

Wer braucht schon Stress – vom Umgang mit der Aufgabenflut

Unser Alltag ist komplex, und manchmal verzetteln wir uns oder hätten gerne einen deutlicheren Überblick über die vielfältigen Aufgabenbereiche. Warum setzt mich die eine Aufgabe mehr unter Druck als die andere? Wie plane ich eigentlich meine anstehenden Tätigkeiten? Was könnte ich delegieren? Warum schiebe ich Wichtiges auf? Und wie soll ich mich denn bitte entspannen??

Es gibt Techniken und Methoden, die uns unterstützen können, und einige davon kennen Sie vielleicht schon, aber Sie haben keine Zeit, diese anzuwenden. In diesem Seminar – an diesem Tag – nehmen wir uns die Zeit, verschiedene Planungsinstrumente auszuprobieren, unsere To-Do-Listen zu priorisieren und unsere Arbeitsstruktur zu hinterfragen. Unser Ziel könnte sein, einen gesunden Umgang mit unserem Alltagswahnsinn zu finden. Denn wer braucht schon Stress?

Mit Dipl. Pädagogin **Anne Rabe** (Seminarleitung für Selbstkompetenz am Zentrum für Schlüsselqualifikationen der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel)

Samstag 22. Februar 2020, 10–17 Uhr

Kosten 50 € / ermäßigt 25 € / Unterstützungspreis 75€

Veranstalter*in: Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein

Haltung zeigen! Argumentieren gegen antifeministische Äußerungen „Genderwahn – Frühsexualisierung – Umerziehung!“

Nicht nur in rechtskonservativen Kreisen wie der AfD werden gezielte Angriffe auf Feminismus und geschlechterpolitische Errungenschaften zunehmend salonfähig. Dieser Kampf um Deutungshoheit in einer zunehmend polarisierten Öffentlichkeit stellt unsere Gesellschaft, insbesondere Akteur*innen der politischen Bildungsarbeit, aus den Medien und emanzipatorisch arbeitende Politiker*innen vor große Herausforderungen. Sie müssen eine Haltung entwickeln, wie sie in ihren Handlungsfeldern mit Menschen umgehen, die offen oder verdeckt antifeministisch, sexistisch homophob und/oder rassistisch argumentieren. Ziel ist es, eine souveräne Haltung zu entwickeln, um sich dem aktuellen Gegenwind und antifeministischen Diffamierungen selbstsicher entgegenzustellen.

Mit **Lisa Gutsche & Laura Sasse** von GEGENARGUMENT

Dienstag, 10. März 2020, 10–17 Uhr

Kosten 20 € / Unterstützungspreis 35 €

Veranstalter*in: Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Mädchenarbeit

Räume als Kreativbooster – Wie Sie mit kreativen Räumen neue Ideen und Innovationen ins Unternehmen holen

Meetingräume, die jede Idee grau aussehen lassen?

In diesem Seminar lernen Sie das kreative Potential Ihrer eigenen Seminar-, Konferenz-, oder Besprechungsräume im Unternehmen kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Raum, Atmosphäre und auch die praktische Nutzung so gestalten, dass sich Teams gerne dort aufhalten, neue Ideen entwickeln und kreativer arbeiten.

Zusammen entwickeln wir konkrete Ideen, wie Sie Ihre eigenen Räume mit viel Inspiration und wenig Budget nach Ihren Bedürfnissen (um)gestalten und als Kreativbooster nutzen können.

Für wen ist dieses Seminar?

- Für Unternehmen, die mit ihren Räumen das ideale Arbeitsumfeld für kreative Mitarbeiter*innen schaffen wollen.
- Für Teilnehmer*innen aus den Bereichen Human Resources, Marketing, Personalentwicklung und Innovationsmanagement.

Mit **Rike Gloy-Brüchmann** (Drej) und **Nicole Driemeier** (Goodwerk)

17. März 2020, 9–18 Uhr

Ort: Haus 1 im Anscharpark, Weimarer Straße 6, 24106 Kiel

19. März 2020, 9–18 Uhr

Ort: Brainery, Bäckerbreitgang 12, 20355 Hamburg

Kosten Unternehmen 690 € p.P. / Selbstzahler 520 € p.P.

