

Akademie

für Bürgerschaftliches Engagement
und Gemeinwesenarbeit

Programm Frühling/Sommer 2025





Orientierung für alle

Engagementmesse Ulm/ Neu-Ulm – Für ein starkes Miteinander!	4
--	---

Veranstaltungen für Interessierte und Engagierte

■ Geschichten lebendig machen – Grundlagen des Vorlesens für Kinder	5
■ Engagieren und neue Freundschaften schließen	5
■ Stammtisch für Engagierte und Interessierte	6
■ Vielfalt schätzen – Gemeinschaft stärken: Ein interkulturelles Training zur Förderung einer friedlichen Nachbarschaft	6
■ Resilienz stärken – Strategien für mehr innere Widerstandskraft im Engagement und darüber hinaus	7
■ Kompass für stürmische Zeiten Orientierung, Reflexion und Gestaltung beim Übergang vom Beruf in die Rente	7
■ Freiwillig engagiert in Ulm – aber wie und wo?	8
■ Wir gehören alle dazu. Vielfalt in Kinderbüchern und Spielmaterialien	8
■ Ein Samstag rund um die Anti-Bias-Arbeit	9
■ Sprache schafft Wirklichkeit – Wie wir mit Worten Barrieren abbauen und Gemeinschaft stärken	10
■ Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Vorleser:innen	10
■ Escape Climate Change – Kennenlernabend	11
■ Mit meinen Stärken souverän auftreten und überzeugen	12
■ Auf Tour fürs Engagement in Ulm	13

Veranstaltungen für Vereine, Organisationen und Initiativen

■ Vereinssorgen	14
■ Der Verein ist Kleinunternehmer – die neuen Regeln ab 1. Januar 2025	14
■ 7 Regeln für eine klare Sprache	15
■ Online-Workshops erstellen und souverän präsentieren	15
■ Grundlagen Vereinssteuerrecht	16
■ Social Media – ein Grundlagen-Workshop für Vereine, Organisationen und Engagierte in Ulm und der Region	17
■ Fachkräfte Regional für Bürgerschaftliches Engagement (FaRBE)	17
■ Engagement-Kreativraum: kurzundgut-Angebote – So gewinnen Sie Engagierte für Ihre Einsatzstelle	18
■ Blick hinter die Kulissen des SWR-Studios Ulm	18

■ Spielregeln der Gemeinnützigkeit – Zeitnahe Mittelverwendung und Rücklagenbildung	19
■ Tue Gutes und sprich darüber	19
■ Datenschutz im Verein	20
■ Mit der richtigen Kommunikation zum Erfolg	20
■ Gesprächsführung am Infostand: Informieren, begeistern, überzeugen	21

20 Jahre Akademie für Bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit – Lernen. Engagieren. Wirken.

■ Eine Rede halten – Gut vorbereitet überzeugen	22
■ Begeistert vortragen und präsentieren	23
■ Projektmanagement – Projekte erfolgreich durchführen	23
■ Me-Time in 90 Minuten – Selbstfürsorge im Alltag	24
■ Präsentationstraining	25
■ »Sonst knallt's!« - Konflikte sinnvoll führen und schlichten	25
■ Gewinnende Rhetorik: Kraftvoll reden, überzeugend argumentieren, schlagfertig kontern	26
■ Persönliche Stärken, Potenziale und Erfolgsstrategien	27

Fortbildungen von Ulmer Einsatzstellen

Habila Ulm GmbH | Tannenhof Ulm

■ Fetale Alkoholspektrumsstörung (FASD) Online-Fortbildung	28
■ Gewaltfreie Kommunikation	28
■ Kompaktkurs Leichte Sprache: Leicht schreiben und leicht sprechen Online-Fortbildung	28

Haus der Nachhaltigkeit Ulm, Neu-Ulm und die Region e. V.

■ Was bedeutet Soziokratie und welche Chance bietet es für zivilgesellschaftliche Organisationen?	29
---	----

Hospiz Ulm e. V.

■ Gehen ist des Menschen beste Medizin	30
■ Upcyclingworkshop »Erinnerungswerkstatt«	30
■ Was Sie über Demenz wissen sollten für ein gutes Miteinander	31
■ Letzte Hilfe-Kurs- einander beistehen am Ende des Lebens	32

Naturheilverein Ulm/ NeuUlm e. V.

■ SARS-CoV2: Akute Covid-Infektion, Long Covid, Post-Vac-Syndrom	33
--	----

engagiert in ulm e. V.

Ansprechpartner:innen zum Akademie-Programm	34
Unterstützung, Kooperation und Organisation	36



Bei folgenden Veranstaltungen sind die jeweiligen vh-Kursnummern angegeben.

Diese erleichtern die Anmeldung:

Einfach die Kursnummer bei der Anmeldung angeben oder auf der Webseite der vh ulm in die Suchfunktion eingeben, um direkt zur Kursseite zu gelangen.

Engagementmesse Ulm/ Neu-Ulm – Für ein starkes Miteinander!

Die Donau trennt nicht – sie verbindet. Engagement kennt keine Grenzen und findet dort statt, wo das Herz schlägt, der Termin passt und die Zusammenarbeit mit anderen Engagierten gelingt. Zahlreiche Vereine und Initiativen in Ulm und Neu-Ulm tragen mit ihrer Arbeit zu einer lebendigen und vielfältigen Gemeinschaft bei.

Mit der 1. gemeinsamen Engagementmesse Ulm/ Neu-Ulm schaffen wir eine neue Plattform, um engagierte Menschen, Organisationen und Interessierte zusammenzubringen.

Hier können Sie:

- Inspiration finden und neue Möglichkeiten entdecken, sich zu engagieren.
- Vereine und Initiativen kennenlernen, die auf beiden Seiten der Donau aktiv sind.
- Netzwerke knüpfen und sich mit anderen Engagierten austauschen.
- Erfahren, wie Engagement Ihr Leben bereichern kann!

Die Messe findet künftig alle zwei Jahre im Wechsel zwischen Ulm und Neu-Ulm statt – ein Zeichen für gelebte Zusammenarbeit und grenzüberschreitendes Engagement.

Wir laden alle Interessierten, Vereine und Organisationen herzlich ein, Teil dieser neuen Initiative zu werden. Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Sie mitgestalten können.

engagiert in ulm e. V. | Neu-Ulmer Ehrenamtsbörse |
Neu-Ulmer Initiative Ehrenamt e. V.

Samstag, 11. Oktober | 10-16 Uhr

Donauhalle Ulm | Böfinger Straße 50, 89073 Ulm

vh-Kursnummer: 25H0701001

Alle Infos über www.engagiert-in-ulm.de



Geschichten lebendig machen – Grundlagen des Vorlesens für Kinder

Lieben Sie die Welt der Bücher und das Lesen und außerdem den Umgang mit Kindern? Möchten Sie Ihre diese Lesefreude gern an Kinder weitergeben? Durch Vorlesen können Sie bei Kindern Lust an Geschichten, Sprache und Nachdenken über Inhalte wecken und damit eine Grundlage für Lesefreude legen. Gelegenheit zum Vorlesen gibt es in Kitas, Schulen oder Bibliotheken.

An diesem Nachmittag erfahren Sie praxisnah einiges darüber, wie Ihnen das gelingen kann.

Es geht um Themen wie:

- Was geschieht überhaupt bei den Kindern, wenn ihnen Bilderbücher und Geschichten vorgelesen werden?
- Wie bereite ich eine Vorlesestunde vor?
- Welche Techniken kann ich beim Vorlesen einsetzen, damit Geschichten für die Kinder lebendig und sinnlich erfahrbar werden?
- Was ist »Dialogisches Vorlesen«?
- Wie lassen sich die Kinder einbeziehen? Geht das auch mit Kindern, die zappelig sind und nicht zuhören oder die Sprache nicht verstehen können?
- Welche Bücher sind für welche Kinder geeignet?
- Wie kann der äußere Rahmen für die Vorlesesituation gestaltet werden?
- Und Ihre eigenen Fragen

Freitag, 28. März | 14-18 Uhr

Maximale Teilnehmendenzahl: 16 Personen

Stadtbibliothek | Vestgasse 1, 89073 Ulm

vh-Kursnummer: 25F0701003

Anmeldung bis 26. März

über abenteuer-lesen@zebra-ulm.de |

0731 70 88 556

Engagieren und neue Freundschaften schließen

Sie möchten neue Leute kennenlernen?

