

# Stabstelle Sozialplanung

„Freiwillig aktiv“

Fortbildungsprogramm

im Landkreis Ravensburg

für Ehrenamtliche

Oktober 2018 bis Januar 2019



<b>Kommunikation</b> .....	<b>6</b>
Schlagfertigkeit trainieren .....	6
Das Geheimnis der Körpersprache .....	7
Mehr Sicherheit und Souveränität in der Gesprächsführung .....	8
Souveränität durch Rhetorik – Menschen fesseln durch Sprache und Stimme .....	9
Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern .....	10
Auf den Punkt gebracht. Mit Sprechen überzeugen .....	11
Schneller schalten als andere – schlagfertig agieren und reagieren .....	12
Kommunikation zur Motivation und zur Entscheidungsfindung .....	13
Sicher und souverän auftreten in schwierigen Gesprächssituationen .....	14
Keine Angst vor Konflikten .....	15
<b>Soziale Kompetenz</b> .....	<b>16</b>
Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell Gewaltfreie Kommunikation 1 .....	16
Übungsabende Wertschätzende Kommunikation .....	17
Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell Gewaltfreie Kommunikation 2 .....	18
<b>Migration und Integration</b> .....	<b>19</b>
Islam im Plural .....	19
Integration-Dialog-Kultur. Fachtag für Engagierte in der Migrationsarbeit .....	20
Argumentationstraining gegen Rechts .....	21
<b>Stressprävention und Selbstmanagement</b> .....	<b>22</b>
Achtsamkeit-Meditation-Stille .....	22
Immer für andere da!? Workshop für Frauen .....	23
Vergeben .....	24
Atemtag – unser Atem ist unser Leben .....	25
Strategien im Umgang mit Stress .....	26
Endlich wieder gut schlafen – für viele ist das nur ein Traum .....	27
Meditation – Achtsamkeit aus der Mitte in das Sein .....	28
Burnout .....	29
Resilienz: Flexibel, standhaft und gesund im Beruf .....	30
Raus aus dem Stress – hinein in die Balance .....	31
Zeitmanagement –mehr Zeit für wichtige Dinge .....	32
Fehler erlaubt! Umgang mit dem „inneren Kritiker“ .....	33
Sie möchten etwas in Ihrem Leben verbessern?- Eine Anleitung zum Selbstcoaching .....	34

<b>Vereinsarbeit .....</b>	<b>35</b>
Presse-Seminar .....	35
Visualisieren mit Power-Point für Vereine.....	36
Professionell Korrespondieren .....	37
Vereinsgründung –Projektmanagement leicht gemacht .....	38
Veranstaltungsplanung und Moderationstechniken im Verein.....	39
Protokolle schreiben leicht gemacht.....	40
Pressearbeit mit Erfolg .....	41

<b>Personal Computer .....</b>	<b>42</b>
PC-Grundwissen, Internet und E-Mails für Einsteiger .....	42
Excel für den Hausgebrauch .....	43
Fit am PC – Modul 1 .....	44
Fit am PC – Modul 2.....	45
Fit an PC – Modul 3 .....	46
Webseiten erstellen ohne Programmierkenntnisse .....	47
25 WORD Profi-Tipps .....	48



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen unser Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche „freiwillig aktiv“ auch in diesem Semester wieder anbieten zu können.

Freiwilliges Engagement hat in unserem Landkreis einen hohen Stellenwert. Viele Menschen bringen sich mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten ehrenamtlich ein, nehmen sich aktueller Themen an und füllen diese mit Leben. Diese engagierte Arbeit dient dem Gemeinwohl und richtet sich gegen die Individualisierung und Vereinzelung, die als Folgen der modernen Gesellschaft gelten.

Wir sind stolz darauf, was engagierte Menschen seit vielen Jahren ehrenamtlich leisten. Mit Leidenschaft, Herz und Verstand wird viel Zeit für das Gemeinwohl investiert. An unterschiedlichsten Stellen übernehmen Engagierte Verantwortung und gestalten unsere Zukunft mit. Sie sind in Vereinen, Verbänden und bürgerschaftlichen Initiativen ebenso aktiv wie in Einrichtungen und Organisationen, in Selbsthilfegruppen, Bürgerausschüssen und kommunalpolitischen Gremien. Jeder und jede an seinem bzw. ihrem Platz leistet Großartiges – gemeinsam wird aus dieser Vielfalt ein lebendiger Landkreis mit einer hohen Lebensqualität und Solidarität.

Qualifizierung ist einer der zentralen Bausteine, die nötig sind, um das freiwillige Engagement nachhaltig zu stärken. Das vorliegende Fortbildungsprogramm greift ein breites Spektrum an Themen auf, die im freiwilligen Engagement von Bedeutung sind. Für den Besuch eines der aufgeführten Kurse kann das Landratsamt bis zur Hälfte der anfallenden Kursgebühren übernehmen. Wie Sie einen Zuschuss erhalten können, erfahren Sie auf der letzten Seite dieses Kursheftes. Sollten Sie Fragen zu unserem Angebot haben, wenden Sie sich bitte an die Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement (Tel: 0751/85-3119).

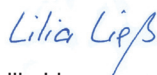
Ich wünsche Ihnen interessante Impulse und einen Gewinn für die freiwillige Tätigkeit, aber auch für sich selbst.

Mit Anerkennung und herzlichem Dank für Ihr Engagement

Ihre



Diana E. Raedler  
Dezernentin für Arbeit und Soziales



Lilia Liess  
Kontaktstelle Selbsthilfe und  
Bürgerschaftliches Engagement

## Schlagfertigkeit trainieren

(E10605)

**Leitung: Holger Baur**

Wer hat sich nicht schon einmal im Nachhinein darüber geärgert, dass man in manchen Situationen keine gute Antwort, keinen Konter oder noch besser eine zündende Idee zum Geschehen parat hatte? Später ist zu spät. Diese oft vermisste eigene Spontaneität wollen wir mit Hilfe von Techniken aus dem Improvisationstheater trainieren. Dabei gilt: Ideen zulassen, Impulse aufnehmen, „im Spiel“ bleiben. Mit kleinen Szenen im geschützten Bereich experimentieren wir und analysieren alltägliche Situationen. Wir lernen mit Spaß gemeinsam Techniken kennen, die uns weniger sprachlos machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Decke.

Beginn	Do., ab 04.10.2018
Uhrzeit	19:00 – 21:15 Uhr
Dauer	3 Abende (9,0 UE)
Ort	VHS im Schloss, Aulendorf, Hauptstr. 35, Burgzimmer 2
Gebühr	42,30 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Aulendorf auf der Seite 51

# Das Geheimnis der Körpersprache (10600-182)

**Leitung: Heidrun Edel**

Körpersprache verrät mehr über einen Menschen als tausend Worte. Wer Mimik und Gestik richtig einschätzen kann, hat einen klaren Vorteil, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Körperhaltung, Gestik und Mimik richtig zu verstehen und einzusetzen bewirkt manchmal Wunder. Machen Sie sich vertraut mit der „Körpersprache“ – diesem unwahrscheinlich interessanten und für Sie wertvollen Gebiet.

<b>Beginn</b>	<b>Do., 11.10.2018</b>
Uhrzeit	18:30 – 21:30 Uhr (4UE)
Ort	Weberzunftthaus Wangen, Zunftthausgasse 11, Café, EG
Gebühr	28,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 51

## Mehr Sicherheit und Souveränität in der Gesprächsführung (N50902)

**Leitung: Heike Sachs**

Kennen Sie das? Ihre Argumente prallen von Ihrem Gesprächspartner ab, werden ignoriert und im schlimmsten Fall geht das, was Sie sagen wollten, in die komplett verkehrte Richtung. Sie erreichen öfters Ihr Gegenüber nicht mit Ihren Worten. Wieso fällt es einem so schwer die richtigen Worte für manche Personen zu finden? Kommunikation findet in allen Bereichen statt. Ob in Gesprächen mit Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern oder Kunden, in der Schule, auf der Arbeit oder im Privaten. In der Gesprächsführung ist einer der wichtigsten Ansatzpunkte, die unterschiedlichen Denkweisen deuten zu lernen, diese besser zu verstehen und als Stärken einzusetzen.

In diesem Seminar werden die verschiedenen Denkweisen unter die Lupe genommen, praktische Tipps und Empfehlungen zur Erkennung der Denkweisen gegeben und gemeinsam auf Signale der Denkansätze eingegangen. Dadurch erlangt man eine gewisse Leichtigkeit in der Kommunikation, einen empathischeren Umgang mit seinem Gegenüber, eine bessere Organisation in der Gesprächsführung sowie eine effektive Problemlösung.

