

Veranstaltung Nr. 20/04/334

Achtsam durch den Alltag – Resilienz in der Zivilgesellschaft

Zielgruppe: Alle Interessierte, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie,

Termin: Freitag, 14. August 2020 – Freitag, 21. August 2020

Tagungsort: Villa Welschen

Tagungsleitung: Dr. Nike Alkema, Politologin, Direktorin

Tagungsgebühren: 200 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Heute ist alles schneller, weiter, besser – so heißt es zumindest. Sicher ist aber schon, dass die Geschwindigkeit in unserem Leben deutlich zugenommen hat. Die Überflutung durch dichte Informationen und dauerhafte Reize setzt uns vor eine nicht zu unterschätzende Herausforderung, das alles zu verarbeiten, mit allem dem auch klar zu kommen. Wir müssen das viele Neue in unser Leben einsortiert bekommen. Darum ist es so wichtig, achtsam zu bleiben mit sich und seiner Umwelt. Wir müssen aufpassen, dass wir einen Rhythmus in unserem Alltag finden, dem wir standhalten können und der uns nicht krank macht; dass wir Ruhe reinbringen, die uns Stärke und Gelassenheit vermittelt. Denn nur so sind wir den Herausforderungen gut und gesund gewachsen. Und auch nur so können wir in kritischen Momenten und Situationen in unserem Leben gut reagieren. Dabei spielen Rituale und Ressourcen eine wichtige Rolle. Welche Rituale habe ich, die mich erden, die mich stärken, die mir Sicherheit geben? Welche Ressourcen habe ich zur Verfügung, welche Menschen, welche Mittel, welche eigenen Stärken, welche Erfahrungen?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit wichtigen Aspekten für die Erhaltung der Gesundheit, der Bedeutung von Achtsamkeit und der Stärkung der Resilienz. Wir arbeiten uns vor bis zu den Möglichkeiten der aktiven Partizipation im gesellschaftlichen Miteinander.

Ziele:

- ◆ Anregung zu einer Auseinandersetzung mit den Herausforderungen heutiger Alltagsgeschehnisse und Lebensweisen
- ◆ Erläuterung der Konzepte Achtsamkeit und Resilienz und Reflexion zu den eigenen Lebensentwürfen und Praktiken
- ◆ Auseinandersetzung mit der Förderung der Gesundheit und der Aufstellung der zugänglichen Ressourcen
- ◆ Unterstützung bei der Entfaltung des Selbsthilfepotentials, der Übernahme von Verantwortung und der Partizipation in unserer Zivilgesellschaft

Ablauf:

Freitag, 14. August 2020

bis	16.00	Uhr	Anreise
	16.15	Uhr	Begrüßung der Teilnehmenden <i>Vorstellungsrunde</i>
16.30	-	18.00	Uhr Dr. Nike Alkema Einführung in die Thematik und Vorgehensweise, Kennenlernen der Teilnehmenden <i>Vortrag und Gesprächsrunde</i>
	18.00	Uhr	Abendessen
19.00	-	20.30	Uhr Dr. Nike Alkema Wie fühle ich mich? Welche Energien bringe ich mit? Welchen Ballast habe ich im Gepäck? Was erwarte ich? Was möchte ich lernen? <i>Partnerinterview, Austausch im Plenum</i>

Samstag, 15. August 2020

	8.00	Uhr	Frühstück
8.45	-	10.15	Uhr Dr. Nike Alkema Rituale im Alltag <i>Impuls, Gruppenarbeit</i>
10.30	-	12.00	Uhr Dr. Nike Alkema Fortsetzung <i>Auswertung der Gruppenarbeit im Plenum</i>
	12.00	Uhr	Mittagessen
	14.00	Uhr	Kaffee
14.30	-	16.00	Uhr Dr. Nike Alkema Achtsamkeit und Resilienz <i>Impuls, Medieneinsatz</i>
16.30	-	18.00	Uhr Dr. Nike Alkema Fortsetzung <i>Impuls, praktische Übungen, Reflexion</i>
	18.00	Uhr	Abendessen

Sonntag, 16. August 2020

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Dr. Nike Alkema
„Mens sana in corpore sano“ – wie in einem gesunden Körper ein
gesunder Geist wohnt
Vortrag
- 10.30 - 12.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Fortsetzung
Gruppenarbeit, Austausch im Plenum
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Dr. Nike Alkema
„Die Macht der Gedanken“ – wie die Gedanken unser Leben
beeinflussen können
Impuls, Medieneinsatz
- 16.30 - 18.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Fortsetzung
Gruppenarbeit, Austausch im Plenum
- 18.00 Uhr Abendessen