Sie sind offen für neue Erfahrungen?

Sie möchten sich engagieren, aber Ihre Zeit flexibel einteilen?

Dann machen Sie mit!

An diesem Abend stellen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie in Ulm neue Kontakte

knüpfen können. Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie Sie anderen Menschen begegnen und gemeinsam etwas bewegen können!

Larissa Heusohn und Maike Munz | engagiert in ulm
Dienstag, 1. April | ab 18 Uhr
gebührenfrei
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
vh-Kursnummer: 25F0701052
Anmeldung bis 25. März
über info@engagiert-in-ulm.de | 0731 70 88 514

Stammtisch für Engagierte und Interessierte

Wir wollen gemeinsam ins Gespräch kommen mit den engagierten Menschen in Ulm. Wir berichten kurz über neue Entwicklungen aus der Welt des Engagements. Danach können sich die Engagierten untereinander austauschen.

Larissa Heusohn und Maike Munz | engagiert in ulm
Mittwoch, 2. April | und Donnerstag, 17. Juli |
jeweils ab 18 Uhr
gebührenfrei
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
vh-Kursnummer: 25F0701008
Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher über
info@engagiert-in-ulm.de | 0731 70 88 514

Vielfalt schätzen – Gemeinschaft stärken: Ein interkulturelles Training zur Förderung einer friedlichen Nachbarschaft

An dieser Abendveranstaltung werden wir uns mit dem Bereich der eigenen Haltung gegenüber menschlicher Vielfalt auseinandersetzen, bei dem es um Respekt, Anerkennung und Konfliktlösung geht.

Ergänzt durch eigene Erfahrungen erarbeiten wir dieses Thema durch verschiedene Methoden und praktische Beispiele. Ziel ist die Erarbeitung einer positiven Haltung gegenüber menschlicher Vielfalt und der Beachtung einer friedlichen, gerechten Gesellschaft, die allen Menschen faire Chancen bietet. Das Erfahrene soll dann eine gute Grundlage für den ehrenamtlichen Einsatz mit Geflüchteten vor Ort bieten.

Beate Kuisle | Interkulturelle Trainerin, Teilprojektleitung bei der Stadt Ulm
Dieter Albert | Interkultureller Trainer, im Unruhestand aktiv
Montag, 7. April | 18-21 Uhr inklusive Pause

m25 | Münsterplatz 25, 89073 Ulm
gebührenfrei
vh-Kursnummer: 25F0701000
Anmeldung bis 30. März über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Resilienz stärken – Strategien für mehr innere Widerstandskraft im Engagement und darüber hinaus

Stresssituationen und Belastungen gehören zum Alltag – doch wie gelingt es, innere Widerstandskraft zu entwickeln und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen? Diese Fortbildung bietet einen Einblick in die facettenreiche Welt der Resilienz und zeigt Wege auf, mit Stress umzugehen und das seelische Gleichgewicht zu bewahren.

Neben theoretischen Grundlagen stehen auch praktische Übungen im Mittelpunkt, die leicht in den Alltag integriert werden können. Entspannungseinheiten und bewährte Methoden helfen dabei, Ressourcen gezielt zu nutzen und in schwierigen Zeiten einen stabilen Ausgleich zu finden.

Resilienz wird oft als das »Immunsystem der Seele« bezeichnet – sie unterstützt in stürmischen Zeiten, fördert mentale Stärke und hilft, wieder aufzustehen, wenn das Leben herausfordernd wird. Resiliente Menschen werden auch als »Stehaufmännchen« bezeichnet.

Iris Rödiger, Resilienz-Beraterin und Coach, ist Referentin im Bereich mentale Gesundheit und Ressourcen
Donnerstag, 10. April | 18-21 Uhr
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
Gebühr: EUR 5,00
vh-Kursnummer: 25F0701065
Anmeldung bis 1. April über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Kompass für stürmische Zeiten

Orientierung, Reflexion und Gestaltung beim Übergang vom Beruf in die Rente

Den Übergang zwischen Berufsleben und Ruhestand empfinden viele Menschen als großen Einschnitt. Bei den einen überwiegt die Vorfreude auf die freie Zeit, bei den anderen die Angst vor dem Alter. Mit diesem Seminar möchten wir Ihnen Orientierung bieten für den Übergang in die neue Lebensphase. Gemeinsam mit

Ihnen möchten wir herausfinden, welche Wege und Aussichten sich Ihnen bieten: Neben einer Standort- und Zielbestimmung sind verschiedene Möglichkeiten der Neuorientierung sowie die Chancen und Herausforderungen des Alters Inhalte der Veranstaltung. Ziel ist es, Ihnen einen Kompass an die Hand zu geben, der Sie sicher durch die Übergangsphase führt.

Dr. Markus Marquard und Belinda Hoffmann-Schmalekow | ZAWiW der Uni Ulm

Freitag, 11. April | im Alten Senatsaal |
Albert-Einstein-Allee 5 (Pavillon I), 89081 Ulm und
Freitag, 9. Mai | im Seminarraum 2,
Albert-Einstein-Allee 12, 89081 Ulm
jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr
gebührenfrei
vh-Kursnummer: 25F0701010
Anmeldung bis 4. April über info@zawiw.de
oder Telefon 0731 50 26 601

Freiwillig engagiert in Ulm – aber wie und wo?

Möchten Sie sich in Ulm freiwillig engagieren?
Es gibt viele Möglichkeiten, um aktiv zu werden!

In Ulm finden Sie zahlreiche Einrichtungen, Vereine und Gruppen, die verschiedene Aktivitäten anbieten. Egal, ob Sie an Tieren, Kindern, Umwelt oder Kultur interessiert sind – hier ist für jeden etwas dabei!

An diesem Abend schauen wir gemeinsam auf Ihre Interessen und Fähigkeiten. Wir helfen Ihnen, Ihre Ziele und Erwartungen zu klären. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie Sie sich in Ihrer Stadt einbringen können! Wir freuen uns auf Sie!

Larissa Heusohn und Maike Munz
Dienstag, 13. Mai | 18-19.30 Uhr
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
gebührenfrei
vh-Kursnummer: 25F0701004
Anmeldung bis 6. Mai über info@engagiert-in-ulm.de |
0731 70 88 514

Wir gehören alle dazu. Vielfalt in Kinderbüchern und Spielmaterialien

Kinderbücher vermitteln Wissen, Werte, Menschen- und (Welt-)Bilder, ermutigen zum Handeln und ermöglichen Identifikation. Viele Kinderbücher enthalten jedoch stereotype, diskriminierende Darstellungen und Abwertungen

und sind darauf ausgerichtet, bestehende weiße Dominanz zu sichern.

Mit dem Blick auf eine vorurteilsbewusste und diskriminierungssensible Bildungs- und Erziehungsarbeit sind wir als Eltern, Großeltern, Vorleser:innen oder Pädagog:innen eingeladen, unser eigenes »Bild von Welt« zu reflektieren und andererseits einen kritischen Blick auf die Kinderbücher zu werfen, die wir vorlesen, und auch auf die Spielmaterialien.

Karin Wirnsberger | Bildungsreferentin für Globales Lernen und BNE

Freitag, 16. Mai | 15 bis 16.30 Uhr
Bürgeragentur ZEBRA e. V. | Radgasse 8, 89073 Ulm
gebührenfrei
vh-Kursnummer: 25F0701005
Anmeldung bis 8. Mai über info@zebra-ulm.de |
0731 70 88 514

Auf Tour fürs Engagement in Ulm

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie sich in Ulm engagieren können? Dann kommen Sie zu unserer Tour fürs Engagement. An diesem Abend laden wir Sie ein, eine Stunde durch die Stadtmitte und die Oststadt zu schlendern und dabei spannende Orte und Initiativen kennenzulernen, an denen Sie sich für die Gemeinschaft einbringen können.

Wir machen Halt bei verschiedenen Einrichtungen, Projekten und Engagementmöglichkeiten, die in Ulm aktiv sind. Sie erfahren, wie Sie sich für soziale, kulturelle oder ökologische Themen engagieren können und welche Chancen es gibt, sich in Ihrer Stadt aktiv zu beteiligen. Egal, ob Sie sich langfristig oder in einem Kurzzeitengagement einbringen möchten – dieser Spaziergang bietet Ihnen einen ersten Überblick und zeigt Ihnen, wie Sie mitmachen können.

