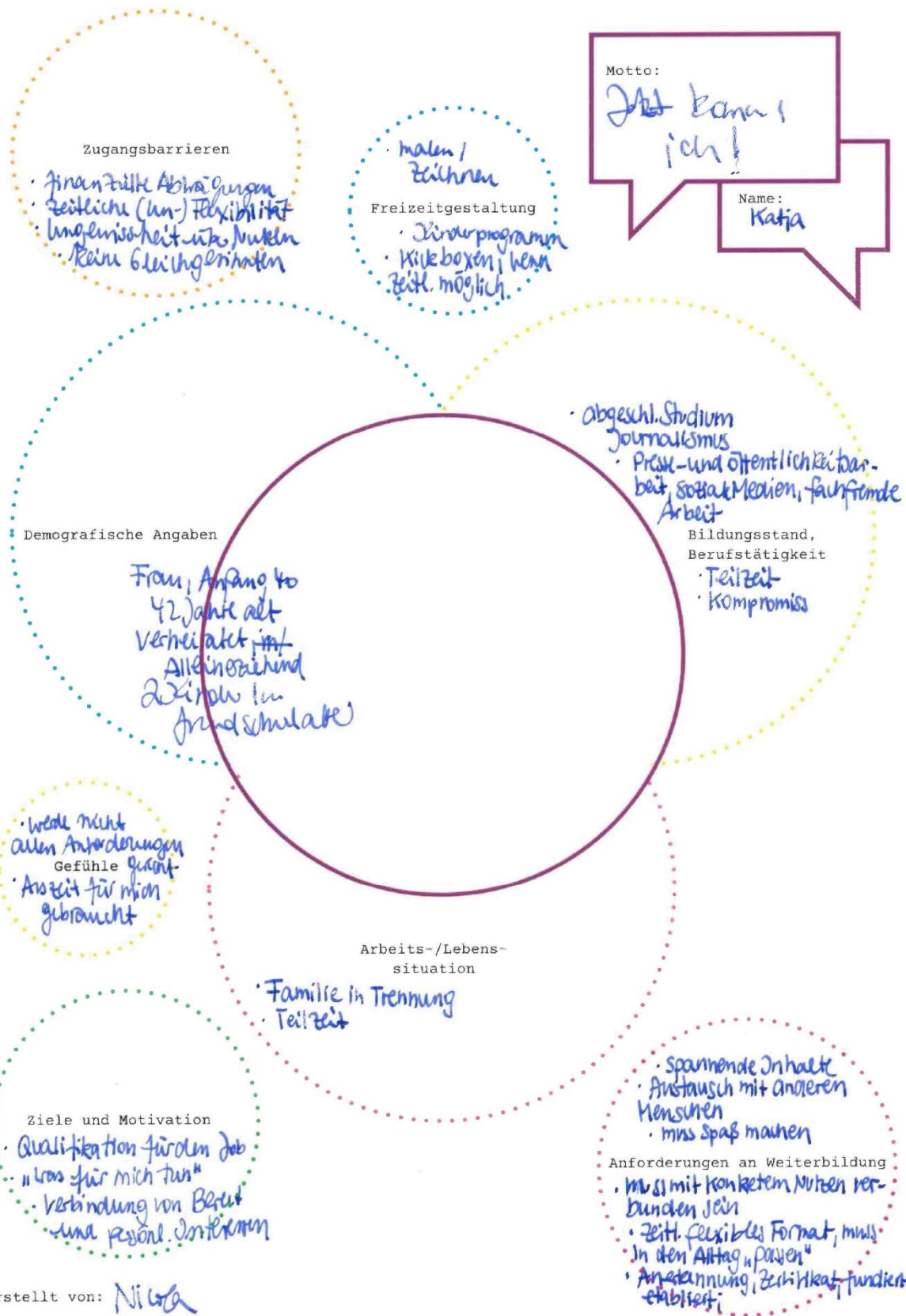
Arbeits-/Lebens-
situation

Berufl. Veränderung -
~~At~~ Verplant mit Aktivität
 Berufl. Engpass / beengt
 Dominant

Wunsch nach Zuverlässigkeit
~~etc~~
Ziele und Motivation
 Krisenbewältigung
 Persönlichkeitsentwicklung
 Optimierung von Fähigkeiten
 Aktivierung

Einladungspunkte Ges ...
 feste Gruppen / Mitglieder
Anforderungen an Weiterbildung

Erstellt von: A. D. G.

