

**Schleswig-Holstein sagt DANKE  
für ehrenamtliches Engagement und lädt aktive Bürgerinnen  
und Bürger ein zu kostenfreien Vorträgen und Seminaren:**

**ENGAGEMENT  
STRATEGIE**  
Schleswig-Holstein



### **Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung / online**

„Mit dem Leben tanzen“ nennt der Psychologe Dr. Marshall Rosenberg den Prozess der „Gewaltfreien Kommunikation“. Wir nennen es auch verbindende oder empathische Kommunikation. Rosenberg beschreibt einen Prozess der Verständigung, der es ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse mit denen anderer Menschen, auf eine wertschätzende Art und Weise, in Einklang zu bringen. Das kann dann gelingen, wenn wir lernen unsere Kraft und Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was uns und anderen wichtig ist – anstatt darauf, was wir oder andere falsch machen. Weiterhin geht es darum, eine Sprache zu erlernen, die die Bereitschaft erhöht miteinander zu kooperieren und sich gegenseitig zu unterstützen. An diesem Abend wird eine Einführung in die Grundlagen mit Beispielen aus der Praxis vorgestellt.

**Mittwoch 26. Januar 2022**, 19:00 - 20:30 (1x), online, gebührenfrei

Leitung: Sven Jessen, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, boq – GmbH, Kiel

Eine Anmeldung ist wegen der Vorab-Übermittlung der Zugangsdaten der Zoom-Konferenz bis zum 21.1.2022 erforderlich über

Freiwilligenzentrum im Kreis Plön, 04342 71748, [info@freiwillig-im-kreis-ploen.de](mailto:info@freiwillig-im-kreis-ploen.de) oder  
vhs Preetz, 04342 719863, [vhs-preetz@t-online.de](mailto:vhs-preetz@t-online.de); [www.vhs-preetz.de](http://www.vhs-preetz.de) oder  
kvhs Plön, 04522 2327, [info@kvhs-ploen.de](mailto:info@kvhs-ploen.de); [www.kvhs-ploen.de](http://www.kvhs-ploen.de)

### **Stress im Ehrenamt – Wie gehe ich damit um?**

Das Ehrenamt soll Freude machen. Aber was tun, wenn die Aufgabe und die Belastung zu groß werden? Ziel dieser Veranstaltung ist es, unsere persönlichen Stressfaktoren auszumachen und Möglichkeiten zur Stressreduktion zu erarbeiten. Dafür betrachten wir zunächst, wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren. Konkret überlegen wir im Anschluss, was wir selbst zur Vorbeugung unternehmen können.

**Donnerstag 24. Februar 2022**, 19.00 bis 20.30 (1x) Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5 in Preetz; gebührenfrei; Leitung: Ludger Burghaus, Diplom-Psychologe, Anmeldung erforderlich - Adressen oben



### **„Wenn's knirscht“ - Konflikte in Teams**

Ob freiwillig vereint oder berufliche Zweckgemeinschaft – Teams verfolgen ein gemeinsames Ziel, aber oft funktioniert das nicht wie erhofft. Unterschiedliche Vorstellungen zur Zielsetzung, Vorgehensweise, Arbeitsteilung oder Absprache können Misserfolg, Konflikte und Frust zur Folge haben. Mögliche Ursachen sollen beleuchtet und hilfreiche Vorgehensweisen vermittelt werden, um Teamarbeit so fruchtbar und zufriedenstellend wie möglich zu gestalten.

**Samstag 12. März 2022**, 9.30 - 13.00 (1x), Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5 in Preetz; gebührenfrei; Leitung: Inge Vahland, kommt aus der pädagogischen Aus- und Fortbildung für Lehrkräfte, ist Fortbildnerin für konstruktive Gesprächsführung in besonderen Kontexten (Anmeldung erforderlich - Adressen unten)

### **Stärken-Schwächen Analyse: Wo steht mein Verein / meine Initiative?**

Vereine und ehrenamtliche Organisationen sind keine Selbstläufer mehr. Neue Mitglieder sind willkommen aber selten zu gewinnen. Finden Sie heraus, wo die Schwächen und wo die Stärken Ihrer Organisation oder Ihres Vereines liegen. Entwickeln Sie aus den Stärken die nächsten Schritte für Ihr ehrenamtliches Engagement.

**Samstag 02. April 2022**, 9.30 - 13.00 (1x), Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5 in Preetz; gebührenfrei; Leitung: Regine Jäckel, Ausbilderin für Coaching in Schleswig-Holstein, Spezialistin für Teamentwicklung (Anmeldung erforderlich - Adressen unten)

### **„Ideenreichtum ankurbeln mit Kreativitätstechniken“**

Wer kennt es nicht, das sprichwörtliche „Brett vor dem Kopf“, wenn man nach Ideen und Lösungswegen sucht. Kreativitätstechniken sind Methoden zur Förderung des Einfallsreichtums. Sie werden eingesetzt, um gezielt Ideen oder Lösungen zu entwickeln. Mit ihrer Hilfe können beispielsweise Inspirationen für neue Kampagnen gefunden und anstehende Prozesse optimiert werden. Zu Beginn geht es um die Entwicklung von vielen verschiedenen Ideen, häufig unter der Prämisse, dass keine Einschränkungen bestehen. Nach dieser Sammlung wird dann bewertet, ausgewählt oder variiert. Hilfreich ist dabei das Entwickeln in einer Gruppe, weil man sich gegenseitig ergänzt oder sich zusätzliche Aspekte ergeben. An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Grundlagen des kreativen Denkens. Anschließend lernen Sie verschiedene Methoden und auch Wege zur Auswahl aus der Ideensammlung kennen.

**Dienstag 10. Mai 2022**, 19:00 - 20:30 (1x), Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht 5 in Preetz  
Leitung: N.N. – Trainerin aus der Praxis

Anmeldung über Freiwilligenzentrum im Kreis Plön, 04342 71748, [info@freiwillig-im-kreis-ploen.de](mailto:info@freiwillig-im-kreis-ploen.de)  
oder vhs Preetz, 04342 719863, [vhs-preetz@t-online.de](mailto:vhs-preetz@t-online.de)  
oder kvhs Plön, 04522 2327, [info@kvhs-ploen.de](mailto:info@kvhs-ploen.de)