Schlendern Sie mit uns durch Ulm – wir freuen uns auf Sie.

Treffpunkt: engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
Mit den Mitarbeiterinnen der Freiwilligenagentur »engagiert in ulm«
Mittwoch, 21. Mai | 17.30-19 Uhr
Mit anschließender Verpflegung in der Radgasse 8
vh-Kursnummer: 25F0701013
Anmeldung über info@engagiert-in-ulm.de |
0731 70 88 514

Ein Samstag rund um die Anti-Bias-Arbeit

Der Anti-Bias-Ansatz ist hilfreich, demokratische, soziale und interkulturelle Kompetenzen zu fördern. Er setzt sich deshalb mit Diskriminierungen auseinander. Dabei werden nicht nur individuelle Diskriminierungserfahrungen thematisiert, sondern auch deren strukturelle Bedingungen erforscht und aufgedeckt.

Die Arbeit knüpft an eigene Erfahrungen als Diskriminierte:r und Diskriminierende:r an, um sich mit Differenz, Verschiedenheit, zugeschriebener Gruppenzugehörigkeit usw. auseinanderzusetzen.

Ziel ist die Sensibilisierung für Diskriminierung und Ungleichheit und für deren Bedingungen. Zugleich fördert diese Form von Selbsterfahrungsarbeit eine Anerkennung verschiedenster »Herkunftskulturen« und Traditionen, indem er nicht die Differenz, sondern die Gemeinsamkeit von Erfahrungen in den Vordergrund rückt. Anti-Bias-Arbeit möchte dazu motivieren, über eigenes Verhalten nachzudenken und im Sinne struktureller Änderungen aktiv zu werden.

Horst Knöpfel | Anti-Bias-Trainer

Samstag, 24. Mai | 9-16 Uhr

Gebühr: EUR 15,00

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm |

Seminarraum 15/16

vh-Kursnummer: 25F0701006

Anmeldung bis 17. Mai über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Sprache schafft Wirklichkeit – Wie wir mit Worten Barrieren abbauen und Gemeinschaft stärken

Menschen sind vielfältig – in Identität, Hintergrund und Erfahrungen. Diese Diversität ist eine Stärke, doch sie spiegelt sich noch nicht überall in unserer Sprache wider.

Denn Worte können empoweren oder verletzen, einschließen oder ausgrenzen.

Immer mehr Menschen fragen sich:

Wie nutzen wir Sprache bewusst, um Diskriminierung entgegenzuwirken statt sie unbewusst zu reproduzieren?

In unserem interaktiven Workshop erkunden wir:

- Warum Sprache ein Machtinstrument ist (und wer historisch von ihr ausgeschlossen wurde)

- Wie versteckte Vorurteile in Alltagsformulierungen wirken
- Und was konkrete Alternativen schaffen – ohne moralischen Zeigefinger.

Gemeinsam üben wir, sensibel zuzuhören, kritisch nachzufragen und selbstbewusst neue Wege zu gehen. Denn diskriminierungsfreie Sprache ist kein »Verbotskatalog« – sondern eine Einladung, respektvoll miteinander zu wachsen.

Warum dieser Workshop?

- Fundiertes Wissen + praktische Tools für Beruf, Alltag & Aktivismus
- Raum für Fragen & Perspektivwechsel (keine »richtigen« Antworten, sondern Dialog)

Desiree Ekani (sie/ihr) & Marving Essouma (er/ihn) |

Afrotheke Germany e. V.

Montag, 26. Mai | 17-20 Uhr

Gebühr: EUR 5,00

Verschwürhaus | Weinhof 9, 89073 Ulm

vh-Kursnummer: 25F0701007

Anmeldung bis 19. Mai über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Vorleser:innen

Vorlesen ist nicht gleich Vorlesen.

Ehrenamtliche Vorleser:innen für Kinder sind an unterschiedlichen Orten und Einrichtungen unterwegs und stellen schnell fest: auch was und wie sie vorlesen sollen, ist überall anders. In der einen Kita lesen sie einer großen Gruppe »vorleseerfahrener« Kinder vor, in einer anderen nur ganz wenigen oder einzelnen Kindern, die noch dabei sind, die Sprache zu lernen, in der einen Schule lesen sie einer ganzen Klasse vor, in einer anderen lesen sie abwechselnd im Tandem mit einem einzigen Kind, um flüssiges Lesen zu fördern. Nochmal anders ist es an öffentlichen Orten wie im Park oder in den Bibliotheken.

Die Unterschiede ergeben sich aus den Zielsetzungen und Konzepten der jeweiligen Einrichtungen und dem Alter, der Anzahl und dem Hintergrund der Kinder. Anpassung ist nötig in den Vorlesetechniken und bei der Auswahl der Bücher.

Bei diesem Treffen können Sie sich mit anderen Vorlesenden, die ähnlich agieren, austauschen und erhalten hilfreiche Tipps.

Mittwoch, 28. Mai | 16 Uhr
Stadtbibliothek | Vestgasse 1, 89073 Ulm
gebührenfrei
vh-Kursnummer: 25F0701009
Anmeldung bis 25. März über
abenteuer-lesen@zebra-ulm.de | 0731 70 88 556

Escape Climate Change – Kennenlernabend

Aus der Reihe »Mittwochsimpulse im Verschwörhaus«

Escape Climate Change ist ein interaktives Spiel, das das Thema »Klimaschutz« auf spannende und unterhaltsame Weise vermittelt. Es greift das Prinzip eines Escape Games auf, bei dem eine Gruppe innerhalb einer bestimmten Zeit ein komplexes Rätsel lösen muss. Das Spiel richtet sich an Schüler:innen ab etwa 14 Jahren, kann aber auch mit älteren Teilnehmenden gespielt werden, die ideale Gruppengröße ist 15 bis 25 Personen.

Ziel ist es, gemeinschaftlich einen finalen Geheimcode zu entschlüsseln, der sich in einer Box befindet. Dafür müssen die Jugendlichen zahlreiche Aufgaben und Rätsel bewältigen, wobei Spürsinn, Teamarbeit und Wissen über Klimaschutz gefragt sind. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in Kooperation und einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema »Klimaschutz«.

Das Spiel dauert ca. 60 Minuten (mit Aufbau, Anmoderation und Feedback ca. 90 Minuten)

<https://escape-climate-change.de/home.html>

Wir verfügen über zwei Exemplare des Spiels inklusive Unterrichtsmaterial, welche Sie kostenlos bei uns ausleihen können.

Wir bieten einen Abend speziell für Spielleitungen an, die das Spiel kennenlernen wollen. Außerdem stellen wir Ihnen das enthaltene Unterrichtsmaterial vor.

Petra Schmitz mit dem lokale agenda-Team
Mittwoch, 4. Juni | 18-20 Uhr
Verschwörhaus | Weinhof 9, 8073 Ulm
vh-Kursnummer: 25F0701011

Anmeldung bis 30. Mai im Agenda-Büro über agenda-buero@ulm.de | Tel. 0731 161 10 15

Workshop: Mit meinen Stärken souverän auftreten und überzeugen

Es gibt viele Situationen, die Sie meistern wollen.

- Mit der Präsentation Ihres Konzeptes Mitglieder motivieren und begeistern,
- in einem Gespräch andere überzeugen
- schwierige Situationen mit Vereinsmitgliedern souverän meistern.

Um das Gegenüber von sich und Ihren Ideen zu überzeugen, kommt es darauf an, das eigene Potenzial und die eigenen Kompetenzen optimal einzusetzen. Dabei stehen (Lebens-) Erfahrungen und die Glaubenssätze, die sich daraus verfestigt haben, häufig wie »mentale Stolpersteine« im Weg. Sie schränken die eigene Wertschätzung ein und verhindern ein authentisches Bild in unserem Auftreten.

Besonders überzeugend und erfolgreich dagegen sind Sie in Ihrer Rolle immer dann, wenn das Gesagte mit den körpersprachlichen Signalen im Einklang steht.

Es geht darum: eigene Denk- und Handlungsmuster reflektieren und die eigene Wirkung und Ausstrahlung auf andere optimieren.