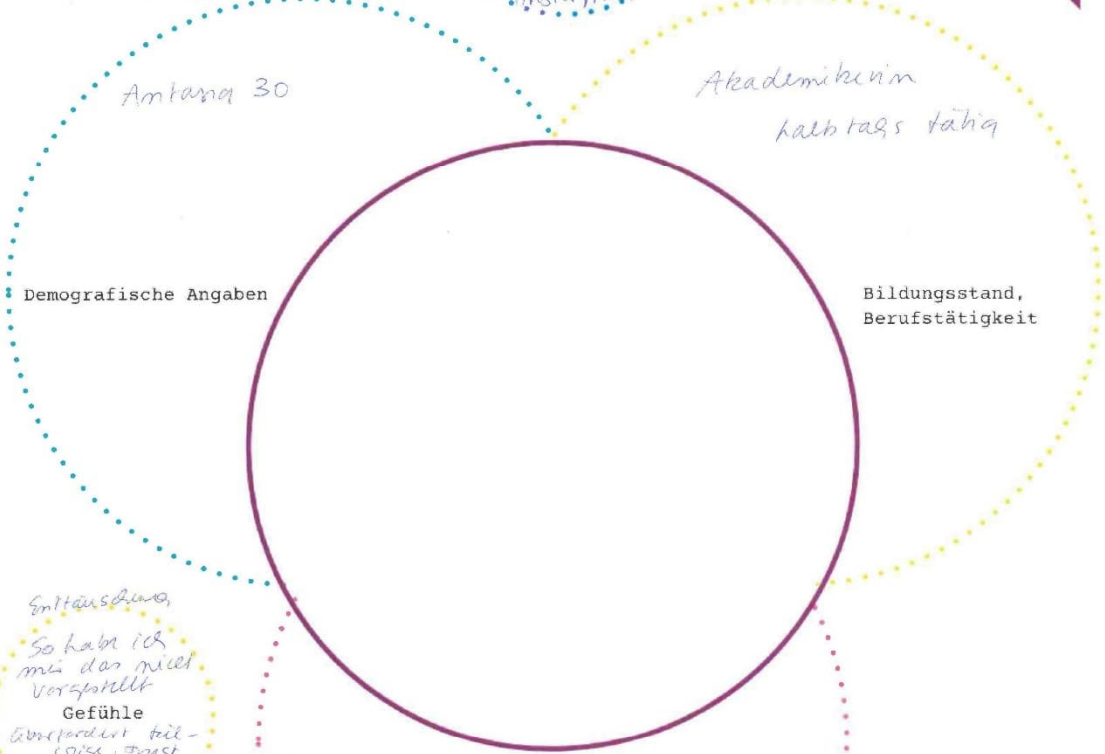


Erstellt von: *Nilwa*

Tagesrhythmus der Kinder
 Krankheiten der Kinder
 Zugangsbarrieren
 Aktivitäten, die kinder
 Schule vorziehen
 1000 Turm m, die von
 außen gedrückt
 werden

Auf Spiel-
 plätzen rum-
 sehen,
 Freizeitgestaltung
 abends bisschen
 Pils, 1x die
 Woche,
 Netflix, Lesen,
 Instagram

Motto:
 Das alles schaffen,
 ohne dass man mir
 ansieht, wie anstrengend
 das ist.
 Name:
 Laura



Enttäuschung,
 So habe ich
 mich das nicht
 vorgestellt
 Gefühle
 überfordert teil-
 weise, Frust
 Freude an und
 mit den
 Kindern

Verheiratet, 2 Kinder.

Arbeits-/Lebens-
 situation

limes in der ~~TTA~~, Schule
 uns noch zu Hause
 im der Kita

Sie selbst und ihre Bedürf-
 nisse an Kita/ Schule

Den Mittag
 halbtags geordnet
 über die Bühne bringen
 Was will ich früher noch
 Ziele und Motivation
 mal vom Leben?
 So langsam wär Input
 mal bei der ganz
 schön...
 die Kinder bestmöglich
 fördern

Eigentlich gar keine
 Schreibbel dieses wünsche,
 einfach nur mal hier
 sitzen, im Ruhe sitzen

Anforderungen an Weiterbildung

Koffer Funken, im Ruhe ge-
 lassen werden,
 kann mich das Thema aber
 wirklich interessieren, kann
 ich, es muss mir nicht
 passen, Kinderbe-
 zugs, nicht zu
 lang

muss
 passge-
 nau
 abgehoht
 werden

Erstellt von:

• Zeitproblem:
Die Familie & Arbeit für
denk viele Kapazitäten ein

Zugangsbarrieren

• Lesete litera-
tur lesen
• Web-Püde-Serin
quellen
Freizeitgestaltung

• Urlaub an der
Ostsee mit der
Familie
• Pinterest

Motto:
„18 geht immer
1000%!“

Name:
Dana
Harschewski

• großer
Freundekreis, aber
für regelmäßige Treffen
ent kaum Zeit

Demografische Angaben

• 37 J.
• verheiratet
• Eltern & Schwieger-
eltern wohnen
in der Nähe

• Aktive
• Lehramtsstudium
• Grundschulbaharin
(Hauptfächer + Sport)



Bildungsstand,
Berufstätigkeit

Stress
Es will
es allein
recht-
mäßig
Gefühle
wachen

Geborgenheit
in der Familie

• Ehemann (31J.) (Tom)
• 2 Kinder
• Junge: 8J. (Finn) → im Kaufi-Kurs
• Mädchen: 5J. Arbeits-/Lebens-
(Kia) situation

Doppel-
haushalte

Bemüht um gute & harmonische
Miteinander

Workalohle
keine Schule/
keine Kollegium

• Kindern/
Menschen Chancen
im Leben ermöglichen

Ziele und Motivation

• Die Welt zu einem besserem
Ort machen

• angemessen geför-
dert und gefordert
werden

• Vernetzung

Anforderungen an Weiterbildung

• etwas für mich machen
und für mein Bild einer
besseren Welt

Erstellt von: Friederike

- finanziell begrenzte Ressourcen
 - sozial zurückhaltend
- Zugangsbarrieren**
- kein Interesse an akademischen und konventionellen Angeboten

- sportlich aktiv
 - trifft sich gern mit Freunden
- Freizeitgestaltung**
- geht gerne mit Freunden essen

Motto: Kleine Lebenszeit ist begrenzt.

Name: Antonio

- 24 Jahre
 - männlich
 - ledig
 - kinderlos
- Demografische Angaben**
- Eltern: Arbeitnehmer
Arbeitslos

- Abitur
 - Studium abgeschlossen
 - neues Studium begonnen
- Bildungsstand, Berufstätigkeit**



- Erfahrung Unsicherheit Gefühle**
- Trauer
 - Verlust

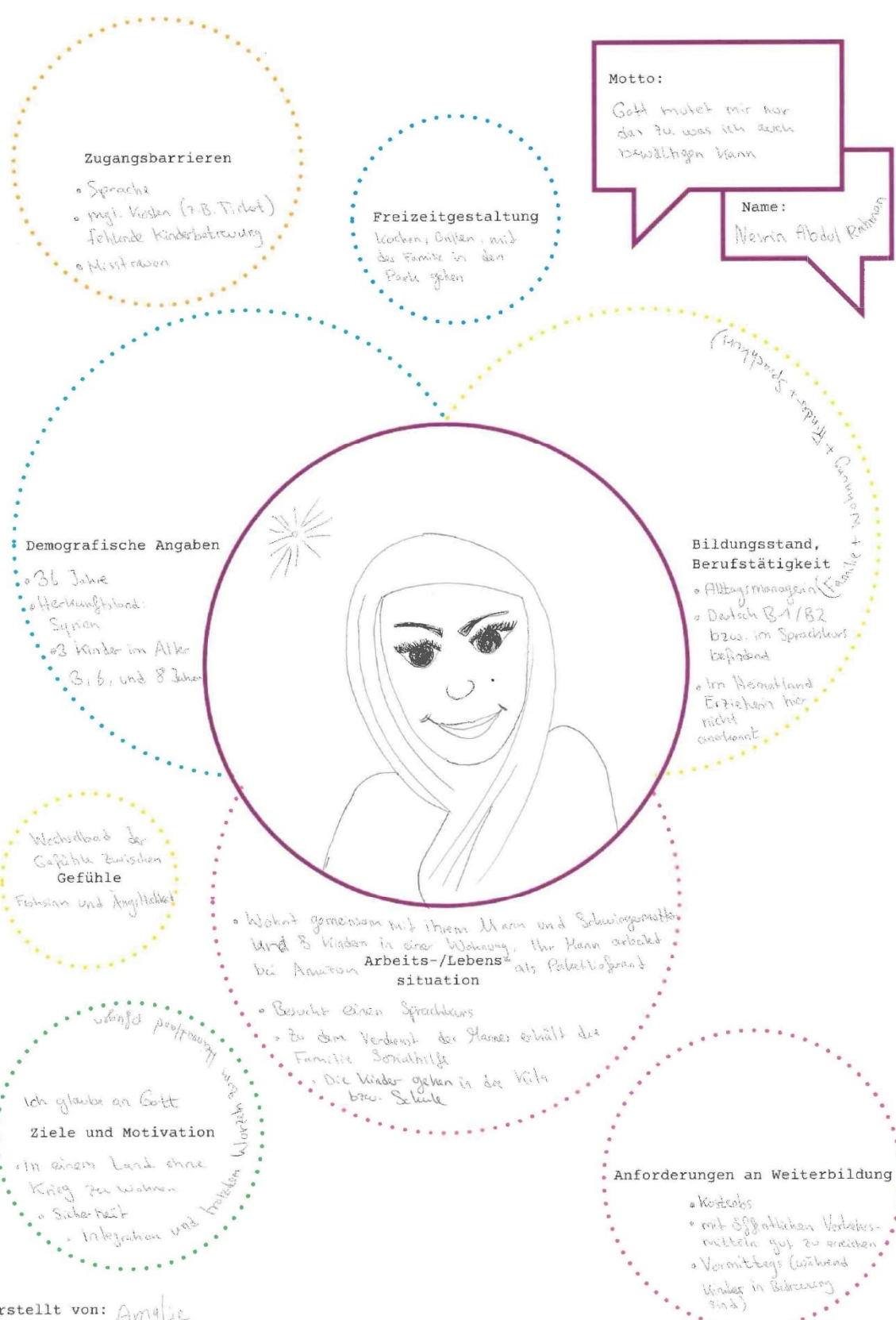
- plant keine Kinder zu haben
 - stellt seine Bedürfnisse nach vorne
- Arbeits-/Lebenssituation**

