

**Referententeam: Annette Rebers, DRK Meppen  
Bernd Schaper, DATA-TAX  
Steuerberatungsgesellschaft**

**Dienstag, 17.05.2022, 19.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Lingen (Ems)  
Freiwilligenzentrum**

Anmeldung bei: Mechthild Kümling (s. Rückseite)

## **Mit (Pferde)STÄRKE neue Wege finden**

Sie möchten gerne wissen, wo Ihre Stärken und Potenziale liegen? Und wie Sie diese gezielt im Ehrenamt, aber auch in der Familie, im Job, im „Wahnsinn des Alltags“ oder in herausfordernden Situationen einsetzen können? In speziellen Coachings geht es sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams (bspw. für Vereinsvorstände) darum, individuelle Stärken gezielt herauszuarbeiten und die Freude an der ehrenamtlichen Tätigkeit zu beleben.

Das Spannende dabei ist, dass neben klassischen Coaching-Methoden auch Pferde eingesetzt werden (Wichtig: Es wird nicht geritten und seitens der Teilnehmenden sind keinerlei Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich!). Die Pferde spiegeln die Teilnehmenden in bestimmten Übungen völlig wertfrei und tragen so unter anderem zu einer nachhaltigen Selbstreflexion bei.

**Coaches: Dr. Birthe Gärke und  
Stephanie Thieheuer**  
(www.mindmovers.de)

Termine: nach Vereinbarung  
Anmeldung bei: Mechthild Kümling (s. Rückseite)

Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich gerne auch an [info@mindmovers.de](mailto:info@mindmovers.de), oder telefonisch an 05902 9981900.

## **Anmeldung und nähere Informationen**

Alle Angebote dieser Veranstaltungsreihe sind kostenlos. Sie können sich per E-Mail oder telefonisch anmelden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Die Veranstaltungen werden im kleinen Rahmen mit den geltenden Corona-Bestimmungen durchgeführt!

Mit der Anmeldung werden Ihre personenbezogenen Daten zum Zwecke der Veranstaltungsorganisation verarbeitet. Rechtsgrundlage dieser Verarbeitung ist der Artikel 6 Abs. 1b der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO).

Weitere Informationen zur Erhebung Ihrer personenbezogenen Daten sowie mehr Informationen rund um das Thema Ehrenamt erhalten Sie auf [www.ehrenamt-emsland.de](http://www.ehrenamt-emsland.de)

**H A S E A**  
Hauptamt stärkt Ehrenamt

Region | **südliches Emsland** |

Ansprechpartnerin: **Mechthild Kümling**  
Projekt „Hauptamt stärkt Ehrenamt“  
- HAS EA südliches Emsland -  
E-Mail: [mechthild.kuemling@hasea-emsland.de](mailto:mechthild.kuemling@hasea-emsland.de)  
Tel.: 05902 950-444



**Landkreis Emsland**

Ordeniederung 1 • 49716 Meppen  
[www.emsland.de](http://www.emsland.de) • [info@emsland.de](mailto:info@emsland.de)  
Tel.: 05931 44-0 • Fax: 05931 44-3621

**Emsland**

**H A S E A**  
Hauptamt stärkt Ehrenamt

Region | **südliches Emsland** |



**Fit für Ehrenamt**  
regional  
Veranstaltungsreihe für  
ehrenamtlich Engagierte

## Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

es ist so leicht Gutes zu tun und Sie können dabei nur gewinnen.

Ehrenamtliches Engagement wird in Vereinen und Verbänden, Initiativen und Projekten benötigt um Gemeinwohl nachhaltig zu stärken und Angebote in den Kommunen aufrecht zu erhalten. Sie leisten mit ihrem Einsatz einen wesentlichen Beitrag für ein menschliches Zusammenleben.

Wer ehrenamtlich tätig ist investiert oftmals viel Zeit. Freiwilliges Engagement erweitert jedoch auch den eigenen Horizont und bietet die Chance Kenntnisse und Kompetenzen zu vertiefen.

Mit dem vorliegenden Programm lade ich Sie herzlich ein, diese Möglichkeiten wahrzunehmen.

So können neu erworbene Fähigkeiten und Qualifikationen nicht nur für das Ehrenamt genutzt werden, sondern auch für familiäre und freundschaftliche Beziehungen und auch im Berufsleben.

Ziel des Fortbildungsprogramms ist es Ehrenamtliche in Ihren Kompetenzen zu stärken und praktisches Wissen zu vermitteln.

Zur Unterstützung, Anerkennung und Wertschätzung von ehrenamtlichem Engagement sind die Veranstaltungen kostenlos.

Viel Spaß und Freude im Ehrenamt wünscht

**Mechthild Kümling**

HAsEA im südlichen Emsland



## STARKE Kommunikation

In einem halbtägigen Workshop werden praxisnahe Strategien für eine wirkungsvolle Kommunikation sowie kommunikative Lösungsmöglichkeiten zur Auflösung von Konfliktsituationen, die sowohl im Ehrenamt als auch im (beruflichen) Alltag entstehen können, erarbeitet und trainiert.

Dabei steht die Bearbeitung der folgenden Fragen im Fokus:

- Wie funktioniert (gute) Kommunikation?
- Wie können Störungen in meiner Kommunikation mit Vereinsmitgliedern, Vorstandskollegen, der Familie und Arbeitskollegen entstehen?
- Wie Sorge ich für Sicherheit in der Kommunikation?
- Wie gehe ich mit Feedback um?
- Wie spreche ich Probleme und Konflikte gezielt an?

**Referentin: Dr. Birthe Gärke** ([www.mindmovers.de](http://www.mindmovers.de))

**Samstag, 19. März 2022, 14.00 – 18.00 Uhr**  
incl. Kaffee und Kuchen

**Veranstaltungsort: Emsbüren, Magistatstr. 5**  
**neues Rathaus, Sitzungssaal**

Teilnehmerzahl: max. 15  
Anmeldung bei: Ingrid Teipen,  
Tel. 05903 9305-3001, [teipen@emsbueren.de](mailto:teipen@emsbueren.de)

## So gelingt Pressearbeit!

Wie machen wir die Presse auf uns aufmerksam, um unsere Aktivitäten in der Öffentlichkeit darzustellen? Pressearbeit sollte nicht dem Zufall überlassen bleiben. Im Workshop geht es u.a. um den Umgang mit Redaktionen, das Erstellen von Pressemitteilungen und den Einsatz neuer Medien.

**Referentin: Birte Hoppe**

stellvertretene Pressesprecherin, Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.

**Dienstag, 22.03.2022, von 19.00 bis 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Salzbergen, Gemeindehaus**

Anmeldung bei: Mechthild Kümling (s. Rückseite)

## Rhetorik – souverän kommunizieren und präsentieren

Viele Ehrenamtliche fühlen sich unwohl vor anstehenden öffentlichen Reden und Präsentationen. Wie komme ich rüber? Gelingt mir das halbwegs freie Reden vor Publikum? Wie schaffe ich es, dass mir die Aufregung nicht anzusehen ist?

Grundlagen von Rhetorik und Präsentation werden fast überall gebraucht, sind aber längst nicht jedermanns Sache.

Der Workshop beinhaltet Tipps für die Vorbereitung und Durchführung einer freien Rede, z.B. während einer Generalversammlung. Darüber hinaus werden Körperhaltung, Gestik, Mimik und Betonung geübt. Teilnehmer/-innen erhalten so individuelles Feedback und können an ihren Stärken und Schwächen feilen.

**Referent: Markus Wellmann**, LWH Lingen

**Donnerstag, 24.03.2022, 18.00 – 21.00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Bawinkel,**  
**Vereinshaus am Sportplatz**

Kooperationspartner KEB, Emsland Süd e. V.

Anmeldung bei: Ilona Schulte  
Freiwilligenagentur Samtgemeinde Lengerich  
Tel.: 05904 9328-11

## Ehrenamt unbezahlbar aber nicht umsonst? Wie geht denn das?

Dass ein Ehrenamt von Herzen kommt und gern geleistet wird, kein Lohn dafür erwartet wird und ehrenamtliche Tätigkeiten sowieso unbezahlbar sind, wissen wir alle. Doch dass es auch Ehrenämter gibt, für deren (vielleicht besonderen) Aufwand eine Entschädigung gezahlt werden kann, ist Vielen noch unbekannt.

Verschiedene Möglichkeiten wie zum Beispiel Übungsleiterpauschalen, Aufwandsentschädigung und Ehrenamtszuschale sollen an diesem Abend vorgestellt und an praktischen Beispielen erläutert werden.