Ihr Nutzen

- Sie bekommen Impulse zur Selbstreflexion.
- Sie erfahren, wie Sie die Mechanismen des ersten Eindrucks für sich nutzen können, um in Situationen und Gesprächen souverän aufzutreten.
- Sie erkennen eigene Handlungsmuster und stärken Ihren nonverbalen Ausdruck, um zu motivieren und zu überzeugen
- Sie steigern Ihre optische Präsenz und sorgen so für einen souveränen Auftritt

Inhalte

- Eigen- und Fremdbild
- Den Selbstwert steigern
- Die eigenen Stärken und Potenziale bewusst einsetzen
- Hinderliche Kommunikation überdenken
- Die unterschiedliche Wahrnehmung von Männern und Frauen
- Körpersprache und Stimme authentisch einsetzen und souverän auftreten

Kerstin Kuner | Coach und Trainerin
Samstag, 12. Juli | 10-17 Uhr inkl. Pausen
Gebühr: EUR 15,00

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Seminarraum 15
vh-Kursnummer: 25F0701012
Anmeldung bis 4. Juli über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15



Vereinssorgen

Immer wieder gibt es die unterschiedlichsten Probleme bei der Gestaltung des Vereinslebens. Deshalb bieten wir in Ergänzung zu den Basisseminaren eine weitere Möglichkeit, sich bei Vereinssorgen kundig zu machen.

Hier geht es nicht um den Verein im Allgemeinen, sondern um die ganz besonderen Bedürfnisse innerhalb eines Vereins.

Karl Sommer | Vereinsexperte
jeden dritten Donnerstag im Monat
jeweils ab 16 Uhr
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
vh-Kursnummer: 25F0701034
Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher über
info@engagiert-in-ulm.de | 0731 70 88 514

Der Verein ist Kleinunternehmer – die neuen Regeln ab 1. Januar 2025

Seit dem 1. Januar gelten neue gesetzliche Regelungen für Kleinunternehmer, die auch für Vereine von Bedeutung sind. Doch was genau ändert sich? Welche Auswirkungen hat die neue Umsatzgrenze? Und worauf müssen gemeinnützige Organisationen besonders achten?

In diesem Seminar erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die neuen Regelungen, deren Konsequenzen für die Vereinsarbeit und praxisnahe Tipps zur Umsetzung. Wir klären, wann ein Verein als Kleinunternehmer gilt, welche steuerlichen Pflichten bestehen und welche Vorteile oder Herausforderungen sich daraus ergeben.

Ein kompakter und praxisorientierter Workshop für alle, die sich frühzeitig auf die neuen Vorgaben vorbereiten möchten.

Karl Sommer | Vereinsexperte
Donnerstag, 13. März | 18-19.30 Uhr
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
Gebühr: EUR 5,00
vh-Kursnummer: 25F0701035
Anmeldung bis 6. März über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Sieben Regeln für eine klare Sprache

Verständliche und attraktive Sprache ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Kommunikation – dabei ist es ganz egal, ob es sich um den Presstext, die Vereinshomepage oder einen gelungenen Facebook-Post handelt.

Sieben Regeln aus dem journalistischen Handwerkszeug helfen dabei, klar zu formulieren und die Ziele der eigenen Organisation auf den Punkt zu bringen.

Die Teilnehmenden lernen in zwei Stunden anhand vieler Beispiele die sieben Regeln kennen. Kurze, interaktive Übungen vertiefen die Inhalte und sorgen gleichzeitig für mehr Nähe im digitalen Workshop.

Katrin Poesche | Texterin, Redakteurin, Lektorin
Montag, 31. März | 18-20 Uhr
Gebühr: EUR 5,00
online über Zoom
vh-Kursnummer: 25F0701036
Anmeldung bis 24. März über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Online-Workshops erstellen und souverän präsentieren

In diesem Online-Workshop erfahren Sie, was Sie beim Gestalten eines Online-Workshops unbedingt beachten sollten. Welche Fehler können Sie gleich beim ersten Mal vermeiden.

Der »Auftritt vor der Kamera« ist für viele ungewohnt. Fakt ist – was Sie bisher offline durchgeführt haben, lässt sich nicht alles 1:1 auf online übertragen.

Wie können Sie sich in Besprechungen, Meetings und in Online-Workshops gut präsentieren und diese interessant und abwechslungsreich gestalten? Freude an Video Calls und virtuellen Meetings entwickeln und wie Sie dabei souverän rüberkommen.

Nutzen

- Sie erhalten Tipps, wie Sie Online-Workshops gestalten können
- Sie erfahren, wie Sie sich ins rechte Licht setzen können und
- Sie lernen, wie Sie souverän moderieren können
- Sie bekommen Anregungen Ihre Teilnehmer:innen zu aktivieren

Inhalte

- Erste Schritte und Tipps für Online-Meetings oder Workshops
- Der richtige Umgang mit der Kamera / Webcam und Mikrofon
- Beleuchtung, Bildausschnitt und Hintergrund richtig wählen
- Sich ins rechte Bild setzen
- Was mache ich mit meiner Brille?
- Körpersprache und Stimme aktivieren
- Tipps, wie Sie Ihre Teilnehmer:innen aus der Reserve holen und rhetorisch punkten

Kerstin Kuner | Coach und Trainerin

Montag, 31. März | 17.30-20 Uhr

Gebühr: EUR 5,00

online über Zoom

vh-Kursnummer: 25F0701001

Anmeldung bis 24. März über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Grundlagen Vereinssteuerrecht

Wie ist die Buchhaltung eines gemeinnützigen Vereins aufgebaut? Was verbirgt sich hinter den vier Tätigkeitsbereichen »Ideeller Tätigkeitsbereich«, »Vermögensverwaltung«, »Zweckbetrieb« und »wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb«? Welche steuerlichen Konsequenzen ergeben sich aus den einzelnen Bereichen? Was ist ein umsatzsteuerlicher Kleinunternehmer? Wann liegt eine ordnungsgemäße Rechnung vor? Welche Möglichkeiten zur Rücklagenbildung gibt es?

Diese und noch viel mehr Fragen aus dem Alltag eines Vereinskassiers werden in dem Seminar beantwortet. Selbstverständlich werden aktuelle steuerliche Entwicklungen stets eingebunden.

P.S.: Aufgrund der Besonderheiten eines Webinars, ist die Veranstaltung in vier Termine à 1,5 Std. geteilt, d. h. sie baut aufeinander auf.

Sandra Oechler | Diplom-Kauffrau & Steuerberaterin

Dienstag, 1. April und Donnerstag, 3. April

Montag, 7. April und Mittwoch, 9. April |

jeweils 18.30-20 Uhr

Gebühr: EUR 15,00

Online über Zoom

vh-Kursnummer: 25F0701002

Anmeldung bis 25. März über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Social Media – ein Grundlagen-Workshop für Vereine, Organisationen und Engagierte in Ulm und der Region

In diesem inspirierenden zweistündigen Workshop vermittelt Mathias Eigl den Teilnehmenden, wie sie soziale Medien wie Facebook, Instagram und andere Plattformen effektiv nutzen können, um ehrenamtliche Mitglieder zu gewinnen und ihre Themen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Im Rahmen dieses Grundlagen-Workshops stellt er die Besonderheiten und Gemeinsamkeiten der verschiedenen Netzwerke wie Facebook, Instagram, YouTube und TikTok vor und zeigt anhand von praxisnahen Beispielen, wie hochwertiger Content (= neudeutsch für Fotos und Videos, die in Facebook, Instagram und Co. veröffentlicht werden) gestaltet sein sollte, um eine möglichst breite Zielgruppe zu erreichen – und welche Apps, Programme und Technik dafür benötigt werden. Kleiner Spoiler: Ein modernes Handy und ein gutes Mikro reichen oft schon aus.

Dieser Workshop richtet sich an Vereine, Organisationen und engagierte Einzelpersonen, die ihre Arbeit besser präsentieren und dadurch sowohl ihre Themen in der Öffentlichkeit sichtbar machen als auch neue ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gewinnen möchten. Nach einem theoretischen Teil steht Mathias Eigl den Teilnehmer:innen für Fragen rund um das Thema Social Media zur Verfügung.

Mathias Eigl | Spickzettel Ulm

Donnerstag, 3. April | 18 bis 20 Uhr

Gebühr: EUR 5,00

Verschwörhaus | Weinhof 9, 89073 Ulm

vh-Kursnummer: 25F0701050

Anmeldung bis 27. März über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Fachkräfte Regional für Bürgerschaftliches Engagement (FaRBE)

Was ist **FaRBE**?

