

## Mitten im Leben – Wachstum und Wandel lebendig gestalten

### Methodenworkshop zum Umgang mit Veränderungsprozessen im Alltag

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 15. Oktober 2021 – Sonntag, 17. Oktober 2021
- Seminarnummer:** 21/04/414
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter\*in:** Sarah Temborius, Migrationswissenschaftlerin
- Teilnahmegebühr:** 60,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

#### Inhalte:

Im Verlauf seines Lebens durchläuft der Mensch immer wieder Phasen von Entstehung und Erneuerung sowie von Abschied und Loslassen. Dabei können wir auf Situationen treffen, in denen wir uns mit Blick auf das bereits Erlebte als „alte Häs\*innen“ bezeichnen, die von einem Erfahrungsschatz profitieren. In anderen Momenten hingegen nehmen wir uns eher als „Neustarter\*innen wahr, die vor Ideenreichtum sprudeln. In manchen Kontexten nehmen wir die Rolle der Lehrenden ein, während wir uns in anderen als Lernende begegnen. Ungeachtet des eigenen Alters birgt jede Lebensphase eines Menschen, mit all den Lernfeldern, die sie bereithält, Potenziale für dessen persönliche Weiterentwicklung. Um sich den Herausforderungen von Abschied und Neubeginn zu stellen, bedarf es oftmals Mut und unterstützende Strategien. Wie können Übergänge bedürfnisorientiert gestaltet werden? Welche inneren und äußeren Ressourcen wirken stärkend in Zeiten von Veränderung? Wie können die Generationen gegenseitig von individuellen Qualitäten und Ressourcen profitieren und voneinander lernen, sodass ein bereicherndes Zusammenleben entsteht? Im Seminar wird ein besonderes Augenmerk auf die Potenziale und Erfahrung der Teilnehmenden gerichtet, die sie darin unterstützen, das eigene Leben würdevoll zu gestalten und sich im gesellschaftspolitischen Miteinander zu orientieren und zu engagieren.

### Ziele:

- Erwerb von Kompetenzen zum Umgang mit Veränderungsprozessen im eigenen Alltag
- Entwicklung neuer Impulse für die Entfaltung des eigenen Selbsthilfepotenzials und der Partizipation in einer sich wandelnden Gesellschaft
- Erörterung von Möglichkeiten des generationenübergreifenden Lernens

### 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, 15. Oktober 2021

bis 16.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
16.00 - 16.30 Uhr	Kaffee
16.30 - 17.00 Uhr	Sarah Temborius Begrüßung und Vorstellungsrunde <i>Gruppendynamische Übungen</i>
17.00 - 18.00 Uhr	Sarah Temborius Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Thematik <i>Impuls, Bildanalyse, Brainstorming</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Sarah Temborius Raus aus der Komfortzone, wozu soll das gut sein? Reflexionen zu den Qualitäten von Beständigkeit und Wandel im eigenen Alltag <i>Einführungsreferat, Einzelarbeit, Austausch im Plenum</i>

### Samstag, 16. Oktober 2021

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15 Uhr	Sarah Temborius Die Jahreszeiten des Lebens und in der Natur <i>Impulsreferat, Kleingruppenarbeit</i>
10.30 - 12.00 Uhr	Sarah Temborius Zeit zum Nachdenken – Gemeinsames Gehen in der Natur mit Meditationsübungen

*Lernortwechsel, Einführung, Impulse, situative Gespräche*

- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Sarah Temborius  
Zusammenleben der Generationen – Ziele und Konzepte eines Mehrgenerationen-Wohnprojekts  
*Medieneinsatz, Austausch im Plenum*
- 16.30 - 18.00 Uhr Sarah Temborius  
Abschied und Neubeginn – Übergangsphasen aktiv Mitgestalten  
*Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeit*
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 - 21.00 Uhr Sarah Temborius  
Abschied und Neubeginn – Übergangsphasen aktiv Mitgestalten  
*Präsentation der Kleingruppenarbeit im Plenum*

**Sonntag, 17. Oktober 2021**

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Sarah Temborius  
Wie können wir persönliche Fähigkeiten und individuelle Ressourcen gemeinschaftlich einbringen? Entwicklung von Gruppeninitiative zur Stärkung gesellschaftlichen Zusammenhalts  
*Gruppenarbeit, Austausch im Plenum*
- 10.30 - 12.00 Uhr Sarah Temborius  
Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen  
*Reflexion und Diskussion im Plenum*

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](mailto:info@st-hedwigshaus.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.st-hedwigshaus.de](http://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.