Diese Methode hilft dabei Stresssituationen zu vermeiden, Mitmenschen besser zu verstehen, Konfliktpotential im Vorfeld zu umgehen und eine höhere Akzeptanz untereinander zu schaffen. Spezielle Übungen helfen die verschiedenen Denkweisen besser zu erkennen. Bevorzugte Denkweisen als Stärken einzusetzen und gleichzeitig Mitmenschen mit anderen Denkweisen in einem anderen Licht zu sehen.

<b>Beginn</b>	<b>Mo., ab 15.10.2018</b>
Uhrzeit	18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	2 Abende
Ort	VHS Geschäftsstelle Isny, Untere Bleiche, Rainstr. 12, Flachs-Stüble, EG
Gebühr	40,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 51



# Souveränität durch Rhetorik – Menschen fesseln durch Sprache und Stimme (50604)

**Leitung: Alexandra Schwarz**

Selbstbewusstes und sicheres Auftreten sind in jeder Rede- und Gesprächssituation entscheidend. Ihr wichtigstes Instrument ist Ihr sprachlicher und körpersprachlicher Ausdruck! In diesem Kurs lernen und üben Sie anhand einfacher und wirkungsvoller Methoden, wie Sie in Gesprächen überzeugen können. Sie werden sich Ihrer Wirkung bewusst und vor allem sind Sie authentisch. Bündeln Sie Aufmerksamkeit durch den Einsatz der Körpersprache – mit Übungen zu Mimik, Gestik, Distanz, Dynamik und Haltung. Das Spiel mit der Sprache – die kreative Erweiterung Ihres aktiven Wortschatzes. Durch rhetorische Wirkungsmittel erhalten Sie Überzeugungskraft und Souveränität. Zielorientiert kommunizieren – verstehen und verstanden werden. Die Kommunikationskompetenz des Einzelnen stellt dabei eine wichtige Schlüsselfunktion dar. So hängt der Erfolg vielfach davon ab, wie konstruktiv wir mit Konflikten umgehen können. Mit wichtigen wahrnehmbaren Kriterien entwickeln Sie eine Alltagsstrategie zur eigenen Schlagfertigkeit.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

<b>Beginn</b>	<b>Di., ab 23.10.2018</b>
Uhrzeit	19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	2 Abende
Ort	Werkrealschule Bad Wurzach, Schulzentrum 10, Zi. 202, 1OG
Gebühr	24,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 51

## Erfolgreicher kommunizieren – mit Ihrer Stimme begeistern

Atem-, Stimm-, und Kommunikationstraining (N1061-011)

**Leitung: Elisabeth-Maria Wachutka, Opern- und Konzertsängerin**

Sie möchten:

- ✓ Ihren ureigenen Atem (wieder-)entdecken?
- ✓ mit geschulter Atmung ein stabileres Körperempfinden erlangen und Ihre Selbstsicherheit erhöhen?
- ✓ den richtigen Ton für eine überzeugende Kommunikation finden?
- ✓ lernen, bei Vorträgen sich und Ihre Botschaft überzeugend zu präsentieren?
- ✓ zu Ihrem eigenen Charisma finden?
- ✓ durch Ihren eigenen Atem jederzeit Ruhe und Gelassenheit herbeiführen können und Ihre eigenen Ressourcen entdecken?

Dann besuchen Sie dieses Atem-, Stimm- und Kommunikationstraining.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die lernen möchten, aus einer inneren Balance heraus mit ihrer Stimme zu überzeugen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, rutschfeste Socken, selbstgewähltes Gedicht oder Textpassage

<b>Beginn</b>	<b>Sa./ So. 26. / 27.01.2019</b>
Uhrzeit	10:00 – 17:00 Uhr, jeweils 60 min Pause
Dauer	2 Tage
Ort	VHS-Geschäftsstelle Weingarten, Heinrich-Schatz-Str. 16, Raum 3
Gebühr	77,20 € (inkl. Skript)
Teilnehmer	mind. 5, max. 8
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

# Auf den Punkt gebracht. Mit Sprechen überzeugen.

**Leitung: Kerstin Hillegeist, Siegfried Welz-Hildebrand**

Sie möchten gerne vor größeren Gruppen frei sprechen, ihre Gedanken klar und präzise formulieren können ohne sich zu verhaspeln oder den gedanklichen Faden zu verlieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Die Inhalte dieses Tages beziehen sich auf konkrete Sprechsituationen wie Begrüßungen, Kurzansprachen und Statements. In Übungen zur Präsenz, Rhetorik und Spontaneität lernen Sie Ihr Ausdrucksrepertoire kennen und können so selbst die „Dramaturgie“ Ihres Kurzvortrags bestimmen. Ziel ist, eine gute Balance zwischen Vermittlung von Sachinhalt, Zuhörerbezug und Ausdruck der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln, um so souverän auftreten zu können. In der Videoanalyse bekommen Sie individuelle Tipps für Ihre Formulierung und Sprechweise.

Eingeladen sind alle, die in Beruf oder Ehrenamt öfter vor Gruppen und Gremien das Wort ergreifen (müssen) und dazu ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterentwickeln wollen.

Mitbringen: Kurzansprache, Statement oder Begrüßung (ca. 1 - 2 Minuten).

Kooperationspartner: keb Dekanate Biberach und Saulgau e.V. und keb Bodenseekreis e.V.

Anmeldung: erforderlich bis spätestens 15.10.2018

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 27.10.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 17:00 Uhr
Dauer	1 Tag
Ort	keb Ravensburg, Allmandstr. 10
Gebühr	30,00 € für Ehrenamtliche aus keb-Mitgliedorganisationen 90,00 € für alle anderen
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51

## Schneller schalten als andere – schlagfertig agieren und reagieren! (10604)

**Leitung: Ute Moßbrucker**

Eine Diskussion spitzt sich zu, es wird laut, aggressiv und unsachlich. Sie merken, wie Ihr Adrenalinpiegel steigt, Sie fühlen sich angegriffen, in die Ecke gedrängt und ärgern sich. In einer solchen Situation fällt Ihnen die passende Antwort oft erst zu spät ein und Sie ärgern sich noch mehr. Lernen Sie ein Spektrum an Reaktionsmöglichkeiten auf Angriffe, Vorwürfe und provozierende Fragen kennen, das Sie weiter bringt als bloße Schlagfertigkeit. Diese Reaktionen sind trainierbar und deshalb immer abrufbar. Sie verfügen damit über ein Instrument, mit welchem Sie eine Diskussion oder ein Gespräch wieder in sachliche Bahnen lenken können. Und falls Sie sich in Zukunft doch ab und zu noch ärgern sollten, lernen Sie, wie Sie sich effektiv ärgern können.

Inhalte:

- ✓ Was ist Ärger?
- ✓ Umgang mit eigenen Emotionen
- ✓ Anti-Ärgerstrategien für mehr Gelassenheit
- ✓ Auf „Killerphrasen“ angemessen und selbstsicher reagieren
- ✓ Gelassen und souverän mit provokativen Fragen, Vorwürfen und Angriffen umgehen
- ✓ Puffer- und Fragetechniken
- ✓ Manipulationen erkennen und gegensteuern – Abwehrstrategien anwenden
- ✓ Wenn schon ärgern, dann wenigstens effektiv!

Sie verschaffen sich schnell, selbstbewusst und kreativ Respekt und Sympathie.

Materialkosten in Höhe von ca. 5 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk

<b>Beginn</b>	<b>Do., 08.11.2018</b>
Uhrzeit	18:00 – 21:45 Uhr
Ort	Maria Rosengarten Bad Wurzach, Rosengarten 3, Sitzungssaal EG
Gebühr	28,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 51

# Kommunikation zur Motivation und zur Entscheidungsfindung (N50903)

**Leitung: Heike Sachs**

Wenn Sie einen Menschen zu einer Entscheidung motivieren möchten, darf niemals Druck dabei entstehen. Freude ist ein viel größerer Motivator. Vor allem der Umgang mit Menschen stellt uns tagtäglich vor dieselben Entscheidungen. Was kann ich tun, damit mein Gegenüber sich für das vermeidlich Richtige entscheidet? Ob die Empfehlung des Arztes, des Vorgesetzten, des Lehrers, des Verkäufers oder des Partners. Entscheidungen werden mit dem Herzen oder mit dem Verstand entschieden. Wäre es nicht wunderbar ein Instrument an der Hand zu haben, das meinem Gegenüber hilft diese Entscheidung schneller, effektiver, mit Freude und vor allem ohne Reue zu treffen?

