

**#GEMEINSAM
ZUKUNFT
GESTALTEN**



Vortragsreihe des Kommunalen Integrationszentrum StädteRegion Aachen

In Kooperation mit den regionalen Volkshochschulen

Workshop: Wie nutze ich Social Media Marketing im Ehrenamt?

Entdecken Sie mit unserer 3-teiligen Workshopreihe, wie Sie Facebook, Instagram & Co. effektiv in der ehrenamtlichen Arbeit mit Geflüchteten einsetzen können. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Social-Media-Fähigkeiten zu erweitern, Ihre ehrenamtliche Arbeit zu optimieren und die theoretischen Kenntnisse in die Praxis umzusetzen. Beleuchten Sie gemeinsam mit Expertin Dr. Rebecca Belvederesi-Kochs Chancen und Risiken, ihre Einrichtung strategisch zu stärken und Zielgruppen systematisch mit hochwertigen Inhalten zu erreichen.

VHS Eschweiler, Dr. Rebecca Belvederesi-Kochs,
Do, 25.01. (Präsenz), 15.02.(online) und 14.03.2024 (online), 17:00 – 19:45

Was tun gegen populistische Sprüche, gegen Vorurteile und Rassismus?

Ein Argumentationstraining für Vielfalt, Respekt und Toleranz

Wer kennt die Situationen nicht - im Jugendtreff, während der Kaffeerunde oder beim Sport: Die Stimmung bei Gesprächen kippt bei dem Thema Migranten und Geflüchtete, die zu viele und zu anders seien. Das macht Sie fassungslos, teils sprachlos und ein wenig ohnmächtig? Was tun? Wegschauen? Reagieren! Aber wie? Im Workshop werden Hintergründe von Vorurteilen, diskriminierenden Sprüchen beleuchtet. Es werden Kommunikations- und Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt, um sich im Alltag für Vielfalt einzusetzen.

VHS Südkreis (Monschau), Dr. Stefan Kirschgens,
Mi, 06.03. und Do, 07.03.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

Capacitar - eine Methode zur Resilienzstärkung und Selbstheilung

Lernen Sie einfache und uralte Heilmethode kennen, die Sie in die Lage versetzt, dem alltäglichen Stress, außergewöhnlichen Herausforderungen oder seelischen Belastungen so zu begegnen, dass Sie trotzdem aus ihrer Mitte Energie schöpfen und zur Ruhe kommen können. In vielen einfachen praktischen Übungen können Sie die Wirkungsweise direkt erleben und so gut in Ihren Alltag integrieren.

VHS Stolberg, Anke Reermann,
Mo, 04.03. und Di, 05.03.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Regulation von Nähe und Distanz in der ehrenamtlichen Flüchtlingsarbeit

In dem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihre eigenen Motive und Rolle in ihrem helfenden Ehrenamt, so dass sie einen professionellen Umgang und eine gute Balance zwischen gesunder Nähe und ausreichender Distanz finden. Ziel ist es, freundlich und wertschätzend mit den Geflüchteten umzugehen, aber auch klare Grenzen setzen zu können. Die Trainerin setzt psychologische Methoden wie die TZI (Themenzentrierte Interaktion) ein, in der das Lernen durch den teilnehmerorientierten Gruppenprozess und maßgeblich über Übungen und Austausch angeregt wird.

VHS Alsdorf, Carine Emmanuelle Dortmann,
Di, 14.05. und Mi, 15.05.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Herr Sheng Wang

Telefon 0241 51984621

E-Mail sheng.wang@staedteregion-aachen.de