

Workshop-Themen 2. Halbjahr 2025

An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

Workshop 11/2025:

Tschüss Stress – Was kann ich tun, wenn ich viel Stress habe?

NEU

Datum: 27. September 2025
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 15 Uhr

Themen:

- Was sind die Symptome von Stress?
- Typische Stresssituationen: Wie entsteht Stress?
- Wie kann ich meinen eigenen Stress abbauen?
- Stressfaktoren erkennen und ausschalten
- Positiver und negativer Stress

Workshop 12/2025

Business Englisch

NEU

Datum: 15. November 2025
Wo? Online-Workshop
Wann? 10 - 15 Uhr

Themen:

- Begrüßen, vorstellen und Small Talk führen
- E-Mails und kurze Telefonate meistern
- Termine vereinbaren und Meetings verstehen
- Sich und die eigene Arbeit präsentieren
- Höflich und professionell kommunizieren

Workshop 13/2025:

Tschüss Schule – Hallo Studium!

Datum: 22. November 2025
Wo? Online-Workshop
Wann? 10 - 15 Uhr

Themen:

- Was erwartet mich bei einem Studium?
- Wie finde ich einen für mich passenden Studiengang?
- Wie läuft der Bewerbungsprozess ab?
- Wie ist ein Studium aufgebaut?
- Was läuft noch so an einer Uni ab?

Workshop 1/2026

Prüfungen? Schaffe ich locker!

Datum: 10. Januar 2026
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 15 Uhr

Themen:

- Wie überwinde ich meine Prüfungsangst?
- Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?
- Wie bereite ich mich auf Prüfungen vor?
- Eine Prüfung zu einer positiven Herausforderung machen

Workshop 2/2026:

- Grenzen(los)?** – Wie setze ich meine eigenen Grenzen und erkenne die der Anderen?

Datum: 17. Januar 2026
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 15 Uhr

Themen:

- Warum sind persönliche Grenzen so wichtig?
- Wie erkenne ich meine Grenzen und die Grenzen der anderen?
- Wie kommuniziere ich meine Grenzen?
- Was kann ich tun, wenn jemand meine Grenzen überschreitet?
- Anzeichen von respektlosem Verhalten

Workshop 3/2026:

- Tschüss Angst** – Was kann ich tun, wenn ich Angst habe?

Datum: 20. Januar 2026
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 15 Uhr

Themen:

- Was ist Angst und wieso haben wir sie?
- Umgang mit der Angst und Abbau von Blockaden
- Strategien zur Angstbewältigung
- Praktische Übungen

Teilnehmerin/Teilnehmer

Vor- und Nachname (Druckschrift)

Anschrift

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Mein Geburtsdatum (notwendig wegen Feststellung der Volljährigkeit)

Ich habe eine:

- Hörbehinderung **Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung.**
- Sehbehinderung
- Körperbehinderung

Speicherung deiner Daten:

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen.

Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Datum

Unterschrift

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)

Bei den Präsenz-Workshops werden vor Ort eine Phonak Roger Soundfield-Anlage (für Hörgeräteträger mit oder ohne Roger-Empfänger) und bei Bedarf eine Schrift-/Gebärdendolmetschung zur Verfügung stehen.

- Leider kann ich an den o.g. Terminen nicht teilnehmen. Ich habe aber Interesse an weiteren Workshopterminen. Bitte informieren Sie mich rechtzeitig per E-Mail.

**Bitte sende uns deine Rückmeldung per E-Mail bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Workshop-Termin an:
Workshops@Stiftung- Lebensspur.de**

Wir möchten dich vorab darauf hinweisen, dass deine Anmeldung nach erfolgreicher Prüfung des Fragebogens zur Workshop-Teilnahme (diesen senden wir dir nach deiner Vorab-Anmeldung), verbindlich ist. Wir freuen uns, dass du Teil des Workshops sein möchtest.