Durch das gezielte einsetzen von Argumenten, wird die Entscheidung erleichtert, die verschiedenen Wege aufgezeigt und der Gesprächspartner motiviert die beste Entscheidung zu treffen. Durch gezielte Übungen lernen wir gemeinsam, unserem Gegenüber direkt „ins Herz“ zu sprechen und lassen ihm dabei seine eigene Entscheidung. Dabei hilft uns ein wertvoller und sehr effektiver Kniff aus der Kommunikation. Denn ein sicherer Umgang mit Menschen ist in allen Lebenslagen ein wichtiges Instrument.

<b>Beginn</b>	<b>Mo., ab 12.11.2018</b>
Uhrzeit	18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	2 Abende
Ort	VHS Geschäftsstelle Isny, Untere Bleiche, Rainstr. 12, Bleicher-Küche, 1.Stock
Gebühr	40,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 51

## Sicher und souverän auftreten in schwierigen Gesprächssituationen

(N5060-031)

**Leitung: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin**

Was tun bei Auseinandersetzungen, Kritik, unberechtigten Forderungen und verbalen Angriffen? Wie können Sie damit professionell umgehen? Das Seminar behandelt Möglichkeiten, in Konfliktsituationen mit Kunden und Geschäftspartnern/innen souverän zu reagieren. Wirkungsvolle Kommunikationstechniken, konkrete Formulierungshilfen und Tipps zum Umgang mit Emotionen ermöglichen Ihnen, auch schwierige Gespräche zu meistern.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte: Alleinunternehmer/innen, Geschäftsführer/innen, Abteilungs- oder Teamleiter/ innen, Assistent/innen, Sekretär/ innen, Sachbearbeiter/innen

<b>Beginn</b>	<b>ab Mi., 14.11.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 16:30 Uhr
Dauer	5 Abende
Ort	VHS Geschäftsstelle Weingarten, Heinrich-Schatz-Str.16, Raum 2
Gebühr	92,50 € (inkl. Skript und Getränke)
Teilnehmer	mind. 5, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

# Keine Angst vor Konflikten

(N5060-111)

**Leitung: Gunna Schiprowski, Business Coach, Trainerin**

- ✓ Gründe für mögliche Konflikte in Teams, mit Vorgesetzten und Kollegen/innen
- ✓ Muster erkennen und verändern
- ✓ Aktiv werden, gemeinsam handeln
- ✓ Konzepte und Lösungsmöglichkeiten entwickeln
- ✓ Kommunikation im Konfliktfall – sachlich und fair
- ✓ Umgang mit Emotionen
- ✓ Konfliktbewältigung als Stärkung für das Miteinander erleben

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte

<b>Beginn</b>	<b>Mi., 05.12.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 16:30 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Weingarten, Heinrich-Schatz-Str.16, Raum 2
Gebühr	92,50 € (inkl. Skript und Getränke)
Teilnehmer	mind. 5, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

## Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell Gewaltfreie Kommunikation

Tagesseminar Teil 1

Leitung: **Monika Löhle**

„Wie sprechen Menschen? Aneinander vorbei!“, formulierte Kurt Tucholsky ironisch und traf damit den Kern vieler Missverständnisse. Meinungsverschiedenheiten entstehen dadurch, dass wir nicht verständlich ausgedrückt haben, wie wir uns fühlen, was wir brauchen und um was genau wir bitten. Um Konflikte zu vermeiden, haben sich Kommunikationsmodelle als äußerst hilfreich erwiesen.

Wir arbeiten schwerpunktmäßig mit dem Modell der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg. Es lässt sich rasch vermitteln, ist überzeugend und einleuchtend. Im steten Wechsel von Theorie und Praxis verbessern wir unsere Kommunikationskompetenz. Das GFK-Modell hat das Ziel, zu einer Grundhaltung zu werden. Wir lernen uns selbst und unsere Wirkung auf andere besser kennen, entwickeln eine einfühlsame Kommunikation, bei der die Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten von zentraler Bedeutung sind. Wir üben Fremd- und Selbstwahrnehmung, Gelassenheit und Präsenz, Humor und Spaß kommen nicht zu kurz.

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 13.10.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 17:00 Uhr
Ort	keb Ravensburg, Allmandstr. 10
Gebühr	35,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51



# Übungsabende in Wertschätzender Kommunikation

**Leitung: Monika Löhle**

Obwohl die 4-Schritte-Methode nach Rosenberg sehr einfach ist, entspricht sie nicht unserer gewohnten Sprechweise. Oft sind wir in unseren alltäglichen Verhaltensmustern gefangen. Wir brauchen Übung, um in Konfliktgesprächen gelassen zu bleiben und um die unerfüllten eigenen oder fremden Bedürfnisse zu entdecken und auszusprechen. Geübt wird mit den Anliegen, welche die Teilnehmer mitbringen. Möglicherweise möchten wir üben, wie wir unseren Ärger ausdrücken, wie wir delicate Probleme ansprechen oder ein Gespräch wertschätzend beenden können. Die wertschätzende Kommunikation kann uns unterstützen, einschränkende Denkmuster und Glaubenssätze zu entdecken und aufzulösen. Sollten keine aktuellen Anliegen vorliegen, werden von der Übungsleiterin vorbereitete Themen vertieft. Die Teilnehmer frischen ihre Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation auf und vertiefen sie, sie bekommen Impulse und Anregungen, um schwierige Situationen besser zu meistern.

<b>Beginn</b>	<b>Di., 16.10.2018, 23.10.2018, 20.11.2018</b>
Uhrzeit	19:15 – 21:45 Uhr
Dauer	3 Abende
Ort	keb Ravensburg, Allmandstr. 10
Gebühr	35,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51

## Einfühlsam kommunizieren mit dem Modell Gewaltfreie Kommunikation

Tagesseminar Teil 2

**Leitung: Monika Löhle**

Wir arbeiten mit dem Sprachkonzept der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, dessen Herzstück die einfühlsame Verbindung zu sich selbst und anderen ist. Um das Konzept an praktischen Beispielen zu üben, nehmen wir auch die Situationsanalyse nach Schulz von Thun hinzu. Empathie-Fähigkeit ist eine wichtige Eigenschaft, die wir weiter entwickeln können. Sie hilft, den Anderen und uns selbst in einem neuen Licht zu sehen und Konflikten schon im Vorfeld das Wasser abzugraben. Falls wir schon in einem handfesten Konflikt stecken, erweitern wir unsere Optionen, diesen ohne weitere Blessuren zu beenden. Im Seminar vermehren wir im steten Wechsel von Theorie und Praxis unser Kommunikations-Vermögen, wir identifizieren versteckte destruktive Gesprächsbestandteile, eignen uns die Kunst der Beobachtung an, lernen, Gefühle und Bedürfnisse klar zu benennen und Bitten so zu formulieren, dass sich die Chancen auf Erfüllung signifikant erhöhen. Mit dieser Art der Kommunikation können wir unsere Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Beruf nachhaltig verbessern und vertiefen.

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind hilfreich, aber nicht notwendig.

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 24.11.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 17:00 Uhr
Ort	keb Ravensburg, Allmandstr. 10
Gebühr	35,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51

## Islam im Plural

**Leitung: Dr. Hussein Hamdan u.a**

Ein Qualifikationsangebot für einen differenzierten Umgang mit dem Islam und seinen Richtungen Integration stellt sich als eine schwierige Aufgabe dar, weil mit vielen Unbekannten gearbeitet wird. Unkenntnis kann zu Fehleinschätzungen, falschen Handlungskonzepten und folglich großen Konflikten und Ängsten auf allen Seiten führen. Eine inklusive Gesellschaft ist das Ergebnis gelungener Integration, die auch vom Ausmaß der Öffnungsbereitschaft der Aufnahmegesellschaft abhängt. Wir können nur erfolgreich bei der Integration mitwirken, wenn wir uns auch über den Islam ein umfassendes Bild machen. Unser Qualifikationsangebot soll durch differenzierte Informationen zu unterschiedlichen Sichtweisen auf den Islam befähigen. Das Ziel besteht darin, gemeinsam zu einem konstruktiven Dialog im Alltag zu kommen als Voraussetzung für gelingende Integration.

Eingeladen sind haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/ innen aus der Migranten- und Flüchtlingsarbeit und weitere Interessierte.

Über die einzelnen Module des Angebots informiert ein detaillierter Flyer, der angefordert werden kann. Der Kurs ist bildungszeitgeeignet.

Veranstalter: Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Kooperationspartner: keb Kreis Ravensburg e.V.