Ein Forum, in dem Themen rund um das Thema Freiwilligenarbeit besprochen werden. Das Forum trifft sich viermal im Jahr.

Neben fachlichen Inputs bleibt Zeit, sich untereinander auszutauschen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen und Kontakte zu knüpfen.

Für wen ist **FaRBE**?

FaRBE wendet sich an alle Menschen, die in ihrer Arbeit mit Ehrenamtlichen zu tun haben:

sie anwerben, mit ihnen zusammenarbeiten, sie betreuen.

Dienstag, 8. April | 15. Juli | jeweils 9-11 Uhr

gebührenfrei

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm

vh-Kursnummer: 25F0701051

Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher über

info@engagiert-in-ulm.de | 0731 70 88 514

Engagement-Kreativraum: **kurzundgut**-Angebote – So gewinnen Sie Engagierte für Ihre Einsatzstelle

Viele Freiwillige möchten sich nicht langfristig binden, sondern einmalig unterstützen und verschiedene Einrichtungen kennenlernen. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie Ihre Einrichtung diese Kurzzeit-Engagierten erreichen kann.

Wir entwickeln zusammen attraktive Kurzzeit-Engagements und formulieren mit Hilfe von KI ansprechende Bewerbungstexte, um Ihr Angebot sichtbar zu machen.

Seien Sie dabei und entdecken Sie neue Wege, engagierte Menschen für Ihre Einrichtung zu gewinnen!

Larissa Heusohn und Maike Munz | engagiert in ulm

Dienstag, 13. Mai | 12-13 Uhr online / 18-19.30 Uhr vor Ort

bei engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm

gebührenfrei

vh-Kursnummer: 25F0701014

Anmeldung über info@engagiert-in-ulm.de |

0731 70 88 514

Blick hinter die Kulissen des SWR-Studios Ulm

Wenn ein Projekt erfolgreich verläuft, eine besondere Veranstaltung stattfindet oder bei vielen anderen Gelegenheiten kann es vorkommen, dass Reporter:innen des SWR Interesse daran haben, vor Ort ein Interview zu führen.

Der Ulmer SWR-Medienprofi Jürgen Klotz gibt einen spannenden Einblick in die Welt des Journalismus und zeigt, was hinter der Arbeit im SWR Studio Ulm steckt.

Dieses Studio ist nicht nur für die Produktion von Radiobeiträgen verantwortlich, sondern auch für Fernsehbeiträge, die in Formaten wie der Landesschau, der Tagesschau und den Tagesthemen zu sehen sind.

Darüber hinaus beliefert das Studio die SWR

Aktuell App und die SWR Webseite mit aktuellen Inhalten.

Jürgen Klotz | SWR Studio Ulm

Freitag, 16. Mai | 16 Uhr

SWR Studio | Bahnhofsplatz 10, 89073 Ulm

gebührenfrei

vh-Kursnummer: 25F0701015

Anmeldung bis 8. Mai über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Spielregeln der Gemeinnützigkeit – Zeitnahe Mittelverwendung und Rücklagenbildung

Gemeinnützige Organisationen profitieren von steuerlichen Vorteilen, müssen jedoch bestimmte Vorgaben erfüllen – insbesondere bei der zeitnahen Mittelverwendung und der Rücklagenbildung. Doch was bedeutet das genau? Welche Rücklagen sind zulässig? Und wie stellt man sicher, dass Mittel korrekt eingesetzt werden?

Dieses kompakte Seminar gibt Ihnen praxisnahe Einblicke in die rechtlichen Grundlagen und zeigt auf, welche Gestaltungsmöglichkeiten gemeinnützige Organisationen haben. Sie erhalten klare Orientierung und wertvolle Tipps, um finanzielle Spielräume sinnvoll zu nutzen und gleichzeitig rechtssicher zu agieren.

Ideal für Vorstände, Schatzmeister:innen und alle, die mit der Verwaltung von Gemeinnützigkeit betraut sind.

Karl Sommer | Vereinsexperte

Donnerstag, 22. Mai | 18-20 Uhr

engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm

Gebühr: EUR 5,00

vh-Kursnummer: 25F0701016

Anmeldung bis 15. Mai über info@vh-ulm.de |

0731 15 30 15

Tue Gutes und sprich darüber

Ein Fußball-Turnier steht vor der Tür, der Auftritt eines Liedermachers und auch der Vortrag eines Naturschützers sind auf dem Programm. Wer kennt das nicht? Wer in einem Sportverein, in einer kulturellen Einrichtung oder in einem Stadteilladen aktiv ist, möchte die Bürgerschaft gerne über die verschiedenen Angebote und Aktivitäten informieren.

Doch wie bekomme ich die Aufmerksamkeit der Medien? Gar nicht so einfach – aber möglich. Die Ulmer Journalistin Isabella Hafner klärt in dem

zweistündigen Seminar unter anderem darüber auf, wie man Pressemeldungen schreibt, was gute Bilder bewirken können und über welche Kanäle man die Redaktionen erreicht.

Isabelle Hafner | Journalistin
Dienstag, 27. Mai | 18-20 Uhr
Gebühr: EUR 5,00
engagiert in ulm | Radgasse 8, 89073 Ulm
vh-Kursnummer: 25F0701031
Anmeldung bis 20. Mai über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Datenschutz im Verein

Die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) enthält zahlreiche Anforderungen, welche nicht nur für Unternehmen und Gewerbetreibende, sondern auch für Vereine gelten. Angesichts der umfassenden und strengen datenschutzrechtlichen Vorgaben ist es unerlässlich, über die Rechtslage und die damit einhergehenden Pflichten im Bilde zu sein. Vor diesem Hintergrund werden im Seminar die für Vereine wesentlichen Aspekte des neuen Datenschutzrechts nach DSGVO behandelt und über entsprechenden Handlungsbedarf aufgeklärt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Anwendungsbereiche
- Grundbegriffe und Rechtsgrundlagen des Datenschutzrechts
- Grundsätze der Datenverarbeitung
- Pflichten der/des Verantwortlichen
- Der/die Datenschutzbeauftragte
- Datenverarbeitung im Auftrag
- Pflichten bei Verletzung des Datenschutzrechts
- Sanktionierung von Pflichtverletzungen

Jan Graupner | Rechtsanwalt
Donnerstag, 5. Juni | 17.30 bis 20 Uhr
Gebühr: EUR 5,00
Online über Zoom
vh-Kursnummer: 25F0701060
Anmeldung bis 29. Mai über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Mit der richtigen Kommunikation zum Erfolg

Veranstaltungen sind das Herzstück vieler Vereine – doch der Erfolg hängt entscheidend von der Kommunikation ab! Unser Online-Seminar »Veranstaltungskommunikation« zeigt, wie Ihr Verein mit durchdachter Veranstaltungskommunikation Helfer:innen, Sponsoren:innen und

Besucher:innen anspricht. Lernen Sie, wie Sie die Veranstaltungskommunikation strategisch planen, gezielt bewerben und nachhaltig in Szene setzen – von der Vorbereitung über die Durchführung bis zur Nachbereitung. Das Webinar gibt Ihnen das nötige Know-how für eine erfolgreiche Veranstaltungskommunikation. Jetzt teilnehmen und mit einer starken Öffentlichkeitsarbeit überzeugen!

Holger Hagenlocher | PR-Experte für Vereine
Dienstag, 24. Juni | 18-19.30 Uhr
Gebühr: EUR 5,00
Online über Zoom
vh-Kursnummer: 25F0701066
Anmeldung bis 17. Juni über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

Gesprächsführung am Infostand: Informieren, begeistern, überzeugen

In diesem vierstündigen Workshop bereiten wir uns gemeinsam auf die Kommunikation an Infoständen vor. Ziel ist es, Ehrenamtliche in ihrer Rolle zu stärken und auf vielfältige Gesprächssituationen vorzubereiten.

Themen des Workshops:

- Besucher:innen ansprechen und ins Gespräch kommen
- Gesprächstechniken für einen überzeugenden Austausch
- Zielgerichtete Gesprächsführung: Informationen verständlich vermitteln
- Umgang mit Einwänden und schwierigen Gesprächssituationen

Der Workshop bietet praxisnahe Übungen und Strategien, um sicher, klar und überzeugend zu kommunizieren. So gelingt es, Interessierte zu informieren, für das Ehrenamt zu begeistern und nachhaltig zu überzeugen.

