

Anmeldung

Bitte per Mail oder Telefon (die Kontaktdaten finden Sie unten). Eine frühzeitige Anmeldung hilft uns bei der Vorbereitung der Kurse, Ihre Anmeldung ist verbindlich, bei unentschuldigtem Fernbleiben oder Absagen (3 Tage vor Kursbeginn) müssen die Kursgebühren trotzdem gezahlt werden.

Wir gehen davon aus, dass die Teilnahmebeiträge für freiwillig Engagierte von den Organisationen übernommen werden – dies ist eine gute Möglichkeit, Anerkennung für geleistetes Engagement auszudrücken.

Alle Kurse finden in unseren Räumen am Schwabentorring 2 statt.

Hier können Sie sich anmelden:

Selbsthilfebüro/Freiwilligen-Agentur
Schwabentorring 2, 79098 Freiburg

Telefonisch: 0761/2 16 87 -35 oder -36

Per Fax: 0761/2 16 87 37

Per Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
freiwillige@paritaet-freiburg.de

Sie sind interessiert? Mehr Informationen zu Freiwilligen-Agentur und Selbsthilfebüro finden Sie auf unseren Internetseiten:



www.freiwillige-freiburg.de
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Sie sind freiwillig engagiert? Dann laden wir Sie herzlich ein.

„engagiert & kompetent“ ist ein Kursprogramm für alle, die sich in Vereinen, Selbsthilfegruppen, Initiativen und Non-Profit-Organisationen engagieren.

Neben der Qualifizierung und Stärkung der fachlichen und persönlichen Kompetenzen, stehen auch Reflexion und Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt unseres Angebots. Im aktuellen Programm haben wir „Selbstfürsorge“ als Schwerpunktthema gewählt und hoffen, dass Sie aus diesen Kursen Kraft schöpfen können für Ihre weitere Arbeit.

Die ausführlichen Beschreibungen zu den Kursangeboten finden Sie auf der Homepage des Selbsthilfebüros bzw. der Freiwilligen-Agentur!

Viel Spaß beim Ausschuchen der Kurse

Über uns

Die **Freiburger Freiwilligen-Agentur** ist eine unabhängige Anlauf-, Informations- und Beratungsstelle für alle Bürger/innen, die sich freiwillig engagieren wollen. Darüber hinaus unterstützt sie alle gemeinnützigen Einrichtungen, Organisationen und Projekte, die mit freiwillig Engagierten arbeiten.

Das **Selbsthilfebüro** hat eine Drehscheibenfunktion im Selbsthilfebereich; es vermittelt Interessierte an Selbsthilfegruppen und unterstützt deren Arbeit. Ebenso wird die Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase angeboten.

Freiwilligen-Agentur und Selbsthilfebüro sind Einrichtungen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes B-W.

Wir fördern freiwilliges Engagement und Selbsthilfe durch

- Beratung
- Fortbildung
- Räume



Die Kurse finden statt im
„Freiburger Zentrum für Engagement“,
Schwabentorring 2

Freiburger
Freiwilligen
Agentur

Tel.: 0761/21687-36
Fax.: 0761/21687-37

Email: freiwillige@paritaet-freiburg.de
www.freiwillige-freiburg.de
www.mitmachboerse.de

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
Büro

Tel.: 0761/21687-35
Fax.: 0761/21687-37

Email: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de



Träger: Paritätischer Wohlfahrtsverband BW, Regionalgeschäftsstelle Freiburg



engagiert &
kompetent

Kurse & Seminare

2019

Freiburger
Freiwilligen
Agentur

Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald
Selbsthilfe
Büro



Verschiedenes

Was tun, wenn die Krankheit ausbricht?

Umgang mit Krisen bei Teilnehmern in Selbsthilfegruppen
Referent: Dietrich Borchardt, ehem. Leiter Sozialpsychiatrischer Dienst
Termin: **Do., 23.5.2019**, 18 - 20 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Vereine und das Gemeinnützigkeitsrecht

Eckpunkte und Stolpersteine
Referent: Peter Schultis, Dipl. Finanzwirt
Termin: **Di., 02. 7.2019**, 18 - 20 Uhr
Teilnahmegebühr: 10 Euro

Gelungene Gespräche führen

Kommunikationsstrukturen verstehen und verbessern
Referent: Jana Engler Bergmann, Systemische Therapeutin (DGSF)
Termin: **Fr., 22.11.2019**, 16 - 21 Uhr
Teilnahmegebühr: 30 Euro

Übungsleiterpauschale/ Ehrenamtspuschale

beim gemeinnützigen Verein (Grundlagen)
Referent: Peter Schultis, Dipl. Finanzwirt
Termin: **Di., 12. 11.2019**, 18.30 - 19.30 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 Euro

Mit der Pressearbeit auf Du und Du

Das kleine Einmaleins der Pressearbeit
Referent: Edith Lamersdorf, ehemals Leiterin des Presse- und Öffentlichkeitsreferats der Stadt Freiburg
Termin: **Mo., 9.12.2019**, 18 - 20 Uhr
Teilnahmegebühr: 15 Euro

Frustrationsprophylaxe für Anfänger

Kleines Psychologie-ABC für Verein und Ehrenamt
Referent: Gerlinde Amschl, M.Sc., Sozial- und Organisationspsychologin
Termin: **Do. 26.9.2019**, 18 - 20 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Selbstfürsorge

Wer stiehlt unsere Zeit?

