



Austausch sowie Gesundheit und Resilienz im Ehrenamt

Seminar-Nr.	2026 B270 CH
Termin	12.11.2026 bis 13.11.2026
Uhrzeiten	Beginn 00:00 Uhr Ende bis 00:00 Uhr
Partnerorganisation	VLWN
Tagungsstätte	Pescheks Seminarhotel Luisenhof Worthstraße 10 27374 Visselhövede
Seminarleitung	Marcus Schlichting stellv. Landesvorsitzender VLWN
Dozierende	Uwe Schmidt ausgebildeter Mental Coach & Burn-Out Prävention Insa Gerjets Berufsschullehrerin und Resilienztrainerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden sind Ortsvorsitzende und Mitglieder unserer Ortsvorstandsteams.
Sie kommen in zwei Rollen: als Lehrkräfte und als ehrenamtlich Engagierte im VLWN.

Das Seminar bietet eine Verknüpfung zwischen den Tipps im Umgang im Ehrenamt und der persönlichen Resilienzkraft.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Donnerstag, 12. November 2026

10:00 bis 17:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Marcus Schlichting

Inkl. Kaffeepause

Umgang mit Verantwortung und die Zusammenarbeit im Ehrenamt

- Wer sitzt mir gegenüber? Wir entdecken, wie verschieden Menschen ticken und was das für unser Miteinander heißt.
- Ehre und Amt: Was steckt in diesem Wort, und warum mache ich das eigentlich?
- Geben und Nehmen: Was schenkt mir das Amt an Kraft und Freude, was kostet es mich?
- Neue Menschen begeistern: Wie spreche ich andere so an, dass Mitmachen leichtfällt?
- Gemeinsam statt allein: Aufgaben abgeben, Verantwortung teilen und schwierige Gespräche gelassen führen.
- Voneinander lernen: Wir holen gute Ideen in den Raum, praktisch für den eigenen Ortsverband.

Ein klar aufgebauter Tag auf fundierter Grundlage: kurze Impulse, viel Austausch, lebendige Rollenspiele, Bewegung und Freude am Miteinander. Mit Unterlagen zum Nachlesen.

Uwe Schmidt

19:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Freitag, 13. November 2026

08:30 bis 12:00 Uhr **Resilienz und Selbstwirksamkeit**

Inkl. Kaffeepause

- Persönlicher Blick auf Widerstandskraft, Gelassenheit und die eigenen Ressourcen

Impulsvortrag mit praktischen Übungen

Insa Gerjets

Abschlussgespräch und Verabschiedung

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)

Marcus Schlichting