# Workshop-Themen 2. Halbjahr 2026

## An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

### Workshop 8/2026

☐ **Business Englisch** – Tipps zu Kommunikation und Präsentation

| | |
|---|---|
| Datum: | 10. Oktober 2026 |
| 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 9/2026:

☐ **Prüfungen? Schaffe ich locker!**

| | |
|---|---|
| Datum: | 14. November 2026 |
| Wo? | Präsenz-Workshop |
| 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

Stiftung Lebensspur e.V.
Merlinweg 175
50997 Köln

Telefon: 02233-6198723
E-Mail: Workshops@Stiftung-Lebensspur.de
Internet: http://www.Stiftung-Lebensspur.de

Projekt Workshops,
gefördert durch:
Aktion Mensch

## Workshop 1/2027:

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

Datum: 16. Januar 2027
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
- Was macht man, wenn es persönlichen im Umfeld, z.B. zu Hause, Stress und Probleme gibt?

## Workshop 2/2027:

☐ **Wie gehe ich mit Leistungsdruck um?**

Datum: 23. Januar 2027
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 15 Uhr

**Themen:**

- Woher kommt Leistungsdruck?
- Wie merke ich so etwas? Wie baut sich dieser Druck auf?
- Leistungsdruck in der Schule, zu Hause, durch Freunde
- Wie gehe ich damit um und wie kann ich das positiv nutzen?
- Kurzfristiger und langfristiger Leistungsdruck
- Leistungsdruck und seine Auswirkungen – dauerhaft und chronisch?

Stiftung Lebensspur e.V.
Merlinweg 175
50997 Köln

Telefon: 02233-6198723
E-Mail: Workshops@Stiftung-Lebensspur.de
Internet: http://www.Stiftung-Lebensspur.de

Projekt Workshops, gefördert durch:
Aktion Mensch

## Workshop 3/2027:

☐ **Wie kann ich richtig recherchieren, Quellen unterscheiden und KI-Tools sinnvoll einsetzen?**

Datum: 30. Januar 2027
Wo? Online-Workshop
Wann? 10 - 15 Uhr

**Themen:**

- Warum sind persönliche Grenzen so wichtig?
- Wie recherchiere ich?
- Welche Quellen sind seriös und wie erkenne ich diese?
- Woran lässt sich die Qualität der Information prüfen?
- Wissenschaftliche Datenbanken nutzen
- KI-Tools sinnvoll einsetzen

Projekt Workshops, gefördert durch:
Aktion Mensch

Stiftung Lebensspur e.V.
Merlinweg 175
50997 Köln

Telefon: 02233-6198723
E-Mail: Workshops@Stiftung-Lebensspur.de
Internet: http://www.Stiftung-Lebensspur.de

## Teilnehmerin/Teilnehmer

Vor- und Nachname (Druckschrift)

Anschrift

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Mein Geburtsdatum (notwendig wegen Feststellung der Volljährigkeit)

## Ich habe eine:

☐ Hörbehinderung

☐ Sehbehinderung

☐ Körperbehinderung

☐ **Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung.**

## 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)

Stiftung Lebensspur e.V.
Merlinweg 175
50997 Köln

Telefon: 02233-6198723
E-Mail: Workshops@Stiftung-Lebensspur.de
Internet: http://www.Stiftung-Lebensspur.de

Projekt Workshops,
gefördert durch:
Aktion Mensch

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.**

Stiftung Lebensspur e.V.
Merlinweg 175
50997 Köln

Telefon: 02233-6198723
E-Mail: Workshops@Stiftung-Lebensspur.de
Internet: http://www.Stiftung-Lebensspur.de

Projekt Workshops,
gefördert durch:
Aktion Mensch