Inkl. Mittagessen, Snacks und Getränken.

Veranstalter*innen: Drej und Goodwerk

Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Herzens

Einführung in das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg

Im Alltag stoßen wir manchmal an die Grenzen unserer Kommunikationsfähigkeiten: Wir möchten uns ausdrücken und erleben aber, dass unsere Botschaft beim Gegenüber gar nicht oder anders ankommt als beabsichtigt. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns zum einen zu verstehen, aus welchen Gründen Kommunikation scheitern kann. Zum anderen gibt sie uns Werkzeug ‚an die Hand‘ uns klarer auszudrücken und unser Gegenüber besser zu verstehen.

Und sogar noch besser: Den eigenen Kommunikationsgewohnheiten auf die Spur zu kommen kann mit Leichtigkeit und Entdecker*innenfreude geschehen!

Mit **Patricia Schmolke** (Diplompädagogin, Holzbildhauerin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Supervisorin) und **Wickie Chorowsky** (Erzieherin, Dipl. Heilpädagogin)

Samstag, 9. Mai 2020, 10–17 Uhr

Sonntag, 10. Mai 2020, 10–16 Uhr

Kosten 90 € / ermäßigt 45 € / Unterstützungspreis 135 €

Veranstalter*in: Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein

Konfliktmanagement in Gruppen und Teams

Erkennen Sie Konflikte im Ansatz und lösen entstandene Spannungen souverän!

Mobbing und Konflikte am Arbeitsplatz sind ein weit verbreitetes Phänomen. Konflikte machen krank und erzeugen eine Atmosphäre der Angst und Unsicherheit – im Team, in der Abteilung oder sogar im gesamten Unternehmen. Das hat weitreichende Konsequenzen. Lernen Sie die Ursachen, Warnsymptome von Mobbing sowie wirksame Präventions- und Abwehrmaßnahmen kennen und leisten so einen Beitrag für ein konflikt- und mobbingfreies Klima. Sie lernen, in schwierigen Situationen mit aufgeheizter Stimmung und vielen Emotionen deeskalierend zu kommunizieren und allen Beteiligten konstruktive Lösungen zu bieten.

Mit **Ulrike Niggemann** (Kommunikationstrainerin)

Samstag, 13. Juni 2020, 10 – 17 Uhr

Kosten 50 € / ermäßigt 25 € / Unterstützungspreis 75€

Veranstalter*in: Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein

Bestellseminare

Die Konditionen für die Bestellseminare hängen von der jeweiligen Ausgestaltung ab. Auch die öffentlichen Seminare können von Gruppen und Organisationen in Schleswig-Holstein bestellt und auf deren konkrete Bedürfnisse zugeschnitten werden.

Öffentliche Seminare

Seminarort

Die Tagesseminare finden in variierenden Räumlichkeiten, in der Regel innerhalb Kiels, statt. Anreisebeschreibungen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Ablauf

Die Seminare finden statt, sobald uns 10 Anmeldungen vorliegen. In der Regel beträgt die maximale Teilnehmer*innenzahl 15. Die öffentlichen Tagesseminare beginnen in der Regel um 10 Uhr und enden gegen 17 Uhr.

Seminargebühren

Die Kosten für die jeweiligen Seminare finden Sie in diesem Flyer oder auf unserer Internetseite in den Seminarbeschreibungen. Die Gebühren schließen Schulungsmaterialien und Getränke ein. Mittagsverpflegung und mögliche Übernachtungen sind nur inklusive, sofern dies in der Seminarbeschreibung angekündigt wird.

Anmeldungen

unter www.anschar-akademie.de

Zertifizierung

GreenCampus ist die Weiterbildungsakademie der Heinrich-Böll-Stiftung in Berlin und ihrer Landestiftungen. Alle öffentlichen Seminare sind für das Politikmanagementzertifikat von GreenCampus (www.greencampus.de) anrechenbar.

greencampus

Herausgeber

Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein
Atelierhaus im Anscharpark
Heiligendammer Straße 15, 24106 Kiel

Illustrationen

Titel: Drej GbR

Anschar Akademie



Wissen und Werkzeuge für eine Welt im Wandel

Seminarprogramm Frühjahr/Sommer 2020

 **anschar
campus**

 **HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SCHLESWIG-HOLSTEIN**

 **muthesius
transferpark**

Du möchtest dich persönlich weiterentwickeln? Du hast Lust auf Veränderung in Gesellschaft und Politik?

