



Freiwilligenakademie



aktiv. direkt. engagiert.



Liebe Ehrenamtliche und Engagierte,

ehrenamtliches Engagement ist und bleibt eine tragende Säule des gesellschaftlichen Lebens in Nürtingen. Mit oft unermüdlichem Einsatz helfen Sie als Freiwillige etwa als ehrenamtlich Dolmetschende, als Leitungen von Selbsthilfegruppen, als Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen, als Helfende im Tafelladen uvm. dabei mit, Verständnis füreinander zu schaffen, Begegnungen möglich zu machen, den Trainingsbetrieb am Laufen zu halten und dafür zu sorgen, dass Spenden die Menschen erreichen, die sie am dringendsten benötigen. Diesem unentgeltlichen Einsatz gilt unser besonderer Dank.

Damit Sie neue Kraft für Ihr Ehrenamt finden, Ihnen frische Ideen zu fliegen und Sie sich mit anderen Engagierten vernetzen können, laden wir Sie ein, an unserem kostenfreien Weiterbildungsprogramm teilzunehmen.

Beschäftigen Sie sich mit den Themen Vielfalt und Würde oder mit Mimikresonanz. Lernen Sie Ruhe zu finden in unseren drei Entspannung-Workshops! Vielleicht machen Sie sich auch auf die Suche nach dem „Schatz hinter Ihrem Ärger“!

Gerne möchten wir Sie auch auf unseren Newsletter und unsere neue Ehrenamtsplattform aufmerksam machen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage (www.nuertingen-engagiert.de).

Bitte melden Sie sich zu den Seminaren verbindlich an. Die Anmeldeadressen finden Sie bei den jeweiligen Veranstaltungen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – und wünschen Ihnen weiter viel Freude beim Ausüben Ihres Engagements!

Ihr Bürgertreffteam

Vielfalt und Würde

Referentin: Inna Zeitler
Termin: Samstag, 10. Februar 2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Bürgertreff Nürtingen, Marktstr. 7, Saal
Kosten: Keine

Anmeldung: Bürgertreff Nürtingen, Tel. 07022 75-519,
E-Mail: buergertreff@nuertingen.de

In der Begegnung mit anderen Menschen greifen wir ständig auf unseren Wissens- und Erfahrungsschatz zurück. Wir ordnen die Situation und unser Gegenüber blitzschnell und oft völlig unbewusst ein.

Dabei greifen auch erlernte und gruppenbezogene Vorurteile sowie gesellschaftliche Normvorstellungen: Was ist für uns normal? Wie sehen wir uns und andere? Stereotype und Vorurteile beeinflussen dabei unseren Blick und unser Miteinander. Der angebotene Workshop besteht aus interaktivem Input, angeleiteten Reflexionsübungen, sowie Impulsen für ein würdevolles und vorurteilsbewusstes Engagement im Ehrenamt.

Gelassen im Stress –

Workshop für gesunde Stressbewältigung

Referentin: Christiane Foerster, zertifizierter Stresscoach
Termin: Samstag, 24. Februar 2024, 9.30 – 14.00 Uhr
Ort: Bürgertreff Nürtingen, Marktstr. 7, Saal
Kosten: Keine

Anmeldung: Bürgertreff Nürtingen, Tel. 07022 75-367,
E-Mail: buergertreff@nuertingen.de

Stress ist ein allgegenwärtiges Thema in unserer heutigen Gesellschaft. Die immer weiter steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben können zu übermäßigem Druck, Überlastung und negativen Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit führen. Doch Stress ist kein unausweichliches Schicksal - jeder kann gesunde Stressbewältigung lernen!

Der Workshop vermittelt interaktiv wichtige Grundlagen zur Entstehung von Stress. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre eigenen Stressmuster besser verstehen und darauf aufbauend effektive Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung entwickeln können.

Weitere Informationen

Bürgertreff am Rathaus
Marktstraße 7
72622 Nürtingen
Telefon 07022 75-367 /-369
E-Mail: buergertreff@nuertingen.de

Bleiben Sie informiert!

Abonnieren Sie unseren neuen Bürgertreff-Newsletter!
Schreiben Sie an: buergertreff@nuertingen.de
oder nutzen Sie den QR-Code:



Entdecke den Schatz hinter deinem Ärger

Referentin: Doris Schwab, zertifizierte Trainerin des CNVC für Gewaltfreie Kommunikation
Termin: Samstag, 16. März 2024, 10.00 – 13.30 Uhr
Ort: Bürgertreff Nürtingen, Marktstr. 7, Saal
Kosten: Keine

Anmeldung: Bürgertreff Nürtingen, Tel. 07022 75-367,
E-Mail: buergertreff@nuertingen.de

Ärger ist uns allen vermutlich sehr vertraut: Da kommt eine Situation und unerwartet sind wir von null auf hundertachzig, die Emotionen kochen hoch, der Körper kommt in Wallung.

Dahinter verbirgt sich ein „guter“ (berechtigter) Grund: unsere Bedürfnisse melden sich zu Wort. In diesem Workshop schauen wir hinter unseren Ärger. Wir erkennen dabei, welche Bedürfnisse sich hinter unserer Wut und unserem Groll verstecken, und sobald wir diese erkannt haben – können wir aus dem Ärgerkarussell aussteigen.

Wir versuchen dann, die andere Seite zu verstehen und finden Lösungen, die für beide Parteien passen. Anstelle von Selbstzweifeln, Magendrücken Migräne oder Aufbau von Feindbildern wird Ärger somit zum Auslöser für Selbstfürsorge und friedliche Konfliktlösung.

Die Seele baumeln lassen, Kraft tanken, zur Ruhe kommen

Referentin: Hilde Birkmaier
Termin: Mittwoch, 27. März 2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Bürgertreff Nürtingen, Marktstraße 7, Saal
Kosten: Keine

Anmeldung: Pflegestützpunkt Nürtingen,
Tel. 07022 / 75-232 oder 75-239,
E-Mail: pflegestuetzpunkt@nuertingen.de

In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit fühlen sich viele Menschen überreizt. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit.

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden kennen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Ihrem Stress gelassener umzugehen: Qi Gong Übungen, Atemtechniken, Übungen aus dem Gehirntraining und Elemente aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Entdecken Sie verschiedene Elemente der Entspannung, die Ihnen mit wenig Aufwand neue Energie und Gelassenheit schenken.

Ich sehe was, was Du nicht weißt

Wie man die Mimik des Gegenübers erkennen und darauf reagieren kann

Referentin: Jutta Acker, Coach
Termine: Montag, 10. Juni und
Montag, 24. Juni 2023, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Bürgertreff Nürtingen, Marktstr. 7, Saal
Kosten: Keine

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff,
Tel. 07022 75-369,
E-Mail: s.sollner@nuertingen.de

Ehrenamtliche Gruppenleiter haben vielseitige Aufgaben und haben es mit unterschiedlichen Menschen zu tun. Um ein Gruppentreffen gut leiten zu können, ist es hilfreich, in den Gesichtern der Teilnehmer „lesen“ zu können.

Wir sind in der Lage Dinge zu sehen und zu erkennen, die nur 500 Millisekunden sichtbar sind. Jede Emotion, auch wenn sie unterdrückt ist, zeigt sich durch Mikroexpression, schneller als 500 Millisekunden im Gesicht. Wir können sie erkennen, allerdings oft nicht „lesen“.

In diesem Workshop (basierend auf Dirk Eilerts „Mimikresonanz“) erlernen wir das „Lesen“ von Mikroexpressionen. Wir lernen die Merkmale der sieben Primäremotionen kennen, sie den Emotionen zuzuordnen und wie sie mit dieser Kenntnis mit Ihrem Gegenüber in gelingende Resonanz gehen können.

Klangschalenmeditation mit der 2-Punkt-Methode nach Sandra Merkle®

Referentin: Sylvia Pross
Ort: Bürgertreff Nürtingen, Marktstr. 7, Saal
Termin: Montag, 1. Juli 2024, 18.00 – 19.00 Uhr
Kosten: Keine

Anmeldung: Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff,
Tel. 07022 75-369,
E-Mail: s.sollner@nuertingen.de

Da der Mensch zu ca. 80% aus Wasser besteht und Wasser ein guter Schallträger ist, werden durch die Klangschalen alle Zellen in harmonische Schwingung gebracht. Dadurch können Missklänge in uns ausgeglichen und Blockaden gelöst werden. Man kann abschalten, der Kopf wird frei, man kann verschlafen und Kraft schöpfen. Erleben Sie die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, evtl. Kissen

