

# Iserlohner Ehrenamts Akademie

Herbst 2023

Iserlohner  
Ehrenamts-Akademie

23.2

[www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)



## Servicestelle Ehrenamt

Persönliche Beratung bei Interesse an einem freiwilligen Engagement in Iserlohn.  
Von-Scheibler-Haus, 2. OG, Büro 206  
Theodor-Heuss-Ring 24, 58636 Iserlohn  
Telefon: 02371 / 217-2079  
E-mail: [hinrich.riemann@iserlohn.de](mailto:hinrich.riemann@iserlohn.de)

## Sprechstunden der Servicestelle Ehrenamt im Stadtlabor, Nordengraben 10:

Freitag,	18.08.23	11 - 14 Uhr
Montag	04.09.23	15 - 18 Uhr
Mittwoch	20.09.23	12 - 15 Uhr
Montag	02.10.23	15 - 18 Uhr
Freitag	20.10.23	11 - 14 Uhr
Freitag	03.11.23	11 - 14 Uhr
Montag	20.11.23	15 - 18 Uhr
Freitag	08.12.23	11 - 14 Uhr
Montag	18.12.23	15 - 18 Uhr

Die Servicestelle Ehrenamt der Stadt Iserlohn plant ein neues Projekt „**Miteinander – füreinander. Nicht einsam, sondern dabei sein.**“ Zum Auftakt findet am Donnerstag, den 05.10.2023 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Städtischen Galerie, Theodor-Heuss-Ring 24 in Iserlohn ein Fachtag „Einsamkeit“ statt. Geplant ist es, sich mit Interessierten inhaltlich auszutauschen und zu vernetzen. Einsamkeit ist keine Sache des Alters. Im Projekt kann Menschen einfach geholfen werden, die sich einsam fühlen und das Gefühl überwinden möchten. Auch werden Menschen gesucht, die sich für vereinsamte Menschen freiwillig engagieren möchten. Anmeldungen zum Fachtag und Angebote für ein freiwilliges Engagement nimmt die Servicestelle Ehrenamt gerne entgegen.

## Volkshochschule Iserlohn

im Stadtbahnhof  
Bahnhofsplatz 2  
58644 Iserlohn  
Fon 02371. 217-1943  
Fax 02371. 217-4414  
[vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de)  
[www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)



Zertifiziert  
nach



Gütesiegel Weiterbildung

**ISERLOHN.**

wald | stadt | heimat

## + Die Stadt Iserlohn stellt die Digitale Ehrenamtskarte NRW aus – die neue APP Ehrensache.NRW einfach erklärt

Ehrenamtlich Engagierte aus Iserlohn können ab sofort auch mit einer neuen App die „Ehrenamtskarte NRW“ bei der Stadt Iserlohn beantragen und verlängern. Per Smartphone oder Tablet kann auch ohne ein Papierformblatt ein schriftlicher Antrag bei der Stadt Iserlohn eingereicht werden. Erklärt wird wie einfach es funktioniert. Landesweit gibt es mehr als 4.700 Vergünstigungen und Sonderaktionen mit der Ehrenamtskarte NRW.

Moderation: Hinrich Riemann

**232\_18260** (Seminar) Lukas Kroll,

Stabstelle Digitalisierung, Stadt Iserlohn.

Do, 26.10.23, 18 - 19.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei

Waldstadtlabor Iserlohn, Nordengraben 10

### Für alle Veranstaltungen gilt:

- » Anmeldung bei der VHS erforderlich
- » Veranstaltungen sind einzeln buchbar und entgeltfrei
- » **Online-Veranstaltungen:** Zugangsdaten zum virtuellen Kursraum (Zoom) werden rechtzeitig per Mail zugesandt
- » **Bitte mitbringen:** Schreibunterlagen ggf. eigenes Notebook
- » **Ansprechpartner bei der VHS Iserlohn:** Stellv. VHS-Leiter Frank Finkeldei M.A.
- » Das vollständige Programm finden Sie unter [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)
- » Irrtümer und Änderungen vorbehalten

## Continue - der ehrenamtliche Dienst in Iserlohn

Beratung zu Engagementmöglichkeiten und praktischen Hilfen  
Von-Scheibler-Haus, 2. OG, Büro 205  
Theodor-Heuss-Ring 24, 58636 Iserlohn  
Telefon: 02371 / 217-2095  
E-mail: [continue@iserlohn.de](mailto:continue@iserlohn.de)



### Sprechstunden

Jeden Dienstag und Mittwoch  
in der Zeit von 10 Uhr bis 12 Uhr

## Iserlohner Ehrenamts-Akademie Semester 2023\_2

Das Ehrenamt als freiwilliges bürgerschaftliches Engagement macht unsere Stadtgesellschaft lebendig und vielfältig. Es ist sinnstiftend, stärkt den sozialen Zusammenhalt und fördert die gesellschaftliche Teilhabe. Zudem werden Impulse für gesellschaftliche Veränderungen gesetzt. Zugleich können sich auch fachliche und organisatorische Herausforderungen ergeben, die gemeinsam zu bewältigen sind. Daher will die Stadt Iserlohn den freiwilligen Einsatz von bürgerschaftlich Engagierten und von gemeinnützigen Vereinen vor Ort mit der Iserlohner Ehrenamts-Akademie stärken und unterstützen. Die Seminare werden sowohl als Präsenz- und als Online-Seminar durchgeführt und bilden die Fortsetzung einer Programmreihe für ehrenamtlich Tätige und solche, die es werden wollen. Zur Weiterentwicklung der Angebote und für das Gestalten von neuen Fortbildungen sind Anregungen und Kooperationen gerne willkommen.

### + Sicher vor und mit Menschen sprechen: Sprechtechnik und Körperhaltung - Teil I

Ob als Lehrende, Moderatorinnen oder Moderatoren oder als Führungskraft: Eine kraftvolle Stimme, klare Sprache und sichere Haltung helfen uns zukommunizieren, zu überzeugen und Inhalte zu vermitteln. Gesunde Atem- und Sprechtechniken schonen außerdem unseren Sprechapparat und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem im oft stressigen Alltag. Das Impulsseminar vermittelt Grundlagenwissen zu Abläufen in Gehirn und Körper, die uns in besonderen Gesprächssituationen beeinflussen. Bei erfolgreicher Teilnahme an Teil I und Teil II wird ein Zertifikat ausgestellt.

Moderation: Lieselotte Berthold

**232\_18210** (Seminar) Karen Heese-Brenner, Sprecherin, Rundfunk- und Bühnenmoderatorin, Trainerin und Business Coach  
Di, 29.8.23, 18 – 19.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### + Sicher vor und mit Menschen sprechen: Sprechtechnik und Körperhaltung - Teil II

Ob als Lehrende, Moderatorinnen oder Moderatoren oder als Führungskraft: Eine kraftvolle Stimme, klare Sprache und sichere Haltung helfen uns zu kommunizieren, zu überzeugen und Inhalte zu vermitteln. Gesunde Atem- und Sprechtechniken schonen außerdem unseren Sprechapparat und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem im oft stressigen Alltag. In diesem Aufbauseminar werden alltagstaugliche Übungen zur Nervositätskontrolle und für professionelles Sprechen mit Stimme und Körper vorgestellt. Bei erfolgreicher Teilnahme an Teil I und Teil II wird ein Zertifikat ausgestellt.

Moderation: Bettina Hornemann

**232\_18220** (Seminar) Karen Heese-Brenner, Sprecherin, Rundfunk- und Bühnenmoderatorin, Trainerin und Business Coach  
Di, 19.9.23, 18 – 19.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### + Impulsseminar: Souverän im Konflikt - Teil I

Wenn wir in Konflikte geraten, fällt es uns oft schwer, eine sachliche Gesprächsebene zu halten. Gezielte Atem- und Sprechtechniken helfen bei der eigenen Impulskontrolle und lassen uns souverän und überlegt agieren. Anhand von Beispielen aus der Gruppe werden außerdem rhetorische Möglichkeiten aufgezeigt, einen Konflikt kommunikativ zu entschärfen. Das Impulsseminar vermittelt zunächst Grundlagenwissen zu Abläufen in Gehirn und Körper, die uns in bestimmten Gesprächssituationen beeinflussen. Bei erfolgreicher Teilnahme an Teil I und Teil II wird ein Zertifikat ausgestellt.

Moderation: Lieselotte Berthold

**232\_18230** (Seminar) Karen Heese-Brenner, Sprecherin, Rundfunk- und Bühnenmoderatorin, Trainerin und Business Coach  
Do, 26.10.23, 18 – 19.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### + Impulsseminar: Souverän im Konflikt - Teil II

Wenn wir in Konflikte geraten, fällt es uns oft schwer, eine sachliche Gesprächsebene zu halten. Gezielte Atem- und Sprechtechniken helfen bei der eigenen Impulskontrolle und lassen uns souverän und überlegt agieren. Anhand von Beispielen aus der Gruppe werden außerdem rhetorische Möglichkeiten aufgezeigt, einen Konflikt kommunikativ zu entschärfen. In diesem Aufbauseminar werden hilfreiche Tipps für den souveränen Umgang mit Konfliktsituationen gegeben. Dazu gehören Atem- und Konzentrationsübungen sowie rhetorische Mittel zur Deeskalation. Bei erfolgreicher Teilnahme an Teil I und Teil II wird ein Zertifikat ausgestellt.

Moderation: Bettina Hornemann

**232\_18240** (Seminar) Karen Heese-Brenner, Sprecherin, Rundfunk- und Bühnenmoderatorin, Trainerin und Business Coach  
Di, 7.11.23, 18 – 19.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal

### + Erfolgreiches Ehrenamtsmanagement

In Kooperation mit dem Kreissportbund Märkischer Kreis e.V. Wie gewinne ich Ehrenamtliche für meine Organisation? Wie binde ich sie an meinen Verein? Der Vortrag liefert Ideen und konkrete Lösungsvorschläge, wie dies gelingen kann. Dabei hilft das Modell des „Lebenszyklus des freiwilligen Engagements“ welches im Seminar vorgestellt wird und Impulse und Denkanstöße für eine erfolgreiche Gewinnung und Bindung von ehrenamtlich Engagierten z.B. für Wahlämter oder Übungsleiter gibt.

Moderation: Bettina Hornemann

**232\_18250** (Seminar) Henning Kirchner, Betriebswirt (B.A.) / Sportmanager (B.A.), Kreissportbund MK  
Do, 16.11.23, 18 – 19.30 Uhr, 2 Ustd, entgeltfrei  
VHS im Stadtbahnhof, Bahnhofplatz 2, R 212, Fanny-van-Hees-Saal