

#### Modul 4 – Gesundheit – Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Warum fällt es uns so schwer „Nein“ zu sagen? „Nein“ zum nächsten Projekt, obwohl ich gar keine Zeit habe. „Nein“ zum befreundeten Paar, dass meine Hilfe beim Umzug braucht. „Nein“ zu meinen Eltern, die schon wieder möchten, dass ich am Sonntag zum Kaffee komme, obwohl ich so gestresst bin und nur auf der Couch liegen will. Es fällt uns mittlerweile sehr schwer, für unsere Bedürfnisse einzustehen. Vielleicht haben wir Angst vor Ablehnung? Angst davor, was der andere jetzt über mich denken könnte? Angst, das Gegenüber zu enttäuschen? Dabei ist es gerade in unserer heutigen Zeit, in der wir immer und überall vernetzt sind und alles viel schneller geht als noch vor ein paar Jahren, so wichtig für uns einzustehen. Auch mal laut „Nein“ zu sagen. Ganz ohne schlechtes Gewissen. Wie das geht, wird in diesem Kurs erklärt. Was erwartet Sie in diesem Kurs:

- Warum „Nein-Sagen“ schwerfällt
- Was „Nein-Sagen“ mit Grenzen zu tun hat
- Warum es wichtig ist, die eigenen Grenzen zu kennen
- Wie die eigenen Grenzen zu finden sind
- Wie Sie ohne schlechtes Gewissen „Nein“ sage

Der Kurs besteht aus Theorie und Praxis. Denn nur, was wir auch auf unser eigenes Leben anwenden, können wir auch umsetzen. Deswegen üben wir das Gelernte (wenn möglich) an ihren mitgebrachten Beispielen aus der Realität. Denn was unser Gehirn schon einmal geübt hat, kann es auch in der Realität besser und zuverlässiger anwenden.

**Kursleitung:** Jennifer Pappenheimer-Drewelies

**Ort:** vhs-Seminarzentrum (Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg)

**TeilnehmerInnen:** max. 12

**Termin:** Sa, 12.11.2022, 9:00 – 17:00 Uhr

#### Weitere Informationen zum Angebot

Seit November 2017 betreibt die Stadt Würzburg in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund eine gemeinsame Anlauf- und Beratungsstelle rund um das Thema Ehrenamt – die „Freiwilligenagentur Würzburg“.

Die Freiwilligenagentur Würzburg hat das Ziel, durch umfassende Maßnahmen Ehrenamtliche, Organisationen und das bürgerschaftliche Engagement an sich in Würzburg zu stärken und für gute Rahmenbedingungen zu sorgen.

Ein wichtiges Standbein der Freiwilligenagentur ist es, Menschen auf der Suche nach einem passendem Ehrenamt zu begleiten und zu beraten. Gute Rahmenbedingungen laden dazu ein, sich langfristig zu engagieren. Ein qualifiziertes und fundiertes Fortbildungsprogramm für Ehrenamtliche trägt dazu bei Engagierte und Organisationen in ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

#### ...engagiert für Würzburg



#### Anmeldung

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt schriftlich. Das Formular mit den Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Homepage [www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de](http://www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de). Gerne schicken wir es Ihnen auch auf dem Postweg zu, nehmen Sie hierfür Kontakt zu uns auf.

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Die Teilnahme ist kostenlos. Pro Person und Veranstaltungsjahr können bis zu zwei Veranstaltungen gebucht werden.

#### Kontakt:

Freiwilligenagentur Würzburg  
Karmelitenstr. 43, 97070 Würzburg  
[freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de](mailto:freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de)  
0931 - 37 2707

Vielen Dank für die Unterstützung an:



Die Freiwilligenagentur Würzburg ist eine Kooperation der Stadt Würzburg mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Würzburg-Mainfranken e.V.



**MAIN-Held\*in**  
Fortbildungsprogramm für  
Ehrenamtliche in Würzburg  
P r o g r a m m 2 0 2 2



# MAIN - Held\*in PROGRAMM 2022

## Einführung

### Werden Sie MAIN-Held\*in!

Die Freiwilligenagentur Würzburg veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule Würzburg und Umgebung die Fortbildungsreihe „MAINHeld\*in“. Das Programm ist bausteinartig aufgebaut und findet in mehreren Modulen statt. Alle Fortbildungen können Dank der finanziellen Unterstützung durch die Sparkassenstiftung Würzburg für Ehrenamtliche kostenfrei angeboten werden.