- Auslösermotiv**
- dazu gehören:
- Ziele und Motivation**
- Leistungsmotiv**
- den Wert der eigenen Fähigkeiten zeigen

- Arbeitet um Geld zu verdienen
- ist auf der Suche und hat sein berufliches Ziel nicht erreicht.

- möglichst flexibel und offen
 - praxisnah
 - wenig Theorie
- Anforderungen an Weiterbildung**
- viel Austausch
 - Sinn im Vordergrund
 - Zeit für Reflexion

Erstellt von: Benedikt



Zugangsbarrrieren

- Sprache
- mögl. Kosten (z.B. Ticket)
- fehlende Kinderbetreuung
- Misstrauen

Freizeitgestaltung

Kochen, Gärtnern, mit der Familie in den Park gehen

Motto:

Gott mutet mir nur das zu, was ich auch bewältigen kann

Name:

Nesrin Abdul Rahman

Demografische Angaben

- 36 Jahre
- Herkunftsland: Syrien
- 3 Kinder im Alter 3, 6, und 8 Jahre

Bildungsstand, Berufstätigkeit

- Alltagsmanagerin (Family)
- Deutsch B1/B2 bzw. im Sprachkurs befindend
- im Heimatland Erziehung hier nicht anerkannt

Wechselbad der Gefühle zwischen Freude und Angstlichkeit

- Wohnt gemeinsam mit ihrem Mann und Schwiegermutter und 3 Kindern in einer Wohnung, ihr Mann arbeitet bei Amazon

Arbeits-/Lebenssituation

- Besucht einen Sprachkurs
- zu dem Verdienst der Mutter erhält die Familie Sozialhilfe
- Die Kinder gehen in der Kita bzw. Schule

Ziele und Motivation

- in einem Land ohne Krieg zu wohnen
- Sicherheit
- Integration und freies Wort

Anforderungen an Weiterbildung

- Kostenlos
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen
- Vermittlungs (während Kinder in Betreuung sind)

Erstellt von: Amalie

Impressum

Herausgeber

Landesarbeitsgemeinschaft Evangelische Erwachsenenbildung NRW
c/o Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Olpe 35 | 44135 Dortmund

Telefon: 0231 5409 10

<https://www.eeb-nrw.de/>

<https://www.ebwwest.de/>

<https://www.eeb-nordrhein.de/>

Paritätische Akademie LV NRW e. V.

Kasinostr. 19-21 | 42103 Wuppertal

Telefon: 0202 28 22 224 | Fax: 0202 28 22 233

<http://www.paritaetische-akademie-nrw.de>

Redaktion

Felix Eichhorn | Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Sebastian Riebandt | Paritätische Akademie LV NRW e. V.

Lektorat

Florian Schmitz | Paritätische Akademie LV NRW e. V.

Entstanden im Projekt

„Ausbalanciert durch Weiterbildung – Resilient und zukunfts offen“

Gefördert vom

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen

