

Aus der Corona-Krise lernen - Ein Methodenworkshop zur Stärkung der persönlichen Resilienzfähigkeit und des gesellschaftlichen Zusammenhalts

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 13. August 2021 – Sonntag, 15. August 2021
- Seminarnummer:** 21/04/324
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Sarah Temborius, Migrationswissenschaftlerin
- Teilnahmegebühr:** 60,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Gesellschaftliche Krisen haben eine immense Tragweite, gehen sie doch mit tiefgreifenden Umstrukturierungsprozessen einher, die in alle Teilbereiche des Lebens hineinwirken. Dies kann mitunter als Chance für neues Wachstum begriffen werden. Studien belegen, dass Individuen und Gesellschaften, die Krisen überwinden, neue Ressourcen entwickeln und mit Innovationen aus ihr hervorgehen. Gleichsam rufen Krisen bei Individuen und in Gesellschaften Verunsicherung und Überforderung hervor, die wiederum Ursache für Stress und Herd für Konflikte sein können. Dabei braucht es gerade in Krisenzeiten innere Stabilität, gesellschaftlichen Zusammenhalt, unterstützendes Miteinander und Solidarität.

Dieses Seminar befasst sich vordergründig mit drei wesentlichen Merkmalen der Corona-Pandemie: Das Social Distancing, die damit für viele Menschen einhergehende Isolation und die gesellschaftliche Spaltung in Zusammenhang mit der politischen Diskussion um die Legitimation der politisch verordneten Schutzmaßnahmen. Es gibt den Teilnehmenden auf der einen Seite die Chance, sich reflektierend mit der Corona-Krise auseinander zu setzen und persönliche Ängste und Bedürfnisse auszudrücken. Auf der anderen Seite bekommen sie die Gelegenheit mit ihren Erfahrungen während der Corona-Krise Gehör zu finden und Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz und für den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu entwickeln.

Ziele:

- Reflexion und Aufarbeitung der persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen während der Corona-Pandemie
- Anregungen zur Stärkung der persönlichen Resilienzfähigkeit und zur gesellschaftlichen Partizipation, insbesondere in Krisenzeiten
- Aneignung von Methoden zur Unterstützung der persönlichen Meinungsbildung sowie zur Stärkung der Kommunikationsfähigkeit

Dachverband:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB)



Finanzierung:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW und erhalten über die Landeszentrale eine Zuwendung für Seminare der politischen Bildung.

Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



Programmablauf:

Freitag, 13. August 2021

bis 16.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
16.00 - 16.30 Uhr	Kaffee
16.30 - 17.00 Uhr	Sarah Temborius Begrüßung der Teilnehmenden <i>Geografische Aufstellung</i>
17.00 - 18.00 Uhr	Sarah Temborius Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Thematik <i>Impulse, Brainstorming</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Sarah Temborius Das Coronavirus – Leben und Alltag in einer Krise <i>Bildanalyse, Austausch im Plenum</i>

Samstag, 14. August 2021

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15 Uhr	Sarah Temborius Wie hat die Pandemie unser Leben verändert? Eine persönliche Bilanz <i>Einzelarbeit</i>
10.30 - 12.00 Uhr	Sarah Temborius Wie hat die Pandemie unser Leben verändert? Eine persönliche Bilanz <i>Fortsetzung der Einzelarbeit und Präsentation der Ergebnisse im Plenum</i>

- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Sarah Temborius
Aus der Krise lernen: Resilienzfähigkeit stärken
Vortrag, Meditations- und Atemübungen
- 16.30 - 18.00 Uhr Sarah Temborius
Aus der Krise lernen: Strategieentwicklung zur Förderung
gesellschaftlichen Zusammenhalts
Brainstorming, Collage, Austausch im Plenum
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 - 21.00 Uhr Sarah Temborius
Aus der Krise lernen: Unterschiedlicher Meinung sein und in Verbindung
bleiben
Kommunikationstraining

Sonntag, 15. August 2021

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Sarah Temborius
„Sei du selbst die Veränderung ...“ - Selbstwirksamkeit im Kontext von
gesellschaftlichem Wandel
Individuelle Ressourcenaufstellung, Vision Board
- 10.30 - 12.00 Uhr Sarah Temborius
Seminarauswertung, Aufarbeitung offener Fragen
Feedbackrunde
- 12.00 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr Abreise

Veranstalter*in:

Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen
Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e. V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@st-hedwigshaus.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.st-hedwigshaus.de



Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

Einlassvorbehalt:

Die Heimvolkshochschule behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen 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.