Das Zertifikat „MAIN-Held\*in“ erhält, wer an mindestens fünf Veranstaltungen - gerne auch verteilt über mehrere Jahre - teilgenommen hat.

Die Veranstaltungen finden, unter Berücksichtigung der aktuell in Bayern geltenden Hygienevorschriften, voraussichtlich als Präsenztermine statt. Die Veranstaltungen sind zu einem Großteil so konzipiert, dass sie – im Falle eines erneuten Aufflammens der Pandemie und entsprechender Regelungen – auch online durchgeführt werden können. In diesem Fall erhalten Sie rechtzeitig Nachricht von uns.

## Modul 1 - Soft Skills - Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

In diesem Training können Sie Ihren Blick für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung schärfen - und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und zu geben. Die Themen: Welche Botschaften vermittele ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Zudem werden praktische Übungen zur Selbstpräsentation angeboten. Das Ziel des Kurses ist unter anderem, mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen zu erreichen.

*Kursleitung: Anna-Daniela Pickel*

*Ort: vhs-Seminarzentrum (Skyline Hill Center, Leightonstr. 3, 97074 Würzburg)*

*Teilnehmer:innen: max. 12*

*Termin: Di, 19.07.2022, 17:00 – 20:00 Uhr*

## Modul 2 – Recht und Öffentlichkeit – Rechtliches für Website-Betreiber

Sie sind für eine Website verantwortlich - in einem Verein, in einer Firma oder als Freiberufler bzw. online-Händler (bei ebay) für Ihre eigene Website? Dann gibt es für Sie eine Menge rechtlicher Vorgaben, gegen die zu verstoßen, zu Abmahnungen und womöglich mehr führen kann: Copyright, Links, AGB, Impressum, Datenschutzerklärung, Werbung, Disclaimer, Jugendschutz, Facebook, Google, usw. Diese Veranstaltung bietet Ihnen keine Rechtsberatung, sondern informiert Sie über den aktuellen Stand und zeigt Ihnen laufende Entwicklungen. Diese rechtlichen Themen müssen Sie permanent im Auge behalten, da sich die Gesetzgebung ständig ändert.

*Kursleitung: Stefan Betzel*

*Ort: vhs, Münzstraße 1, 97070 Würzburg*

*Teilnehmer:innen: max. 10*

*Termin: Do, 22.09.2022, 18:00 – 21:00 Uhr*

## Modul 3 – IT – Videokonferenzen mit Zoom

Videokonferenzen mit Zoom sind dazu geeignet, den Kontakt mit Familie, Kindern und Freunden in Coronazeiten aufrecht zu erhalten, werden aber auch gleichzeitig sehr häufig im geschäftlichen Umfeld eingesetzt. Sie möchten diese Möglichkeiten auch für Ihre Kommunikation nutzen, wissen aber nicht so recht, wie Sie damit beginnen sollen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Zoom einsetzen können, um an einem Online-Meeting teilzunehmen oder gar selbst eines zu starten. Sie lernen, wie Sie eine Konferenz starten, die Teilnehmer:innen oder Freunde dazu einladen und einen Bildschirm freigeben können. Und das alles mit der kostenlosen Variante von Zoom.

*Kursleitung: Tobias Geisler*

*Ort: vhs, Münzstraße 1, 97070 Würzburg*

*Teilnehmer:innen: max. 10*

*Termin: Di, 11.10.2022, 18:00 – 19:30 Uhr*

## Modul 3 – IT – Internet zum Durchstarten

Natürlich sind Sie im Web und schreiben E-Mails, aber manchmal würden Sie doch gerne mehr wissen. Dieser Kurs gibt Ihnen Gelegenheit für Ihre Fragen und betrachtet - je nach Ihren Wünschen - unterschiedlich vertieft folgende Themen: - Suchen und finden - Geschäfte machen, aber sicher - Browsertechnik: Cookies, Sicherheit - Downloads - Verhalten im Netz - weitere Dienste: E-Mail, ftp... Bitte bringen Sie Ihren eigenen USB-Stick mit.

*Kursleitung: Tobias Geisler*

*Ort: vhs, Münzstraße 1, 97070 Würzburg*

*Teilnehmer:innen: max. 10*

*Termin: Sa, 02.07.2022, 09:00 – 17:00 Uhr*