Anmeldung: erforderlich bis 04.10.2018

<b>Beginn</b>	<b>Do - Sa., 18.10.2018 – 20.10.2018</b>
Uhrzeit	Do. 09:00 bis Sa. 13:00 Uhr
Dauer	2,5 Tage
Ort	Tagungshaus der Akademie, Weingarten, Kirchplatz 7
Gebühr	150,00 € für hauptamtl. kirchl. Mitarbeiter 100,00 € für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit mit Nachweis 200,00 € für alle anderen
Verpflegung	76,00 € mit Tagungsgetränken 141,00 € mit Übernachtung / Frühstück
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51

## Integration – Dialog – Kultur

Fachtag für Engagierte in der Migrationsarbeit

Die Flüchtlingspolitik und die Frage nach dem Zusammenleben verschiedener Kulturen nimmt in den Medien großen Raum ein. Im Rahmen unseres Fachtages beschäftigen wir uns mit der Frage, welchen Beitrag jeder Einzelne in der Begegnung und im Dialog dazu leisten kann, dass Integration gelingt. Der Hauptvortrag hat das Thema: „Kultur im Wandel – Integration und Partizipation in der Bundesrepublik Deutschland gestern und heute“. Am Nachmittag finden verschiedene praktische Angebote und Workshops statt wie z.B. „Konfliktmanagement im interkulturellen Kontext – wertschätzende Gesprächsführung“, „Interkulturelles Ehrenamt – Wieviel Spaß bleibt zwischen Lust und Frust?“ oder „Spracherwerb – Wie funktioniert das?“.

Eingeladen sind alle Interessierten mit und ohne Migrationshintergrund.  
Ab September steht ein Flyer zur Verfügung.

Veranstalter: Landratsamt Kreis Ravensburg: Amt für Migration

Kooperationspartner: Regionales Bildungsbüro, Diakonisches Werk Ravensburg, Caritas Bodensee-Oberschwaben, Tavir, Arkade Pauline 13, keb Ravensburg e.V.

Anmeldung: erforderlich!

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 20.10.2018</b>
Uhrzeit	10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	1 Tag
Ort	Pädagogische Schule Weingarten, Kirchplatz 2
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten des Landratsamtes Ravensburg auf der S. 51

# Argumentationstraining gegen Rechts

**Leitung: Sinja Wernz, Stephan Ruhmannseder**

Das Phänomen des Rechtspopulismus hat in den letzten Jahren einen ungeahnten Aufschwung erhalten. Völkisch-nationalistische Parolen, die bestimmte Ethnien gezielt in menschenfeindlicher und antidemokratischer Manier ausgrenzen, werden nicht mehr hinter vorgehaltener Hand geäußert. Sie sind zum normalen Ton von gewissen Parteien und Gruppierungen geworden, prägen Alltags-Diskussionen.

Was tun gegen solche Parolen im Alltag, in der eigenen Gemeinde, am Arbeitsplatz, in Jugendgruppen? Wie umgehen mit menschenfeindlicher Hetze und Hate Speech im Netz? Das Argumentationstraining befähigt zum Umgang mit rechtspopulistischen Stimmen. Es sensibilisiert für Vorurteile und Diskriminierung in der Gesellschaft und informiert über das Phänomen des (Rechts-) populismus. In interaktiven Arbeitsphasen werden entsprechende Sprüche analysiert und ein Umgang mit ihnen trainiert.

Veranstalter: Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Kooperationspartner: keb Kreis Ravensburg e.V., Demokratiezentrum Baden-Württemberg

Anmeldung: erforderlich!

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 01.12.2018</b>
Uhrzeit	09:30 – 18:00 Uhr
Dauer	1 Tag
Ort	Tagungshaus der Akademie, Weingarten, Kirchplatz 7
Gebühr	15,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51

## Achtsamkeit – Meditation – Stille

(N3018-071)

**Leitung: Sabine Gumsheimer**

Achtsames Meditieren bedeutet in das „JETZT“ in den Moment zu kommen und vollkommen bei sich selbst zu sein. In der inneren Stille kann die Aufmerksamkeit auf die Atmung, Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken gerichtet werden. Regelmäßiges Meditieren führt zu innerer Ruhe, Entspannung, Konzentration und Gelassenheit im Alltag. Sie erhalten eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten des Meditierens:

- ✓ Sitzmeditation mit Atembeobachtung
- ✓ Gehmeditation
- ✓ Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen
- ✓ Aufmerksamkeit auf Gefühle und Gedanken
- ✓ Meditation als ganzheitliche Erfahrung
- ✓ Achtsamkeitsübungen

Die Teilnehmer sollten bereit sein in der Stille zu sitzen und offen für neue Erfahrungen sein. Teilnehmer/innen mit körperlichen oder psychischen Belastungen/ Einschränkungen sollten vorher mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Block und Schreibzeug.

<b>Beginn</b>	<b>Mo., ab 08.10.2018</b>
Uhrzeit	19:20 – 20:50 Uhr
Dauer	5 Abende
Ort	VHS Weingarten, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Str.19, Raum 1
Gebühr	34,00 €
Teilnehmer	mind. 7, max. 15
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

# Immer für andere da!?

## Workshop für Frauen

**Leitung: Verena Biggel**

Immer für andere da; das Wohl aller im Blick; wissen, was es braucht um die angespannte Situation zu glätten, unsere Antennen immer im Außen...  
Dieses Verhaltensmuster ist Vielen bekannt. Manchmal stellen wir uns dann die Frage: Und Ich? Komme ich überhaupt vor? Werde ich gesehen?

Im Workshop erforschen wir, wie diese Muster entstanden sind, und warum sie sich so hartnäckig halten. Wir lernen Werkzeuge kennen, um unsere eigenen Impulse und Bedürfnisse wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.

<b>Beginn</b>	<b>Mi., 10.10.2018, 24.10.2018</b>
Uhrzeit	18:30 – 21:00 Uhr
Dauer	2 Abende
Ort	keb Ravensburg, Allmandstr. 10
Gebühr	25,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der keb Ravensburg auf der Seite 51

## Vergeben (P010115)

**Leitung: Juliane Schneider**

Wer kennt das nicht, dass man gern mal jemanden zum Mond schießen möchte oder ihm die schlimmste Krankheit an den Hals wünscht? Ob im beruflichen Kontext, in unseren Partnerschaften oder mit Freunden immer wieder erleben wir Kränkungen und Missverständnisse und müssen mit ihnen umgehen. Doch wie sieht ein „gesunder“ Umgang aus? Soll ich alles schlucken? Einfach so weitermachen und mir nichts anmerken lassen? Wie funktioniert eigentlich „Vergeben“? Und wie stelle ich die Verbindung zum anderen wieder her? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und die eigene „Vergebungskultur“ erkunden, Blockaden und Hindernisse erkennen und Strategien für den Alltag entwickeln.

Anfallende Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 13.10.2018</b>
Uhrzeit	09:30 – 16:30 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstr. 33
Gebühr	39,00 €
Teilnehmer	mind. 6, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 51



# Atemtag – Unser Atem ist unser Leben (30204-182)

**Leitung: Petra Eyszel**

Für einen bewussten Atem bleibt oft zu wenig Zeit. Erst wenn uns die „Luft“ ausgeht, halten wir inne. Kommen Sie an, spüren Sie sich in Verbindung mit Ihrem Atem. Mit einfachen Körperübungen entdecken Sie Ihren eigenen Atemrhythmus. Gleichgewicht und Ruhe nehmen zu. Lebendigkeit und Frische stellen sich ein. Mit einem „gelassenen Atem“ erleben Sie sich neu! Sie finden zu Ihrer eigenen Quelle der Kraft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und die Offenheit etwas Neues zu erfahren.

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 10.11.2018</b>
Uhrzeit	09:30 – 17:00 Uhr (8 UE)
Ort	Häge-Schmiede Wangen, Zunfthausgasse 9/1, Im Giebel, 2.OG
Gebühr	35,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 51

## Strategien im Umgang mit Stress (E10603)

**Leitung: Peter Keller**

Im Privat- wie auch im Berufsleben nimmt Stress immer weiter zu. Nachweisbar ist Stress die Ursache von vielen Krankheiten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie wir Stress im Alltag überwinden können. Pause nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung.

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 10.11.2018</b>
Uhrzeit	10:00 – 16:00 Uhr (6,7 UE)
Ort	VHS im Schloss, Aulendorf, Hauptstr. 35, Burgzimmer 2
Gebühr	50,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Aulendorf auf der Seite 51

# Endlich wieder gut schlafen - für viele ist das nur ein Traum (N30120)

**Leitung: Elfriede Jaschik**

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. An diesem Wochenende erleben Sie neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie, Progressiver Muskelentspannung und Mini-Motion-Bewegungsübungen für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte! Ein Übungsprogramm für den Alltag hilft Ihnen dabei. Sie erhalten das Werkzeug dazu, mit dem Sie gleich zu Hause loslegen können.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evtl. ein kleines Kissen

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 17.11.2018</b>
Uhrzeit	14:00 – 16:30 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Isny, Untere Bleiche, Rainstr. 12, Saal, 1. Stock
Gebühr	27,50 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Isny auf der Seite 51

## Meditation - Achtsamkeit, aus der Mitte in das Sein

(182-30141)

**Leitung: Andrea Kathan**

Kennen Sie das? Sie sind gestresst, suchen Entspannung und dies bitte sofort. Dennoch können Sie nicht richtig abschalten und das Gedankenkarussell dreht sich und dreht sich. Eine wirksame Form zur Ruhe zu kommen ist die Meditation. Gerade in unserer schnelllebigen Welt ist es wichtig, mal kurz inne zu halten. Schon 5-10 Minuten täglicher Meditation können zu innerem Gleichgewicht verhelfen. Meditation erhöht die geistigen Kräfte wie Konzentration, Intuition und Kreativität.

Die auf Achtsamkeit basierenden Übungen, wie z.B. in der Achtsamkeitsmeditation, handelt sich um eine grundlegende Haltung der Aufgeschlossenheit für das gesamte Spektrum unserer augenblicklichen Erfahrungen. Meditation trägt dazu bei, dass wir uns Moment für Moment mit unserem Herzen, Kopf und Geist verbinden.

Sie bekommen verschiedene Techniken als „Werkzeug“ an die Hand, damit Sie sich auch daheim mühelos eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen können.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe und eine Decke/Kissen mitbringen.

Beginn	Sa., 17.11.2018
Uhrzeit	16:00 – 18:00 Uhr
Ort	Georg-Schneider-Haus, Leutkirch, Bahnhofstr. 10, Eingang A, Raum 17
Gebühr	11,60 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 51

# Burnout

(10605)

## Leitung: Günther Jocham

In diesem Vortrag berichtet der Dozent von seinem eigenen Burnout. Er möchte zum Thema „ausgebrannt sein“ informieren und sensibilisieren, nachdem er selbst eine äußerst schwierige Zeit hinter sich gebracht hat. Zeitgleich mit gesundheitlichen Problemen kamen finanzielle Schwierigkeiten seines Baubüros hinzu. Es folgte die Insolvenz, das Ende seiner Ehe und eine tiefe Lebenskrise. Inzwischen hat er diese Zeit hinter sich gelassen, ist wieder glücklich, ausgeglichen und voller Tatendrang. Dieses Gefühl will er den Zuhörern vermitteln und aufzeigen, wie sich ein tiefer Absturz vielleicht rechtzeitig abfedern lässt bzw. wann es dringend notwendig ist, professionelle Hilfe anzunehmen.

Inhalte des Vortrags sind:

- ✓ Lächelnd und freudig zur Arbeit gehen
- ✓ Hat sich die Welt in den letzten Jahren verändert?
- ✓ Die Arbeit als Teil des Lebens
- ✓ Wie erkenne ich, wenn ich nicht mehr im Gleichgewicht bin
- ✓ Ausgebrannt sein
- ✓ Erkennen und Verändern
- ✓ Regenerieren

<b>Beginn</b>	<b>Do., 22.11.2018</b>
Uhrzeit	19:00 – 21:00 Uhr
Ort	Maria Rosengarten Bad Wurzach, Rosengarten 3, Sitzungssaal EG
Gebühr	10,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 51

## Resilienz: Flexibel, standhaft und gesund im Beruf So trainieren Sie Ihre innere Stärke (Resilienz) für alle beruflichen Herausforderungen (N5061-021)

**Leitung: Sabine Gumsheimer**

In einer Zeit in der wir uns auch im Beruf immer schneller an Veränderungen anpassen müssen, ist es umso wichtiger, flexibel reagieren zu können, ohne sich selbst dabei zu übersehen in seiner eigenen Belastbarkeit und seinen Grenzen.

Lernen Sie mit sich selbst und Ihren Ressourcen effizienter umzugehen durch eine Mischung aus Theorie und praktischen Übungen für Ihren beruflichen Alltag.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, die ihre „innere Stärke“ weiterentwickeln, leistungsstark arbeiten wollen und lernen möchten, besser mit Belastungsgrenzen umzugehen.

<b>Beginn</b>	<b>Mi., 28.11.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 16:30 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Weingarten, Heinrich-Schatz-Str.16, Raum 2
Gebühr	72,50 € (inkl. Getränke)
Teilnehmer	mind. 5, max. 10
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

# Raus aus dem Stress - hinein in die Balance! (182-30149)

**Leitung: Elfriede Jaschik**

Kurzentspannung für jeden Tag! Immer mehr Menschen leiden unter Stress und Hektik, was nicht selten zu Erschöpfungszuständen oder sogar Krankheit führt. So weit muss es aber erst gar nicht kommen. Nehmen Sie sich eine Auszeit, tanken Sie Ihre Batterien auf, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Ziehen Sie rechtzeitig die Bremse. Werden Sie aktiv und schalten Sie einfach mal ab mit Elementen aus verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Körperübungen, die nicht nur positiv auf verkrampfte und angespannte Muskulatur wirken, sondern auch für innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. So gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Gelassenheit. Verschiedene Entspannungsübungen, einfache Relax-Techniken, Tipps und Tricks werden vorgestellt und geübt, sodass Sie die für Sie passenden Übungen gleich im Alltag umsetzen können.

Dieser Kurs ist sehr gut auch geeignet für Personen, die noch auf der Suche nach einer für sie geeigneten Entspannungstechnik sind.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen.

<b>Beginn</b>	<b>Mi., ab 09.01.2019</b>
Uhrzeit	18:00 – 19:00 Uhr
Dauer	4 Abende
Ort	Georg-Schneider-Haus, Leutkirch, Bahnhofstr. 10, Eingang A, Raum 15
Gebühr	21,10 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 51

## Zeitmanagement - mehr Zeit für wichtige Dinge (P050150)

**Leitung: Marc-Andre Fröschl**

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre private und berufliche Zeit effektiv zu nutzen. Es hilft Ihnen, dabei Ihre Lebenszeit zu harmonisieren und für mehr Work-Life-Balance zu sorgen. Dabei ist Zeitmanagement mehr als nur das sture Abarbeiten von Aufgabenlisten. Erfolgreiches Zeitmanagement ist zugleich auch erfolgreiches Selbstmanagement.

Nutzen und Lernziele:

- ✓ Ziele formulieren und Maßnahmen ableiten
- ✓ Fokus auf das Wesentliche
- ✓ weniger Stress durch strukturierte Planung
- ✓ Priorisierung von Aufgaben
- ✓ Zeitfresser identifizieren
- ✓ Tricks und Tipps für mehr Ordnung

Beginn	Fr., ab 11.01.2019
Uhrzeit	17:00 – 19:00 Uhr
Dauer	3 Abende
Ort	VHS Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstr. 33
Gebühr	43,50 €
Teilnehmer	mind. 6, max. 10
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 51



# Fehler erlaubt!

## Umgang mit dem „Inneren Kritiker“ (P010112)

**Leitung: Edith Albertz**

Fehler sind Teil des Lebens. Trotzdem sind wir oft unser heftigster Kritiker, wenn uns ein Fehler unterläuft. Wir blockieren uns mit Schuldgefühlen und stecken in Selbstvorwürfen fest. Häufig hindert uns die Angst vor aktiv zu werden und unser Potenzial zu nutzen. In diesem Workshop setzen Sie sich achtsam mit Ihren Inneren Kritiker auseinander. Sie lernen eine neue Sicht auf Fehler kennen und entdecken den „guten Grund“, der hinter jedem Handeln steckt. So entsteht mehr Klarheit und Verständnis, und Sie lernen Ihre „Fehler“ wertzuschätzen. Und dadurch optimal zu nutzen als das, was sie sind echte Chancen zum Lernen und Weiterentwicklung.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

<b>Beginn</b>	<b>So., 13.01.2019</b>
Uhrzeit	09:30 – 16:00 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstr. 33
Gebühr	42,50 €
Teilnehmer	mind. 6, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 51

## Sie möchten etwas in Ihrem Leben verbessern? – Eine Anleitung zum Selbstcoaching (10608)

**Leitung: Juliane Schneider**

Teilnehmer/innen, die diesen Kurs bereits besuchten, standen vielleicht vor ähnlichen Situationen wie Sie:

- ✓ Sie möchten geduldiger mit Ihrem Partner, den Kindern oder sich selber umgehen
- ✓ Sie möchten Berufliches und Privates besser trennen können
- ✓ Sie möchten sich Freiräume schaffen
- ✓ Sie sind mit einer Krankheit konfrontiert
- ✓ in Ihrem Leben gibt es Umwälzungen und Sie suchen nach Lösungen
- ✓ Sie möchten sich schneller und konstruktiver entscheiden können
- ✓ Sie möchten sich von etwas trennen oder Altes loslassen.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen das passende Handwerkszeug, um in Ihrem Leben etwas verbessern zu können. Sie werden sehen, dass Sie im Laufe des Kurses bereits kleine und große Veränderungen wahrnehmen können und auch lernen, wie Sie nach „Rückschritten“ aufstehen und neue Fortschritte erreichen können.

<b>Beginn</b>	<b>Mi., ab 16.01.2019</b>
Uhrzeit	19:30 – 21:00 Uhr
Dauer	3 Abende
Ort	Maria Rosengarten Bad Wurzach, Rosengarten 3, Sitzungssaal EG
Gebühr	38,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 51

## Presse-Seminar (182-50710)

In Zusammenarbeit mit der Schwäbischen Zeitung

**Leitung: Herbert Beck**

Oft haben gerade kleine Vereine Schwierigkeiten, in der Öffentlichkeit wahrgenommen zu werden. Dabei liegt es nicht daran, dass die Vereinsarbeit nicht von öffentlichem Interesse wäre. Es fehlt manchmal nur am richtigen Wissen, wie eine Berichterstattung aus Sicht des Vereins in der heutigen Medienlandschaft attraktiv gestaltet wird: Wie werden die Formalien einer Jahreshauptversammlung pressetechnisch ansprechend aufbereitet? Was für Themen aus dem Vereinsleben gibt es, um auch über das Jahr hinweg in den Medien Aufmerksamkeit zu erhalten? Was können „Geschichten“ aus dem Vereinsleben sein, die von öffentlichem Interesse sind? Was ist überhaupt das „öffentliche Interesse“? Wie wird ein Presstext sinnvoll aufgebaut, was gilt es zu beachten? Auch die wichtigen Themen Presse- und Bildrechte wird Redaktionsleiter Herbert Beck in diesem Seminar ansprechen. Nach diesem Abend sollten die Teilnehmer ausreichend Wissen, Tipps und Anregungen erhalten haben, um ohne Scheu und Unsicherheit zukünftig die Vereinsberichterstattung erfolgreich gestalten zu können.

<b>Beginn</b>	<b>Fr., 12.10.2018</b>
Uhrzeit	18:00 – 21:00 Uhr
Ort	Lokalredaktion Leutkirch, Marktstr. 27
Gebühr	5,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 51

## Visualisieren mit Power-Point (N1022-021)

Für Vereine

**Leitung: Elke Weise**

Power-Point von Microsoft ist auch in Vereinen ein beliebtes und verbreitetes Programm für Präsentationen. Mit Power-Point werden Ihre Jahresberichte, Vereinsvorstellungen oder Vorträge lebendig und anschaulich. Dank umfangreicher Gestaltungsmöglichkeiten und durch den Einsatz von Bildern, Tabellen, Diagrammen, Animationen, interaktiven Schaltflächen, Links u.v.m. wird Ihre Präsentation zum echten Blickfang.

Der Kurs zeigt Ihnen den grundlegenden Umgang mit PowerPoint sowie Tipps und Tricks, damit Sie am Ende schöne, übersichtliche und professionell aussehende Präsentationen erstellen können.

Kostenfreie Veranstaltung für Ehrenamtliche aus Weingarten und den Außenstellen der VHS Weingarten

<b>Beginn</b>	<b>Mi., ab 14.11.2018</b>
Uhrzeit	18:00 – 20:15 Uhr
Dauer	2 Abende
Ort	Realschule Weingarten, Eingang Ettishofer Str., Raum 12 (EDV)
Gebühr	10,00 €
Teilnehmer	mind. 5, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

# Professionell Korrespondieren

(N5070-031)

**Leitung: Renate Klein, Betriebswirtin (VWA)**

**Zusatzqualifikation Personalmanagement Business Coach, Speakerin, Autorin  
Studienfernlehrgang von Sekretärin zur Assistentin.**

Im modernen, hektischen Geschäftsleben wird oft übersehen, wie wichtig das geschriebene Wort ist. Gerade weil die Geschäftswelt es so eilig hat, ist es wichtiger denn je, klar und wirkungsvoll zu schreiben. Das Seminar zeigt, wie Sie den Adressaten des Schreibens richtig identifizieren und Ihren eigenen Stil entsprechend anpassen. Checklisten und Textbeispiele helfen bei der konkreten Umsetzung, damit Sie Ihre Botschaft gezielt übermitteln können. Seminarinhalte:

- ✓ Ihre Briefe und E-Mails sind Ihre Visitenkarte!
- ✓ Gestalten Sie das Layout Ihrer Briefe und E-Mails lesefreundlich und professionell
- ✓ Layout nach der neuesten DIN Vorschrift
- ✓ Struktur – Optik – Inhalt
- ✓ Business Writing – So schreiben Sie ansprechend und wirkungsvoll
- ✓ Korrespondenz und Unternehmensphilosophie im Einklang
- ✓ Der gelungene Einstieg
- ✓ Vorher/Nachher – pffiffiger Style Ihrer Worte
- ✓ Attraktive Formulierungsbeispiele alltäglicher Korrespondenz
- ✓ Kundenorientierte Ausdrucksweise
- ✓ Gendergerechtes (geschlechtergerechtes) Formulieren
- ✓ Positive Formulierungen
- ✓ Das Briefende – Auftakt zum nächsten Kontakt
- ✓ E-Mail-Etikette – Regeln für Ihre E-Mail Kommunikation

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Briefe und E-Mails schreiben.

<b>Beginn</b>	<b>Mi., 21.11.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 16:30 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Weingarten, Heinrich-Schatz-Str.16, Raum 2
Gebühr	92,50 € (inkl. Skript und Getränke)
Teilnehmer	mind. 5, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

## Vereinsgründung - Projektmanagement leicht gemacht (P050152)

**Leitung: Ralph Rundel**

Um Ihre Vereinsgründung erfolgreich umzusetzen, bedarf es einer professionellen und reibungslosen Planung und Organisation. Ausgehend von dem Projekt Vereinsgründung und den damit verbundenen Zielen, werden die theoretischen Grundlagen des Projektmanagement (Kostenplanung, Terminplanung, Kapazitätsplanung, Stakeholdermanagement, Projektorganisation, Projektüberwachung, etc.) aufgezeigt und anhand von Ihrem konkreten Fall angewendet und diskutiert.

<b>Beginn</b>	<b>Sa., 01.12.2018</b>
Uhrzeit	13:00 – 18:15 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Ravensburg, Gartenstr. 33
Gebühr	24,50 €
Teilnehmer	mind. 6, max. 10
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Ravensburg auf der Seite 51

# Veranstaltungsplanung und Moderationstechniken im Verein (N1022-031)

**Leitung: Sonja Hummel, Regionalmanagement MBA**

Die Weihnachtsfeier steht an, die nächste Jahreshauptversammlung mit Vorstandswahl gilt es durchzuführen, und bei einer Mitgliederversammlung soll eine wichtige Entscheidung getroffen werden? Wie kann dies gut geplant, erfolgreich kommuniziert, anregend gestaltet und durchgeführt werden? Diese und weitere Fragen werden bei dem Seminar mit Praxis-Teil beantwortet und besprochen. Referentin „aus der Praxis“ ist Sonja Hummel, Vorstand im Verein „Solidarische Landwirtschaft Ravensburg e. V.“. Der Verein ist nach der Gründung im Jahr 2014 innerhalb von 3 Jahren auf über 200 Mitglieder angewachsen.

Kostenfreie Veranstaltung für Ehrenamtliche aus Weingarten und den Außenstellen der VHS Weingarten

<b>Beginn</b>	<b>Mi., 05.12.2018</b>
Uhrzeit	19:00 – 21:00 Uhr
Ort	VHS Weingarten, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Str.19, Raum 2
Gebühr	5,00 €
Teilnehmer	mind. 5, max. 15
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

## Protokolle schreiben leicht gemacht

Zielführende Protokolle dienen als wertvolle Arbeitsgrundlage für alle Beteiligten (N5070-041)

**Leitung: Renate Klein, Betriebswirtin (VWA)**

**Zusatzqualifikation Personalmanagement Business Coach, Speakerin, Autorin Studienfernlehrgang von Sekretärin zur Assistentin.**

Viele Veranstaltungen erfordern die Anfertigung eines Protokolls. Die schriftliche Wiedergabe oder Zusammenfassung dient der Information und als betriebsinternes Beweismittel für Beschlüsse. Ein Protokoll kann auch als Rechtsgrundlage bei bestimmten Verhandlungen dienen. Umso wichtiger ist eine richtige und konkrete Formulierung!