Wir freuen uns, dir mit unseren Weiterbildungsseminaren einen Raum der Begegnungen und Möglichkeiten hierfür zu schaffen. In diesem Flyer findest du das Seminarprogramm für Frühjahr/Sommer 2020 der Anschar-Akademie.

Mit unseren Seminaren fördern wir eine aktive und selbstbewusste Teilhabe an gesellschaftlichen und politischen Aufgaben und unterstützen die persönliche Entwicklung. Wir vermitteln praktische Schlüsselqualifikationen für die ehrenamtliche Arbeit im Verein, im Beruf, in der Kommune und Politik. Unsere Angebote möchten dazu inspirieren und ermutigen sich einzumischen und sind offen für alle Interessierten.

Durch unsere flexible Preisgestaltung soll auch finanzschwachen Gruppen der Zugang zu unseren Bildungsangeboten ermöglicht werden. Deswegen erhalten u. a. Schüler*innen, Studierende und Arbeitssuchende einen Rabatt von 50% auf den Grundpreis. Da unsere Teilnahmebeiträge nicht kostendeckend sind, freuen wir uns, wenn Du die Möglichkeit hast den Unterstützungspreis von 150% der Gebühren zu zahlen, um auf diese Weise die Teilnahme von Geringverdienenden mit zu fördern.

How to Cowork Modul 2 – Community Management

Die Gemeinschaft – die Community – ist die wirtschaftliche und emotionale Basis jedes Coworking-Spaces. Bei diesem neuen Arbeitskonzept handelt es sich um mehr als nur geteilte Infrastruktur. In den unterschiedlichen sich entwickelnden Formen des Coworkings – auf dem Land noch stärker als in der Stadt – spielt die Community eine zentrale Rolle. Mit der starken Verbreitung von Coworking-Spaces entwickelte sich daher ein neues Tätigkeitsfeld: Die/der Community Manager*in.

Mit starkem Praxisbezug und interaktiven Übungen gibt der Tag Starthilfe für den Aufbau der eigenen Community:

- Die Grundlagen – die Rolle der Community
- Die eigene Community kennenlernen
- Die Bedürfnisse der Mitglieder verstehen
- Eigene Kompetenzen herausarbeiten
- Formate des Community-Managements

Mit **Dina Sierralta**, Coworking Connectorin Hamburg, und **Gudrun Neuper**, CoWorkLand eG

12. Dezember 2019, 10–17 Uhr

Ort: Alter Heuboden, Hof Wulfsfelde 2, 24242 Felde

Kosten: 50 €

Veranstalter*in: CoWorkLand eG

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



VHS Kurswerkstatt der Energiebürger.SH

Wissen vertiefen – Austausch und Vernetzung – Bürgerprojekte starten

Wie kann im Kreis Rendsburg-Eckernförde die Energiewende im Sinne eines nachhaltigen Klimaschutzes gestaltet werden? Wie kann ein erfolgreiches Bürger*innenprojekt entwickelt, finanziert, beworben und umgesetzt werden? Die Kurswerkstatt bietet Ihnen fünf Abendtermine zum Austausch mit versierten Referent*innen aus Schleswig-Holstein und zusätzlich ein flexibles Lernen über ein werkstattbegleitendes Skript an. In der Kurswerkstatt werden die Potentiale der erneuerbaren Energien für die Bereiche Strom, Wärme und Mobilität beleuchtet sowie Beispiele von erfolgreichen Bürger*innenenergieprojekten vorgestellt. Darüber hinaus werden die rechtlichen Rahmenbedingungen und Finanzierungsoptionen für erneuerbare Energieanlagen erläutert, sowie Fragen der Akzeptanz, der Öffentlichkeitsarbeit und des Projektmanagements aufgearbeitet.

