

Workshop-Themen 1. Halbjahr 2022

Covid-19 Vorabinformation:

Der Workshop am 05. März wird online via Zoom stattfinden. Alle weiteren Workshops sind aufgrund der Themenauswahl als Präsenzworkshop in Köln geplant. Nicht jedes Thema ist für eine online Durchführbarkeit geeignet.

Alle Workshops werden selbstverständlich unter den aktuellen Hygienevorschriften durchgeführt. Über die zum Zeitpunkt des Workshops geltenden Bestimmungen werden wir rechtzeitig informieren.

An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

Workshop 2/2022:

Online-Performance: Know-how für einen gelungenen Internetauftritt

Datum: 5. März 2022
Wo? Online-Workshop
Wann? 10 - 14 Uhr

Themen:

- Zoom-Müdigkeit vermeiden
- Sich in Szene setzen: Technik & Voraussetzungen für einen guten Auftritt
- Bedeutung von Mimik, Gestik & Haltung
- Stimme und Sprechen

Workshop 3/2022:

E-Motion: Gefühle zeigen und beherrschen

Datum: 30. April 2022
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 16 Uhr

Themen:

- Welche Grundemotionen gibt es und wie erkenne ich sie?
- Gestik, Mimik, Haltung und Stimme nutzen
- Rollenspiele: Wir üben Wut, Angst, Trauer und Begeisterung zu zeigen
- Mit der Klopftherapie dysfunktionale Emotionen regulieren

Workshop 4/2022:

Prüfungen? Schaffe ich locker!

Datum: 7. Mai 2022
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 16 Uhr

Vielleicht kennst du die Situation: Eine Prüfung steht an und obwohl du dich gut vorbereitet hast, nimmst deine Anspannung zu und du fühlst dich unwohl. Genau diese Angst möchten wir uns gemeinsam mit dir anschauen. Wir behandeln Themen wie:

- 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 5/2021:

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

Datum: 21. Mai 2022
Wo? Präsenz-Workshop in Köln
Wann? 10 - 16 Uhr

Themen:

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

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.

Ich benötige für den Workshop eine Schrift-/Gebärdendolmetschung.

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.

Teilnehmer*in

Vor- und Nachname (Druckschrift)

Anschrift

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Mein Geburtsdatum (notwendig wegen Feststellung der Volljährigkeit)

Ich habe eine:

- Hörbehinderung
- 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)

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 deines Online-Führerscheins und Fragebogens zur Workshop-Teilnahme, verbindlich ist. Wir freuen uns, dass du Teil des Workshops sein möchtest.