Protokollarten:

- ✓ Wörtliches Protokoll, Verlaufs- bzw. Verhandlungsprotokoll, Kurzprotokoll, Beschluss- und Ergebnisprotokoll, Gedächtnisprotokoll, Aktennotiz

Anforderungen an ein gutes Protokoll:

- ✓ Formal richtiger Aufbau (inhaltliche Richtigkeit, Vollständigkeit, Echtheit, Gültigkeit)
- ✓ Strukturierte Information, Ergebnisse dokumentieren
- ✓ Ziel- und lösungsorientierte Arbeitsgrundlage Protokollführende/r: Aufgaben, Rechte und Pflichten
- ✓ Techniken, das Wesentliche und Richtige zu erfassen
- ✓ Protokollsprache und -stil
- ✓ die Kernaussagen erfassen, systematisieren; kurz, präzise, inhaltsgetreu und zielgerecht formulieren
- ✓ Tipps, Beispiele, Checkliste, Bausteine

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Protokolle erstellen.

<b>Beginn</b>	<b>Mi., 12.12.2018</b>
Uhrzeit	09:00 – 12:30 Uhr
Ort	VHS Geschäftsstelle Weingarten, Heinrich-Schatz-Str.16, Raum 2
Gebühr	66,50 € (inkl. Skript und Getränke)
Teilnehmer	mind. 5, max. 10
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51



# Pressearbeit mit Erfolg (N1022-041)

**Leitung: Bernd Adler, Redakteur**

Wie komme ich mit meinem Anliegen in die Zeitung? Diese Frage stellen sich viele Ehrenamtliche. Die Antwort ist einfach: Entscheidend ist richtige Pressearbeit.

Bernd Adler, Redakteur der „Schwäbischen Zeitung“, gibt in diesem Workshop Tipps für eine gelingende Pressearbeit. Dabei geht es vor allem darum, wie Presseberichte formuliert und aufgebaut werden, damit sie eine Chance auf Veröffentlichung haben. Zudem gibt es Hinweise, wie man gute Fotos macht. Ein wesentlicher Teil des Workshops sind Beispiele und eigene Übungen der Teilnehmer.

Kostenfreie Veranstaltung für Ehrenamtliche aus Weingarten und den Außenstellen der VHS Weingarten

<b>Beginn</b>	<b>Do., 17.01.2019</b>
Uhrzeit	19:00 – 21:00 Uhr
Ort	VHS Weingarten, Gebäude Bücherei, Abt-Hyller-Str.19, Raum 2
Gebühr	5,00 €
Teilnehmer	mind. 8, max. 18
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

## PC-Grundwissen, Internet und E-Mail

speziell für Computer-Einsteiger  
(N5011-011-S)

**Leitung: Bernd Sommer**

Sie haben von Ihren Kindern einen PC „geerbt“ oder sich ein Laptop gekauft und möchten sich diesem neuen Medium nicht länger verschließen? Dieser Kurs ist für Neueinsteiger gedacht, die in lockerer Atmosphäre den Computer ein wenig näher kennen lernen möchten. Die notwendigsten Grundbegriffe werden vermittelt, um mit dem PC zurecht zu kommen. Sie gewinnen erste Einblicke in die Textverarbeitung, lernen Texte zu speichern und per E-Mail zu verschicken. Das Internet bietet eine Unmenge an interessanten Informationen. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie fündig werden, Text und Bilder aus dem Internet auf Ihren PC speichern und weiter bearbeiten können. Ein Überblick über verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, die der Computer sonst noch bietet, rundet diesen Kurs ab (z. B. Verwalten von Bildern, Kochrezepten, Musik, ...).

Beginn	Mo., ab 01.10.2018
Uhrzeit	18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	6 Abende
Ort	Realschule Weingarten, Eingang Ettishofer Str., Raum 12 (EDV)
Gebühr	66,00 €
Teilnehmer	mind. 5, max. 12
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Weingarten auf der Seite 51

# Excel für den Hausgebrauch (E50115)

**Leitung: Brigitte Schneider**

Excel ist nicht nur was für Profis. Lernen Sie in dem Kurs Grundlagen im Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel und wichtige Grundfunktionen kennen. Diese können auch im Privatgebrauch hilfreich sein. Anwendungsbeispiele sind etwa das Anlegen von Adressdatenbanken, das Überwachen des Strom- und Wasserverbrauches im Haushalt oder des Benzinverbrauchs Ihres PKWs, das Erstellen von Arbeitszeitznachweisen, die Verwaltung der Ein- und Ausgaben und einiges mehr.

Die dafür erforderlichen und im Kurs vermittelten Themen im Überblick:

- ✓ Erstellen, bearbeiten und formatieren von Tabellen
- ✓ Rechnen mit Rechenoperatoren und Erarbeiten einfacher Formeln
- ✓ Wichtige Funktionen wie beispielsweise Autosumme und Anzahl
- ✓ Rechnen mit verschiedenen Bezugsarten
- ✓ Besonderheiten beim Rechnen mit Uhrzeiten

Das Kursbuch ist in der Kursgebühr enthalten.

Beginn	Mo., ab 01.10.2018
Uhrzeit	18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	4 Abende (16 UE)
Ort	GWRS, Hauptschulgebäude, Ebersbacher Str. 20, Altshausen, Computerraum, Nr. A.1.1
Gebühr	121,20 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Aulendorf auf der Seite 51

## Fit am PC - Modul 1 (50132-182)

Das „besondere Seminar“ von A-Z - Grundkurs

**Leitung: Petra Cillar**

A wie Ansporn und Z wie Zufriedenheit durch kombinierte Schulung und Sprechstunde beim Lernen zuhause durch Ihre Dozentin. Unterschiede zwischen den Geräten Laptop, Tablet und Smartphone. Umgang mit der Oberfläche von WINDOWS. Im Internet surfen, suchen und drucken. Texte schreiben und dabei die Tastatur kennenlernen. Voraussetzung beim Speichern - Ablage in die Standardordner.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Fachbuch kann erworben werden. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Beginn	Do., ab 18.10.2018
Uhrzeit	14:30 – 17:30 Uhr
Dauer	3 Nachmittage (12 UE)
Ort	VHS Geschäftsstelle Wangen, Marktplatz 11, Raum Minze, EDV-Raum, EG
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 51

# Fit am PC - Modul 2 (50134-182)

Das „besondere Seminar“ von A-Z - Grundkurs

**Leitung: Jan Braitinger**

In diesem Kurs ergänzen wir die Kenntnisse des Grundlagenkurses. Mit verschiedenen Datenträgern umgehen. Mit eigener Mailadresse mailen und Anhang mitschicken. Fotos von der Kamera/Smartphone oder USB-Stick auf den PC laden. Speichern und Wiederfinden. Tipps zum schnelleren Arbeiten in den Office-Programmen WORD und EXCEL. Auf Fragen der Teilnehmer wird eingegangen.

Auch für Wiedereinsteiger in den Beruf oder Umsteiger geeignet. Ein Fachbuch kann erworben werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Kamera mit Verbindungskabel zum PC.

Beginn	Do., ab 15.11.2018
Uhrzeit	14:30 – 17:30 Uhr
Dauer	3 Nachmittage (12 UE)
Ort	VHS Geschäftsstelle Wangen, Marktplatz 11, Raum Minze, EDV-Raum, EG
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 51

## Fit am PC - Modul 3 (50136-182)

Das „besondere Seminar“ von A-Z - Aufbaukurs

**Leitung: Petra Cillar**

A wie Anspruch und Z wie Ziel! Erreichen Sie Ihr anspruchsvolles Ziel durch kombinierte Schulung und Sprechstunde durch die Dozentin beim Lernen zuhause. Es werden Ihre im Basiskurs erworbenen Kenntnisse vertieft und erweitert. Wie erstelle ich ein PDF? Was ist ein Screenshot oder wozu brauche ich Snipping Tool? Wie richte ich mir ein Mailprogramm ein, damit ich keine Werbung mehr bekomme? Was tun, wenn es Probleme mit dem Mailanhang gibt? Anspruchsvolle Aufgaben in WORD – in EXCEL umsetzen, im Internet sicher surfen, Schutz vor Viren, worauf muss ich achten? Eine tolle Internetseite weiterschicken oder als Lesezeichen festlegen. Übersicht behalten mit der Datei- und Ordnerverwaltung.