Mit **Andrea Cederquist** (Nachhaltigkeitsberaterin) und **Doris Lorenz** (Leiterin der Bildungs- und Projektinitiative der Energiebürger SH)

Das notwendige zeitliche Engagement für das Seminar beträgt ca. zwei bis drei Stunden pro Woche. Die Kurstermine sind: **20. Januar, 3. Februar, 17. Februar, 2. März und 16. März 2020**, jeweils 18–21 Uhr.

Veranstaltungsort: VHS Rendsburger Ring e.V. Arsenalstr. 2–10, Niederes Arsenal, 24768 Rendsburg

Kosten 25 € / Unterstützungspreis 38 €

Veranstalter*in: Energiebürger.SH



Rhetorik: Sicher auftreten und überzeugend argumentieren

Politik ist immer auch Überzeugungsarbeit! Ein selbstsicherer Auftritt und eine selbstbewusste Ausstrahlung sind die wirksamsten Faktoren damit eigene Argumente wahr- und ernst genommen werden.

Dieses Seminar vermittelt aktuelles Wissen über wirkungsvolle Rhetorik. Sie erlernen aus dem Stehgreif und anhand von Stichpunkten zu reden und sich sicher und wirkungsvoll zu präsentieren. Das Feedback der Gruppe hilft Ihnen, sich über das Wirken Ihres Auftretens bewusst zu werden.

Mit **Sabine Mutumba** (freiberufliche Redenschreiberin und Trainerin aus Berlin)

Samstag, 18. Januar 2020, 10–17 Uhr

Kosten 50 € / ermäßigt 25 € / Unterstützungspreis 75 €

Veranstalter*in: Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein

Kommunale Finanzen – Ohne Moos nix los!

Der professionelle Umgang mit den Instrumenten kommunaler Haushaltsführung gehört zu den grundlegenden Kompetenzen kommunalpolitischer Akteur*innen. Was ist ein kommunaler Haushalt und wie muss er gelesen werden? Was sind doppische Haushaltspläne, Haushaltssatzungen oder Verpflichtungsermächtigungen? Und wodurch unterscheiden sich Verwaltungs- und Vermögenshaushalt?

Das Seminar wird eingeführt mit einem Vortrag zur Bedeutung von finanzpolitischen Entscheidungen auf Bundes- und Landesebene. In einem abschließenden Teil soll es um die Eröffnung und Erweiterung von Handlungsspielräumen für eine nachhaltige Politik in der Kommune gehen.

Mit **Monika Obieray** (Stadtvertreterin, 2. stellvertretende Bürgermeisterin und Fraktionsvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen in Eutin)

Samstag, 8. Februar 2020, 3–4 Stunden, 10–16 Uhr

Kosten 30 € / ermäßigt 15 € / Unterstützungspreis 45 €

Veranstalter*in: Heinrich-Böll-Stiftung Schleswig-Holstein

How to Cowork Modul 1 – Gründen im ländlichen Raum

Das Start-Seminar für alle, die planen eine Coworking-Space auf dem Land aufzubauen.

Coworking auf dem Land ist ein Trend für Menschen, die ein modernes und nachhaltiges Leben abseits der Metropolen realisieren wollen, und der gleichzeitig große Chancen für Kommunen im ländlichen Raum bietet. Doch wie kann man diese neue, urbane Arbeitsform aufs Land bringen? Was funktioniert heute schon, wo liegen Zukunftschancen?

Ein Tag mit dem kompletten Überblick:

- Coworking auf dem Land – der Stand der Dinge (Trend und Realität)
- Geschäftsmodelle, Wirtschaftlichkeit, privat und kommunal
- Größe, Coworking plus/Hybride Orte
- Welche Unternehmensform?
- Rechtliches, Versicherung, Steuern
- Förderung
- Das Genossenschaftsmodell: Organisation und Leistungen
- Willst du immer noch gründen? So geht es weiter...

Mit **Philipp Hentschel**, Zukunftsorte Brandenburg, und **Ulrich Bähr**, CoWorkLand eG

7. Februar 2020, 10–16 Uhr

Ort: tba

Kosten Unternehmen 250 € / Privatpersonen 150 € / CoWorkland-Genoss*innen 75 €

Veranstalter*in: CoWorkLand eG