Montag, 17. August 2020

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller
Die christlichen Tugenden Glaube, Liebe, Hoffnung – welche Rolle
spielen sie in meinem Leben?
Referat, Tandemgespräche, Austausch
- 10.30 - 12.00 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller
Die Kardinaltugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung
– welche Bedeutung haben sie in meinem Alltag?
Referat, Tandemgespräche, Austausch
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 17.30 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller
Fortsetzung
Wandern auf dem Oerlinghauser Meditationsweg

18.00 Uhr Abendessen

Dienstag, 18. August 2020

8.00 Uhr Frühstück

8.45 - 10.15 Uhr Dr. Nike Alkema

Vorbilder für Achtsamkeit – die Rolle der Heiligen in der katholischen Kirche

Vortrag, Tandemgespräche

10.30 - 12.00 Uhr Dr. Nike Alkema

Fortsetzung

Austausch im Plenum, ggf. Ausflug zur Hedwigs-Kapelle

12.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Kaffee

14.30 - 16.00 Uhr Dr. Nike Alkema

Vorbilder heute – wer sind Vorbilder und welche Bedeutung haben sie in unsere Zivilgesellschaft?

Vortrag, Tandemgespräche

16.30 - 18.00 Uhr Dr. Nike Alkema

Fortsetzung

Austausch im Plenum

18.00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 19. August 2020

8.00 Uhr Frühstück

8.45 - 10.15 Uhr Dr. Nike Alkema

Der demografische Wandel und seine Auswirkungen auf unser Zusammenleben

Impuls, Medieneinsatz, Austausch im Plenum

10.30 - 12.00 Uhr Dr. Nike Alkema

Der digitale Wandel und seine Auswirkungen auf unsere Gesellschaft

Impuls, Medieneinsatz, Austausch im Plenum

12.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Kaffee

14.30 - 16.00 Uhr Dr. Nike Alkema

Stress lass nach! Vom Umgang mit Stress

Impuls, Medieneinsatz, Tandemgespräche

- 16.30 - 18.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Leben in der Gemeinschaft als Schlüssel zu Glück und Gesundheit
Impuls, Gruppenarbeit, Austausch im Plenum
- 18.00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 20. August 2020

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Dr. Nike Alkema
Überleitung zur Zivilgesellschaft – Bedeutung der Resilienz für unsere Demokratie
Impuls, Gruppenarbeit
- 10.30 - 12.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Fortsetzung
Auswertung der Gruppenarbeit im Plenum
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Ehrenamtliches Engagement in unserer Zivilgesellschaft
Impuls, Medieneinsatz, Gruppenarbeit
- 16.30 - 18.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Fortsetzung
Auswertung der Gruppenarbeit im Plenum
- 18.00 Uhr Abendessen

Freitag, 20. August 2020

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Dr. Nike Alkema
Ein resilientes Mitglied der Gesellschaft – wie kann ich meine Stärken einbringen?
Individuelle Ressourcenaufstellung und Ideenwerkstatt
- 10.30 - 12.00 Uhr Dr. Nike Alkema
Fortsetzung
Auswertung und Austausch im Plenum

12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 - 15.00 Uhr	Dr. Nike Alkema Reflexion zu den Lerninhalten, Seminarkritik, Aufarbeitung offener Fragen
15.00 Uhr	Kaffee danach Abreise

Bezug zur katholisch-sozialen Bildung:

- ◆ Erweiterung der Kenntnisse in sozialen, politischen, historischen und kulturellen Themen
- ◆ Entfaltung und Unterstützung des Verantwortungsbewusstseins der Teilnehmenden
- ◆ Aktivierung und Unterstützung bei der Mitwirkung im Gemeinwesen

Veranstalter:

Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen
Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e. V.
Am Lehmstich 15
33813 Oerlinghausen
Tel.: 0 52 02 / 91 65-0
Fax: 0 52 02 / 92 398 - 2003
info@st-hedwigshaus.de
www.st-hedwigshaus.de

Einlassvorbehalt:

Die Veranstalter behalten sich vor von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer (neo-)nazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren.

Die Heimvolkshochschule steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.