Thomas Kleiner | zertifizierter Verhaltenstrainer, Agile und Business Coach (dvct) sowie Wirtschaftsmediator
Donnerstag, 26. Juni | 15-19 Uhr
Gebühr: EUR 5,00
Verschwörhaus | Weinhof 9, 89073 Ulm
vh-Kursnummer: 25F0701067
Anmeldung bis 19. Juni über info@vh-ulm.de |
0731 15 30 15

20 Jahre Akademie für Bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit – Lernen. Engagieren. Wirken.



Jubiläumsangebote der Ulmer Volkshochschule

Seit 20 Jahren begleitet die Akademie für Bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit freiwillig Engagierte mit wertvollen Fortbildungsangeboten.

Zum Jubiläum schafft die Ulmer Volkshochschule ein besonderes Programm: Ausgewählte Kurse sind für freiwillig Engagierte zu vergünstigten Konditionen buchbar – mit fünf reservierten Plätzen pro Kurs und 50 % Ermäßigung auf die regulären Gebühren.

Diese besonderen Kursplätze sind nur persönlich im Anmeldesekretariat der Ulmer Volkshochschule oder per Mail unter info@vh-ulm.de buchbar und erfordern einen Nachweis der Ulmer FREIWILLIGENCARD.

Eine Rede halten – Gut vorbereitet überzeugen

Sie dürfen bei einer Feierlichkeit eine lobende Rede halten, ein langjähriges Teammitglied verabschieden, eine Mitgliederversammlung eröffnen oder einen Vortrag halten?

Wenn Sie sich bei der Vorbereitung verbessern wollen, nicht genau wissen, wie Sie Ihre Rede angehen sollen oder bereits beim Gedanken daran nervös werden, sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Damit Ihre Rede gelingt und Sie Ihre Inhalte souverän, wirkungsvoll und möglichst frei vortragen können, bedarf es einer guten Vorbereitung.

Sie lernen anhand eines praktischen Beispiels, wie Sie eine Rede sinnvoll und strukturiert erarbeiten: Von der Analyse der Sprechsituation und der Zielgruppe, über die Gliederung und Dramaturgie bis hin zum Verschriftlichen. Nachdem Sie die einzelnen Schritte der Vorbereitung kennengelernt und angewandt haben, haben Sie Gelegenheit, Ihre Rede vor der Gruppe zu üben.

So werden Sie sicherer, lernen mit Lampenfieber umzugehen und können anhand der Rückmeldungen an Ihrem Redeauftritt feilen.

Dieses Training fokussiert die Vorarbeit für den Redeauftritt und bietet zugleich ausreichend Raum für praktische Übungen.

Johanna Sonntag

Samstag, 15. März, 13-17 Uhr

Gebühr EUR 39,00 (BE-Akademie EUR 20,00)

4-8 Teilnehmer/innen

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Seminarraum 3

vh-Kursnummer: 25F1405101

Anmeldung bis 7. März

Begeistert vortragen und präsentieren

Eine Präsentation oder ein Fachvortrag soll Ihre Kompetenz unterstreichen? Langweilen Sie Ihr Publikum nicht mit einer Ansammlung an Power-Point-Folien und Fachsprache, sondern überzeugen Sie mit dem richtigen Medium und Worten, die wirken.

Sie erfahren unter anderem, wie Sie Ihre Inhalte sinnvoll strukturieren, Ihre Zielgruppe erreichen und Ihren Auftritt in Sachen Wirkung, Kommunikation und Kontakt mit dem Publikum optimieren können – damit Sie Ihre Zuhörer/innen nicht nur informieren, sondern auch begeistern.

Darüber hinaus lernen Sie Strategien und Übungen kennen, um Redangst und Lampenfieber zu überwinden. Sie bekommen ausreichend Gelegenheit, das Halten einer kurzen Präsentation im geschützten Raum zu üben, um so mehr Sicherheit und Selbstvertrauen beim Sprechen vor Publikum zu erlangen.

Johanna Sonntag

Samstag, 22. März, 13-17 Uhr

Gebühr EUR 39,00 (BE-Akademie EUR 20,00)

4-8 Teilnehmer/innen

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Unterer Saal

vh-Kursnummer: 25F1405102

Anmeldung bis 14. März

Projektmanagement – Projekte erfolgreich durchführen

Dieses kompakte Seminar vermittelt Ihnen die essentiellen Grundlagen des Projektmanagements.

Egal, ob Sie Ihre persönlichen Projekte effizienter gestalten oder Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern möchten – hier erlernen Sie die wichtigsten Methoden und Werkzeuge für erfolgreiche Projektarbeit.

Inhalt

Was ist ein Projekt? – Projekte strukturieren – Zieldefinitionen – Projektphasen – Projektmethoden – Projektrahmenbedingungen – Planung und Durchführung – Projektcontrolling – Erfolgskontrolle und Abschluss

In diesem praxisorientierten Seminar erwerben Sie das nötige Rüstzeug, um Projekte unterschiedlicher Größenordnung erfolgreich zu planen, durchzuführen und abzuschließen. Durch eine ausgewogene Mischung aus Theorie und praktischen Übungen können Sie das Gelernte direkt anwenden und in Ihren Alltag integrieren.

Profitieren Sie von der großen Praxiserfahrung des Dozenten und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmenden aus. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, Ihre Projekte strukturierter anzugehen und effizienter zum Erfolg zu führen.

Andreas Lumppp

Freitag, 28. März | 18-21 Uhr

Samstag, 29. März | 9-16 Uhr

Gebühr EUR 89,00 (BE-Akademie EUR 45,00)

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Seminarraum 3

vh-Kursnummer: 25F1404001

Anmeldung bis 21. März

Me-Time in 90 Minuten – Selbstfürsorge im Alltag

Gefühlt sitzt du in einem rasant drehenden Hamsterrad ohne Bremse?

Inmitten der Hektik und Lautstärke unserer modernen Welt ist es häufig eine Kunst, sich die notwendige Aufmerksamkeit und liebevolle Pflege zu schenken, die wir verdienen. Während dieser 90 Minuten widmen wir uns ganz bewusst uns selbst und erforschen, welche Dinge unser inneres Wohlbefinden stärken.

Die Erkenntnisse helfen dir, Schritt für Schritt zu mehr innerer Balance zu finden. Du wirst konkrete Tipps, Praktiken und inspirierende Ideen mitnehmen, um in deinem Alltag bewusst deine eigenen Me-Time Momente zu schaffen.

Franziska Emhardt, Kommunikations- und Grafikdesignerin, Coaching für Persönlichkeitsentwicklung

Donnerstag, 10. April | 17.30-19 Uhr

Gebühr EUR 17,00 (BE-Akademie EUR 8,00)

5-12 Teilnehmer:innen

Online

vh-Kursnummer: 25F1407012

Anmeldung bis 3. April

Präsentationstraining

Berufliche Präsentationen, professionelle Vorträge und spontanes Sprechen vor Publikum: In diesem Präsentationstraining werden die wichtigsten Überzeugungsstrategien aus der Disziplin der Redekunst für Ihren durchsetzungsstarken Auftritt vermittelt.

Das Ziel ist, Redehemmungen abzubauen und die eigene Präsentationskompetenz zu steigern. Übungen, Präsentationen sowie qualifiziertes Videofeedback runden die Seminarmethode ab.

Inhalt:

- Aufgaben der Rede, Eisbrecher
- Aufbau einer guten Präsentation
- Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Rhetorische Stilmittel
- Tipps zum Umgang mit Präsentationsmedien
- Üben einer Kurzpräsentation zu einem selbstgewählten Thema inkl. Videoaufnahme und Feedback

Martha Wittek

Samstag, 12. April | 9-16 Uhr

Gebühr EUR 69,00 (BE-Akademie EUR 35,00)

5-12 Teilnehmer:innen

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Unterer Saal

vh-Kursnummer: 25F1407003

Anmeldung bis 5. April

»Sonst knallt's!« - Konflikte sinnvoll führen und schlichten

Konflikte sind nicht grundsätzlich gut oder schlecht, denn sie zeigen vor allem, dass wir in Beziehung zueinander stehen.

Werden Konflikte sinnvoll ausgetragen, eröffnet sich ein tieferes Verständnis für eigene und fremde Bedürfnisse, Gefühle und Rollen.