Was ist Zeit und warum nehmen wir sie wie war?
Termin: **Di., 21.05.2019**, 19 - 20.30 Uhr
Referent: Marc Wittman, Psychologe, Humanbiologe
Teilnahmegebühr: Spendenbasis

Jin Shin Jyutsu – heilsame Berührungen für sich selbst

Zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper – eine Einführung
Referent: Sabine Krings, Physiotherapeutin
Termin: **Mi., 16.10.2019**, 18 - 19 Uhr
Teilnahmegebühr: Spendenbasis

Achtsamkeit – ein Weg zur emotionalen Ausgeglichenheit zum Kennenlernen

Referent: Hanna Eckart, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termin: **Mi., 25.09.2019**, 18.30 - 21.30 Uhr
Teilnahmegebühr: 20 Euro

Humor und gelassene Heiterkeit im Engagement

Muster durchbrechen durch Perspektivwechsel und Leichtigkeit
Referent: Gerd Hasenjäger, Dipl. Pädagoge, Coach, Trainer
Termin: **Fr., 17.01.2020**, 14 - 18 Uhr
Teilnahmegebühr: 20 Euro

Engagiert für sich selbst?

Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Ehrenamt
Referent: Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin
Termin: **Mi., 05.02.2020**, 18 - 20.30 Uhr
Teilnahmegebühr: 15 Euro

Ausführliche Informationen unter:
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de
www.freiwillige-freiburg.de

Flüchtlingshilfe

Interkulturelle Konflikte

gemeinsam lösen
Referent: Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin, Expertin für interkulturelle Themen
Termin: **Do., 16.5.2019**, 18 - 20 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Freiwilliges Engagement in der Flüchtlingshilfe

Eine Einführung (Tipps, Grundlagen und Überblick über Einsatzmöglichkeiten)
Referent: Antje Reinhard, Amt für Migration u. Integration
Termine: Dieser Kurs findet 2 mal statt: **Do., 9.5.2019** und **Mo., 11.11.2019**, 18 - 19.30 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Geflüchtete Kinder und Jugendliche:

Belastungen und Unterstützungsmöglichkeiten
Referent: Sabine Esch, Dipl. Psychologin, Systemische Therapeutin, Somatic Experiencing Practitioner
Termine: Dieser Kurs findet 2 mal statt: **Sa. 29.06.2019**, 9.30 - 13.30 Uhr und **Fr.13.12.2019**, 14 - 21 Uhr
Teilnahmegebühr: für Ehrenamtliche kostenlos, für Hauptamtliche 50 Euro

Frustrationsprophylaxe für Anfänger

Kleines Psychologie-ABC für Verein und Ehrenamt
Referent: Gerlinde Amschl, M.Sc., Sozial- und Organisationspsychologin
Termin: **Do., 26.9.2019**, 18 - 20 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Argumentationstraining für Flüchtlingshelfer

gegen Stammtischparolen und rechte Sprüche
Referent: vom Informationszentrum 3.Welt (Iz3W)
Termin: **Di., 22.10.2019**, 18 - 21 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Flüchtlingshilfe

Flucht und Trauma

Einführungsworkshop
Referent: Mitarbeiterin von Refugium – „Psychosoziale und medizinische Beratung und Koordinierung für Geflüchtete“
Termin: **Fr., 15.11.2019**, 14 - 18 Uhr
Teilnahmegebühr: für Ehrenamtliche kostenlos, für Hauptamtliche 50,00 Euro

Wer passt schon in die Schublade?

Von der Begegnung mit Vielfalt und Vorurteilen in der ehrenamtlichen Arbeit.
Für aktive Flüchtlingshelfer und alle anderen
Referent: Jasmin Scholle, Dipl. Pädagogin, Anti Bias Multiplikatorin
Termin: **Di., 3.12.2019**, 18.30 - 21 Uhr
Teilnahmegebühr: keine

Weitere Informationen zu den Kursen zur Flüchtlingshilfe unter www.freiwillige-freiburg.de

Die Kurse für Flüchtlingshelfer werden unterstützt durch: