



2017/2018

Seminare!

Die Bildungsseminare im FSJ Kultur und FSJ Politik



27. BIS 29. NOVEMBER 2017, EL DAGSEN ODER
21. BIS 23. MÄRZ 2018, EL DAGSEN

Die Kunst der Entspannung oder: Ich habe keinen Stress – aber was mache ich, wenn mir alles zu viel wird?

Referentin: Mona Kimmer (Entspannungskoach)

Vor 50 Jahren kannte fast keiner das Wort „Stress“. Physiker*innen verstanden unter diesem Wort „mechanische Spannung“. Dann beschloss der Mediziner Hans Selye, dieses Wort für seine Theorie zu verwenden. Eine folgenreiche Wahl. Denn sicher hätte die Frage „Ist deine Homöostase aus dem Gleichgewicht?“ niemals das Zeug zu einer solchen Popularität gehabt wie: „Bist du im Stress?“

„Stressoren“, „Disstress“, „guter Stress“ – alle reden von Stress, aber was ist Stress eigentlich? Was macht er mit Körper, Geist und Seele? Und vor allem: Was treibt dich an?

Wir beschäftigen uns mit den eigenen inneren Antreibern und probieren Entspannungsstrategien wie Yoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen aus.

12. BIS 14. MÄRZ 2018, EL DAGSEN ODER
19. BIS 21. MÄRZ 2018, EL DAGSEN

Kreative Präsentation und Rhetorik

Referentin: Mona Heilek (Kulturwissenschaftlerin und Sprech-Trainerin)

Licht aus, Spot an! Wie wirke ich eigentlich?
Wie präsentiere ich mich? Bei der Arbeit, auf der Bühne, beim Gespräch oder bei einer Moderation?

Mit Übungen aus dem Theater, der klassischen Rhetorik und gezielter Arbeit an euren Stimmen, bekommt ihr Tricks, Kniffe und Handwerkszeug für eure wirkungsvollen Reden.

Wir wollen herausfinden und erproben, wie ihr euch wirkungsvoll rhetorisch und gleichzeitig glaubwürdig präsentieren könnt. Dabei finden wir heraus, wie ihr euer Publikum begeistern und fesseln könnt, und wir trainieren euren Vortragsstil und auch eure Stimme. Außerdem lernt ihr, wie ihr das Lampenfieber ablegen könnt. Ihr werdet viel selbst ausprobieren und vielleicht sogar ein paar neue Seiten an euch entdecken!



19. BIS 21. MÄRZ 2018, EL DAGSEN

Biografisches Schreiben

Referentin: Sarah Zerwas (Kommunikationsdesignerin und Schreibtherapeutin)

„Ich verliere mich im Dschungel der Wörter, finde mich wieder im Wunder des Wortes“ Rose Ausländer

Angeregt durch verschiedene Methoden des kreativen Schreibens forschen wir nach den Geschichten in unserer Geschichte und erkunden schreibend, wie wir geworden sind, wer wir sind und was uns trägt zwischen Himmel und Erde. Unsere Streifzüge auf dem Papier führen uns durch die eigene Kindheit und Jugend ebenso wie durch den vergangenen Tag oder den aktuellen Augenblick – ohne den Anspruch auf vollständige Erzählungen.

Oft sind es gar nicht die großen und dramatischen Momente, die uns prägen, sondern die kleinen Perlen des Alltags. Wir würdigen die Sinnlichkeit von Tante Bertas Gurkensalat, die Poesie, die in den Regentagen im Zeltlager lag, oder die Tiefe der Freundschaft zu unserem ersten Haustier. Wir nehmen uns selbst ernst und erzählen uns gegenseitig davon, wenn wir möchten. Denn darin liegt eine besondere Freude am Schreiben in Gruppen – im Teilen, Austauschen und wertschätzenden Zuhören.

Für diese Werkstatt braucht man keine Vorkenntnisse. Wir werden unser Lebensarchiv – ganz ohne Technik – mit Stift, Papier, Wohlwollen und Zeit gestalten.



09. BIS 11. APRIL 2018, EL DAGSEN

Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?

Wie ich tragfähige Entscheidungen treffe

Referentin: Julia Kaminski (systemische Beraterin, Kommunikationstrainerin und systemische Therapeutin i.A.)

Du bist gerade auf der Suche nach deinem Berufsweg oder orientierst dich neu? Dabei kommen dir sicherlich reichlich Fragen in den Kopf, und es gibt viel zu entscheiden. Um eine tragfähige Entscheidung treffen zu können, kann es hilfreich sein, einmal genau hinzuschauen, wie du Entscheidungen triffst. Was treibt dich an? Welche inneren Akteure beeinflussen deine Wahl? Und für wen entscheidest du eigentlich? In diesem Workshop werden wir uns mit euren Entscheidungsprozessen auseinandersetzen und einen kleinen Einblick bekommen, welche Themen unbewusst bei eurer Entscheidungsfindung von Bedeutung sind.

Wenn ihr wisst, warum ihr wie entscheidet, könnt ihr eine klare Position beziehen, hinter der ihr auch nach langer Zeit selbstbewusst stehen werdet, und das ist doch das eigentlich wichtige bei Entscheidungen!



18. BIS 20. APRIL 2018, HANNOVER

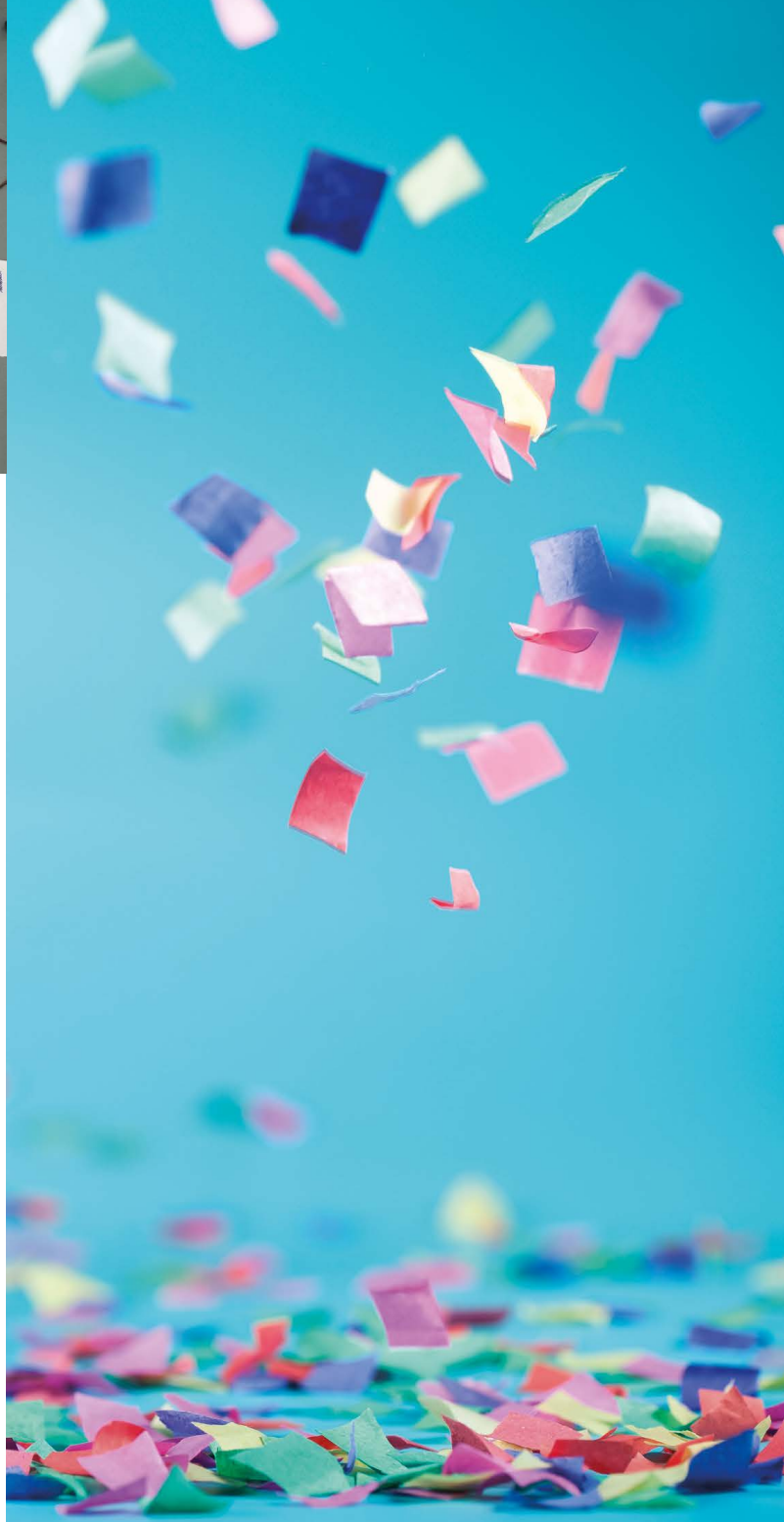
Die Kunst die Künste zu vermitteln

Referenten: Dörte Wiegand (Bildungsreferentin und Kunst- und Kulturvermittlerin) und Tobias Kick (Bildungsreferent und Theatermacher)

Können Künste „vermittelt“ werden? Was heißt eigentlich „Vermittlung“ von bildender Kunst im Museum, von Theater und Schauspiel? Und: Was passiert, wenn beides miteinander verbunden wird?

Wenn wir mit einer Gruppe im Museum unterwegs sind, bemühen wir uns um scheinbar Unmögliches: Das, was wir sehen, fühlen und erleben, in Worte zu fassen. Dabei sind auch ganz andere Formen denkbar: Wie lassen sich szenische Arbeit, Körpersprache und Geräusche damit verbinden? Wie können wir Interesse wecken, neugierig machen, Mut und Selbstvertrauen gegenüber den eigenen Sinneseindrücken herauskitzeln und vor allem: Lust am Entdecken machen? Gemeinsame Betrachtung, Gespräche, eigene künstlerische Arbeit, Gruppenprozesse und theaterpädagogische Ansätze werden dabei miteinander verknüpft. Im Rahmen des Seminars erproben wir verschiedene Vermittlungsideen.

Neben dem Besuch eines Theaterstücks wird mindestens ein Tag des Seminars in einem Museum in Hannover stattfinden.



Die LKJ Niedersachsen koordiniert das FSJ Kultur in Niedersachsen und Bremen, sowie das FSJ Politik und den Bundesfreiwilligendienst Kultur und Bildung in Niedersachsen.



Niedersachsen

Die BKJ als bundeszentraler Träger der Freiwilligendienste Kultur und Politik wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



Bundesvereinigung
Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wir danken den Kooperationspartnern des FSJ Kultur, FSJ Politik und BFD Kultur und Bildung in Norddeutschland, insbesondere den Einsatzstellen in den beteiligten Bundesländern Niedersachsen und Bremen.

Wir danken den Förderern des FSJ Kultur in Norddeutschland:

· dem Land Niedersachsen,
Niedersächsisches Ministerium für
Wissenschaft und Kultur



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

· den niedersächsischen Sparkassen



Sparen+Gewinnen

Zum Glück für alle ein Gewinn



Das FSJ Politik wird gefördert vom
Land Niedersachsen, Niedersächsisches
Ministerium für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung.



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Der Bundesfreiwilligendienst Kultur
und Bildung wird gefördert vom
Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Zusammenstellung des Seminarprogramms: Dörte Wiegand

Fotos: Doreen Wiegmann

Redaktion: Dörte Wiegand und Kai Krüger

Layout: www.artfaktor.de

LKJ Niedersachsen e. V. · Leisewitzstr. 37b

30175 Hannover

Tel.: +49-511-600 605 50

Fax: +49-511-600 605 60

freiwilligendienste@lkjnds.de

www.lkjnds.de



Niedersachsen