Als »Soft Skill« ist Konfliktkompetenz sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld unverzichtbar. Gerade im Kundenkontakt ist es wichtig, Konflikte frühzeitig zu deeskalieren – bevor es zum Eklat kommt!

Inhalt:

Grundlagen des Konflikts – Psychologische Mechanismen, Wahrnehmungsfilter – Ursachen und Auslöser von Konflikten – Die Dynamik von Eskalation und Deeskalation – Konflikte präventiv erkennen und vorbeugen – Konflikte wertschätzend führen und lösen – Bedürfnisse und Wünsche erspüren und kommunizieren

nizieren – Erste Hilfe bei Eskalationen.

Martha Wittek

Samstag, 28. Juni | 9-16.30 Uhr

Gebühr EUR 65,00 (BE-Akademie EUR 33,00)

5-12 Teilnehmer:innen

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Seminarraum 3

vh-Kursnummer: 25F1407005

Anmeldung bis 20. Juni

Gewinnende Rhetorik: Kraftvoll reden, überzeugend argumentieren, schlagfertig kontern

Erreichen, dass Menschen einem in Gesprächen oder bei einer Rede an den Lippen hängen. Endlich wissen, was man auf stichelnde Aussagen selbstbewusst antworten kann. In Diskussionen mit einer überzeugenden Argumentation punkten. Davon träumen viele. Zu Recht, denn kommunikative Fähigkeiten sind in Beruf, Partnerwahl und vielen weiteren Lebensbereichen absolut entscheidend.

Inhalt:

- Die Kunst zu überzeugen
- Argumentationstechniken für mehr Durchschlagskraft
- Umgang mit Einwänden und Vorwänden
- Schlagfertig kontern in unangenehmen Situationen

Alja Renk

Samstag, 5. Juli | 9-17 Uhr

Gebühr EUR 65,00 (BE-Akademie EUR 33,00)

5-12 Teilnehmer:innen

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Seminarraum 3

vh-Kursnummer: 25F1404002

Anmeldung bis 28. Juni

Persönliche Stärken, Potenziale und Erfolgsstrategien

Wir alle besitzen Fähigkeiten und Qualitäten, die uns zu einem einzigartigen Menschen machen. Viele dieser Fähigkeiten leben wir bereits, jedoch unbewusst, weil sie uns zu selbstverständlich erscheinen. Wenn wir uns dieser Fähigkeiten bewusster werden, bekommen sie eine höhere Qualität. Jeder Mensch entwickelt ganz automatisch seine persönliche Art, Ziele zu erreichen, seine individuellen Erfolgsstrategien.

Viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst und kennen ihre Fähigkeiten, Qualitäten oder Talente nicht oder nur teilweise, sei es, weil äußere Umstände es nicht ermöglicht haben, oder weil sie es sich bisher nicht zugetraut haben.

Erfolg stellt sich dann ein, wenn wir unseren ganz eigenen, individuellen Stil entwickeln.

In diesem Seminar geht es darum, bewusste und unbewusste Fähigkeiten und Potentiale zu entdecken, sie zu entwickeln und Möglichkeiten zu schaffen, diese auch zu leben.

Themen des Seminars sind:

- Fähigkeiten und Qualitäten erkennen
- Unbewusste Potentiale entdecken
- Der individuelle Stil
- Persönliche Erfolgsstrategien
- Modelling und das Erkennen von Ressourcen
- Praktische Umsetzung im Alltag

Manfred Förderer

Sonntag, 13. Juli | 9-16 Uhr

Gebühr EUR 65,00 (BE-Akademie EUR 33,00)

5-12 Teilnehmer:innen

EinsteinHaus | Kornhausplatz 5, 89073 Ulm | Seminarraum 2

vh-Kursnummer: 25F1407009

Anmeldung bis 4. Juli



Habila Ulm

Fetale Alkoholspektrumsstörung (FASD) | Online-Fortbildung

Manche Menschen haben oft erhebliche Probleme, den »normalen« Anforderungen im Alltag gerecht zu werden: Sei es das Einhalten einer Tagesstruktur oder der Umgang mit Geld. Trotz vielfältiger pädagogischer Bemühungen scheinen sie nur begrenzt in der Lage zu sein, neue Verhaltensweisen zu lernen. Ein neuer Erklärungsansatz nennt das »Fetal Alcohol Spectrum Disorder« (FASD) als mögliche Ursache. Weitere Informationen auf www.fasd-deutschland.de

Susanne Sommer | zertifizierte FASD Fachkraft
Gesellschaft für lösungsorientierte Jugendhilfe mbH
Dienstag, 29. April | 9-12 Uhr
Gebühr: EUR 30,00
Information und Anmeldung: Franz Schweitzer |
franz.schweitzer@habila.de

Gewaltfreie Kommunikation

Herausfordernde Verhaltensweisen begegnen uns häufig im Arbeitsalltag. Manchmal von Klient:innen, manchmal auch von Kolleg:innen. Hier kann Gewaltfreie Kommunikation hilfreich sein.

Karen Nimrich | Heilerziehungspflegerin und
Trainerin für GFK
Dienstag, 29. April bis Mittwoch, 30. April | 9-16.30 Uhr
Martinusheim Wiblingen
Gebühr: EUR 100,00 (einschl. Kaffee und Getränke)
Information und Anmeldung: Franz Schweitzer |
franz.schweitzer@habila.de

Kompaktkurs Leichte Sprache: Leicht schreiben und leicht sprechen | Online-Fortbildung

Wie kommuniziere ich so, dass mein Gegenüber mich verstehen kann? Lange Texte und Sätze oder viele Fachbegriffe erschweren das Verständnis, insbesondere für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichte Sprache ist ein Hilfsmittel, um Informationen barrierefrei zur Verfügung zu stellen und damit Teilhabe zu ermöglichen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln der Leichten Sprache kennen und üben deren An-

wendung – sowohl in geschriebenen Texten als auch beim Sprechen.

Katrin Dela Fonte | Leitung Büro Leichte Sprache
Mittwoch, 7. Mai | 8.30-12.30 Uhr
Gebühr: EUR 30,00
Information und Anmeldung: Franz Schweitzer |
franz.schweitzer@habila.de

Haus der Nachhaltigkeit Ulm, Neu-Ulm und die Region e. V.

Was bedeutet Soziokratie und welche Chance bietet es für zivilgesellschaftliche Organisationen?

Im Haus der Nachhaltigkeit (HdN) möchten wir soziokratische Elemente in unser Miteinander und unsere Entscheidungen einfließen lassen. Warum?

Unser Ziel ist es, u.a. konstruktive und begründete Kritiken/Einwände als »Geschenk« anzusehen, um bessere Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die dann tragfähiger sind, weil sie von (möglichst) allen mitgetragen werden. Das setzt ein Miteinander auf Augenhöhe, wenig Hierarchien und Machtstreben als auch das Wertschätzen von Minderheiten voraus. Der Lohn dafür ist ein größerer Zusammenhalt, mehr Teilhabe, höhere Beteiligung und Transparenz, viel mehr Spaß und extrem hohe Zufriedenheit!

Wie das in einer Organisation wie dem HdN praktisch aussieht, möchten wir Euch in den beiden aufeinander aufbauenden Workshops aufzeigen (und gerne auch mit Euch kontrovers diskutieren). Aufbauend aus den Erfahrungen, die im HdN gesammelt wurden, erhaltet ihr auch erste Impulse, welche Chance die Soziokratie für Eure eigene Organisation bietet.

Johannes Miller
26. Mai und 2. Juni | 18-19.30 Uhr
(da beide Termine aufeinander aufbauen, ist eine Teilnahme an beiden Terminen sinnvoll).
Haus der Nachhaltigkeit | Augsburger Str. 23-25, Neu-Ulm
gebührenfrei, Spenden erwünscht
Anmeldung für alle Interessierten bis 18. Mai 2025 über
johannes.miller@h-d-n.org

Gehen ist des Menschen beste Medizin

Einmal im Monat möchten wir gemeinsam den Rundgang vom Oberen Kuhberg über das Hochsträß entlang spazieren. Bei entsprechender Witterung werden wir fantastische Aussichten genießen können. »Beim Gehen kommen mir viele Gedanken. Mit jedem Schritt versuche ich, einen hinter mir zu lassen. So komme ich immer leichter voran.« Vielleicht tragen wir Sorgen oder Ängste mit uns herum, zu welchen wir gerne etwas Abstand gewinnen möchten? Ein Spaziergang in einer Gruppe Gleichgesinnter kann dabei genau das Richtige sein. Im Wandel der Jahreszeiten entdecken wir den Weg jeden Monat neu.