Die einzelnen Themen werden intensiv geübt. Auf die Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Kamera mit Verbindungskabel zum PC.

Beginn	Do., ab 06.12.2018
Uhrzeit	14:30 – 17:30 Uhr
Dauer	3 Nachmittage (12 UE)
Ort	VHS Geschäftsstelle Wangen, Marktplatz 11, Raum Minze, EDV-Raum, EG
Gebühr	80,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Wangen auf der Seite 51

# Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse (50106)

**Leitung: Thilo Herzau**

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für Sie angepasste Webseite zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/Shops, Customizing, Internetadresse/Domain.

<b>Beginn</b>	<b>So., 25.11.2018</b>
Uhrzeit	14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Kurhotel am Reischberg Bad Wurzach, Karl-Wilhelm-Heck-Str. 12, Vortragsraum 2
Gebühr	45,00 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Bad Wurzach auf der Seite 51

## 25 Word Profi-Tipps (182-50110)

**Leitung: Norbert Vonwald**

Vor 25 Jahren erschien die erste Version von Microsoft Office. Seitdem hat sich die Bürosoftware stark weiterentwickelt, viele Funktionen sind dazugekommen. Selbst viele Profis kennen nicht alle Tricks, die die Arbeit mit der Office- Software einfacher machen. Wir stellen Ihnen in diesem Workshop 25 Tipps für Word vor und wie Sie Ihren Office-Alltag effizienter gestalten können.

In der Gebühr sind die Kosten des Skripts (EUR 4,-) bereits enthalten.

Vorkenntnisse: allgemeine Basis Word Kenntnisse.

<b>Beginn</b>	<b>Mo., 10.12.2018</b>
Uhrzeit	19:00 – 22:00 Uhr
Ort	Georg-Schneider-Haus, Leutkirch, Bahnhofstr. 10, Eingang B, Raum 11
Gebühr	24,80 €
Anmeldung	Siehe Kontaktdaten der VHS Leutkirch auf der Seite 51



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Kontaktdaten

Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Ravensburg e.V. (keb)  
Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/36161-30  
Fax: 0751/36161-50  
Mail: [info@keb-rv.de](mailto:info@keb-rv.de)  
[www.keb-rv.de](http://www.keb-rv.de)

---

Volkshochschule Oberschwaben  
im Zweckverband Altshausen - Aulendorf - Bad  
Buchau - Bad Saulgau - Bad Schussenried  
Geschäftsstelle Aulendorf, Rathaus/Schloss,  
Hauptstraße 35, 88326 Aulendorf  
Telefon: 07525/923934-0  
Fax.: 07525/92393490  
Mail: [info@vhs-aulendorf.de](mailto:info@vhs-aulendorf.de)  
[www.vhs-aulendorf.de](http://www.vhs-aulendorf.de)

---

Volkshochschule Bad Wurzach  
Marktstraße 16, 88410 Bad Wurzach  
(Rathaus, 1. OG, Zimmer 103)  
Telefon: 07564/302-110  
Fax: 07564/02-3110  
Mail: [info@vhs-bad-wurzach.de](mailto:info@vhs-bad-wurzach.de)  
[www.vhs-bad-wurzach.de](http://www.vhs-bad-wurzach.de)

---

Volkshochschule Isny  
Rainstraße 12, 88316 Isny im Allgäu  
Telefon: 07562/56800  
Fax: 07562/91452-22  
Mail: [info@vhs-isny.de](mailto:info@vhs-isny.de)  
[www.vhs-isny.de](http://www.vhs-isny.de)

---

Volkshochschule Leutkirch i. A.  
Marktstraße 32, 88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/87187  
Fax: 07561/87188  
Mail: [vhs@leutkirch.de](mailto:vhs@leutkirch.de)  
[www.vhs-leutkirch.de](http://www.vhs-leutkirch.de)

---

Landratsamt Ravensburg  
Dezernat 3 - Arbeit und Soziales  
Geschäftsstelle Inklusionskonferenz  
Kreishaus II, Gartenstraße 107,  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/85-3118  
Fax: 0751/85773118  
Mail: [silke.schefold@landkreis-ravensburg.de](mailto:silke.schefold@landkreis-ravensburg.de)  
[www.landkreis-ravensburg.de](http://www.landkreis-ravensburg.de)

---

Volkshochschule Ravensburg  
Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/36199-111216  
Fax: 0751/36199-21  
Mail: [info@vhs-rv.de](mailto:info@vhs-rv.de)  
[www.vhs-rv.de](http://www.vhs-rv.de)

---

Volkshochschule Wangen i. A.  
Marktplatz 11, 88239 Wangen im Allgäu  
Telefon: 07522/74-242  
Fax: 07522/74-243  
Mail: [vhs@wangen.de](mailto:vhs@wangen.de)  
[www.vhs-wangen.de](http://www.vhs-wangen.de)

---

Volkshochschule Weingarten  
Heinrich-Schatz-Straße 16, 88250 Weingarten  
Telefon: 0751/560353-0  
Fax: 0751/560354-0  
Mail: [vhs@weingarten-online.de](mailto:vhs@weingarten-online.de)  
[www.vhs-weingarten.de](http://www.vhs-weingarten.de)

## Richtlinien zur Bezuschussung des Fortbildungsprogramms für Ehrenamtliche „Freiwillig aktiv“ im Landkreis Ravensburg

### Wer erhält einen Zuschuss?

- ✓ Zuschussberechtigt sind alle Personen im Landkreis Ravensburg, die sich ehrenamtlich in wesentlicher Funktion (Gruppenleiter, Kassierer etc.) im sozialen Bereich, z. B. in Selbsthilfegruppen, Familientreffs, Agendagruppen, Seniorenclubs und -begegnungsstätten oder ähnlichen Initiativen für das Gemeinwohl engagieren.
- ✓ Pro Person können maximal zwei Kurse pro Jahr bezuschusst werden.
- ✓ Das Budget für die Zuschüsse ist begrenzt. Die Anträge werden nach Eingangsdatum bearbeitet und können nur bis zur Ausschöpfung unseres Budgets berücksichtigt werden

### Wie hoch ist der Zuschuss?

Der Zuschuss beträgt 50 % der Kursgebühren.

### Wie erhalte ich einen Zuschuss?

- ✓ Sie beantragen den Zuschuss mit beiliegendem Formular vor Kursbeginn.
- ✓ Wir teilen Ihnen mit, ob Sie einen Zuschuss erhalten.
- ✓ Sie melden sich beim entsprechenden Veranstalter selbstständig für den ausgewählten Kurs an.
- ✓ Nach Beendigung des Kurses schicken Sie uns eine Teilnahmebestätigung und Ihre Kontoverbindung zu.
- ✓ Nach Eingang der Teilnahmebestätigung überweisen wir Ihnen den Zuschuss auf Ihr Konto

### Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Landratsamt Ravensburg

Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

Postfach 1940, 88189 Ravensburg

Telefon: 0751/85-3119 / Fax: 0751/85-773119

Mail: [kontaktstelle-selbsthilfe@landkreis-ravensburg.de](mailto:kontaktstelle-selbsthilfe@landkreis-ravensburg.de)

Landratsamt Ravensburg  
Dezernat für Arbeit und Soziales  
Kontaktstelle für Selbsthilfe und BE  
Postfach 1940  
88189 Ravensburg

**Bitte reichen Sie diesen Antrag  
vor Kursbeginn ein!**

## „Freiwillig aktiv“ - Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung

**Ich engagiere mich bei folgender Gruppe, in folgender Funktion:**

\_\_\_\_\_

(z.B. Selbsthilfegruppe, Familientreff als Kassierer, Vorsitzender etc.)

**Meine Kontaktdaten lauten wie folgt:**

\_\_\_\_\_

Name, Vorname

\_\_\_\_\_

Anschrift

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Bank (BIC und IBAN)

**Ich beantrage einen Zuschuss für folgenden Kurs:**

\_\_\_\_\_

Titel des Kursangebots

\_\_\_\_\_

Kursnummer/ Kursbeginn

**Bei dem Bildungsträger:**

\_\_\_\_\_

Name des Bildungsträgers

**Kosten des Kurses:** \_\_\_\_\_ Euro

**Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben:**

\_\_\_\_\_

Antragstellerin/Antragsteller

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Impressum

Herausgeber und Bestelladresse:

Landratsamt Ravensburg

Dezernat für Soziales und Arbeit

Kontaktstelle für Selbsthilfe und BE

Postfach 1940

88189 Ravensburg

Tel. 0751/85-3119

Gestaltung:

Landratsamt Ravensburg

Stabsstelle des Landrats

Stand: September 2018