Hannelore Hardy

Freitag, 28. März | 15-17 Uhr

Weitere Termine: 25. April, 23. Mai, 27. Juni, 25. Juli

Treffpunkt: Endhaltestelle Linie 2 (Kuhberg Schulzentrum/P&R Parkplatz)

Anzahl Teilnehmende: 4 bis 8 Personen

Anmeldung über www.ulmer-hospiz-akademie.de

Upcyclingworkshop »Erinnerungswerkstatt«

»Erinnerungen sind das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.« – Jean Paul. Wer kennt diese Situation?

Ein geliebter Mensch ist verstorben und hinterlässt uns Dinge, mit denen wir auf den ersten Blick nichts Konkretes anzufangen wissen. Aber zum Wegwerfen können wir uns auch nicht entscheiden. In unserer Erinnerungswerkstatt möchten wir etwas Geerbtem einen neuen Lebenszyklus geben. Aus »Staubfängern« erschaffen wir im Upcyclingworkshop ein individuelles Erinnerungstück, etwas »Sinnvolles«, einen richtigen Kraftspender. So integrieren wir die Erinnerungen an eine bestimmte Person in den Alltag.

Jede:r Teilnehmer:in sollte etwas Geerbtes mitbringen (beispielsweise Hemden, T-Shirts, Vorhänge, Tischdecken, Jeans, Bettwäsche, Krawatten, Knöpfe...). Gemeinsam mit den Künstlerinnen aus dem Bereich Nähen kann jede:r ein individuelles Unikat erschaffen.

Der Workshop ist auf zwei Tage aufgeteilt, um ausreichend Zeit für die konkrete Umsetzung zu haben. Am ersten Tag werden die individuellen Ideen gesammelt, was jede:r Teilnehmer:in

mit dem mitgebrachten Erbstück verwirklichen möchte. Eventuell werden bereits erste Vorbereitungen für die Umsetzung getroffen.

Am zweiten Tag findet die Umsetzung statt. Wenn möglich, bringen Sie bitte eine Nähmaschine und Garn sowie Stifte und eine Stoffschere mit. Sollte Ihnen dies nicht möglich sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Der Workshop richtet sich sowohl an erfahrene Schneider:innen als auch an Personen ohne Vorkenntnisse.

Maria Fritz, Heike Overkott-Lietke, Marianne Neuer und Susanne Scholaen

Diese Veranstaltung kann nur als 2-Tages-Workshop besucht werden:

Freitag, 4. April | 14-16 Uhr und

Freitag, 11. April | 13-17 Uhr

Anzahl Teilnehmende: 5 bis 10 Personen

Gebühr: EUR 90,00

Anmeldung über www.ulmer-hospiz-akademie.de

Was Sie über Demenz wissen sollten für ein gutes Miteinander

Wir werden in unserem privaten und beruflichen Umfeld häufiger und intensiver mit diesem Thema konfrontiert.

- Was steckt hinter dieser »beängstigenden« Krankheit?
- Aktuelle Grundlagen zu Demenzformen, zum Krankheitsverlauf und den Hauptsymptomen
- Tipps für einen erleichternden Umgang

Das Gefühl »ich werde verstanden« eröffnet für die verschiedenen Beteiligten ein harmonisches Miteinander. Seien Sie neugierig und bringen Sie gerne viele Fragen mit. Ruth Wetzel ist Krankenschwester, Altentherapeutin, gerontopsychiatrische Fachkraft, Gedächtnistrainerin, freiberufliche Referentin und Fachbuchautorin zum Thema Demenz.

Ruth Wetzel

Dienstag, 8. Juli | 17.30-19 Uhr

Hospizhaus | Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm, Seminarraum I

Anzahl Teilnehmende: mindestens 5 Personen

Gebühr: EUR 10,00

Anmeldung über www.ulmer-hospiz-akademie.de

Letzte Hilfe-Kurs – einander beistehen am Ende des Lebens

Letzte Hilfe-Kurse vermitteln Grundwissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe bei sterbenden Menschen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Ebenfalls sprechen wir darüber, wie man Abschied nehmen kann und betrachten unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Dienstag, 1. April | 16-19.30 Uhr

Hospizhaus | Lichtensteinstraße 14/2, 89075 Ulm,
Seminarraum I

Anzahl Teilnehmende: 8 bis 20 Personen

Gebühr: EUR 20,00

Anmeldung über www.ulmer-hospiz-akademie.de

Weitere Termine: Donnerstag, 23. Oktober, 13.30-17 Uhr

Naturheilverein Ulm/Neu-Ulm e. V.

SARS-CoV2: Akute Covid-Infektion, Long Covid, Post-Vac-Syndrom

Die Auswirkungen von Corona-assoziierten Erkrankungen können weit über die akute Phase hinausreichen und zu langfristigen Beschwerden führen. Dieser Vortrag gibt einen fundierten Überblick über Long Covid, das Post-Vac-Syndrom und deren Auswirkungen auf die Gesundheit.

Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen werden effektive Arzneipflanzen zur Prophylaxe und Therapie vorgestellt, darunter Artemisia annua, Benediktenkraut und Brennnessel. Praktische Informationen zu Anbau, Verarbeitung und Anwendung runden das Thema ab.

Zum Abschluss erhalten Sie konkrete Therapieempfehlungen für den Alltag sowie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Dr. Lydia Reutter | Fachärztin für Allgemeinmedizin

Donnerstag, 8. Mai | 17.30-19 Uhr

Naturheilverein | Söflingerstraße 210 | 89077 Ulm

gebührenfrei, Spenden erwünscht

Anmeldung bis 1. Mai über info@naturheilverein-ulm.de | 0731 38 53 25



Informationsstelle für Bürgerschaftliches Engagement

In der Informations- und Vermittlungsstelle von »engagiert in ulm« können sich Interessierte kostenlos und ohne Voranmeldung während der Öffnungszeiten über Bürgerschaftliches Engagement und aktuelle Tätigkeitsfelder in den Bereichen Bildung, Kultur, Politik, Soziales, Sport oder Umwelt informieren oder sich in einem individuellen Gespräch nach Terminvereinbarung ausführlich beraten lassen.

Ebenfalls erhalten Engagierte hier die FREIWILLIGENCARD, die Ehrenamtskarte Baden-Württemberg und Informationen über das Programm der Akademie für Bürgerschaftliches Engagement und Gemeinwesenarbeit. Nicht zuletzt ist die Informationsstelle auch Ansprechpartnerin für Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten. Sie bietet ihnen Unterstützung beim Aufbau neuer Tätigkeitsfelder und zur Arbeit mit Engagierten.

Dienstag, 13 bis 19 Uhr
Mittwoch bis Freitag, 9.30 bis 12.30 Uhr
Mittwoch und Donnerstag, 14 bis 17 Uhr
info@engagiert-in-ulm.de | 0731 70 88 514
Radgasse 8, 89073 Ulm

Ansprechpersonen für Rückfragen

Larissa Heusohn und Maike Munz
engagiert in ulm e. V.
heusohn@engagiert-in-ulm.de
munz@engagiert-in-ulm.de
0731 70 88 514

Daniel Kanzleiter, vh Ulm
kanzleiter@vh-ulm.de
0731 15 30 24



Tue etwas Schönes.
Die Menschen könnten
es nachmachen.

Sprichwort

Unterstützung



Ulmer Bürger Stiftung

Kooperation

Stadt Ulm

Strategische Sozialplanung
Rathaus, Marktplatz 1
89073 Ulm

ulm

Organisation

Larissa Heusohn
Maïke Munz
engagiert in ulm
Radgasse 8
89073 Ulm
Telefon 0731 70 88 514
info@engagiert-in-ulm.de
engagiert-in-ulm.de

Daniel Kanzleiter
vh ulm
EinsteinHaus
Kornhausplatz 5
89073 Ulm
Telefon 0731 15 30 24
vh-ulm.de

Angelika Torer
Zentrale Bürgeragentur
ZEBRA
Radgasse 8
89073 Ulm
Telefon 0731 70 88 556
info@zebra-ulm.de
zebra-ulm.de