

... mit dem "Forum Eltern und Schule" und "Austausch und Begegnung"



Praxisnah, bereichernd und professionell gestaltet

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vier unserer neuen Angebote:

► Finanzbildung kompakt – Nachhaltiger und souveräner Umgang mit Geld

Themen

Konsum & Lifestyle

Buy now, Pay later – Welche Risiken und Chancen bergen die Bezahlmethoden?

Lifestyleinflation - Wie behalte ich den Überblick über meine Ausgaben?
Wie kann ein bewusster Konsum aussehen?

Internet & soziale Medien

Wo finde ich **seriöse Informationen** zu Finanzthemen?

Wann sollte ich auf Tiktok & Co. **vorsichtig** sein?

Wie können Apps mir mit alltäglichen Finanzen **helfen**?

Altersvorsorge & Investitionen

Wie kann ich Geld **langfristig** zurücklegen?

Was unterscheidet **Investieren** von riskantem Trading?

Welche enormen **Vorteile** haben gerade junge Menschen?

Leitung: Lisa Smolka, Jan Pohl | **Seminarnummer** 25-02-004

Seminarkosten: 200 €, Förderung über das Startchancenprogramm ist möglich

Termine: nach Vereinbarung: ► ab-fesch@w-f-sch.de

► Traumakompetenz für den schulischen Alltag

Das Seminar zeigt auf, wie sich psychische Traumata auf das Erleben und Verhalten von Kindern und Jugendlichen im schulischen Kontext auswirken können. Aber auch, wie diese von Lehrpersonen erkannt und wie unwillkürliche Gefühlsübertragungen aufgefangen werden können.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung und Stärkung der vorhandene Ressourcen, bei der betroffenen Person selber sowie für die begleitenden

Lehrkräfte, um mit den herausfordernden Situationen umgehen zu können. Ziel des Seminars ist es: Verstehen und Verständnis für oft kaum steuerbaren seelischen Abläufe zu wecken und durch das Kennen-Lernen von Methoden die eigene Handlungskompetenz zu stärken.

Seminarinhalte:

- Definition „Trauma“ sowie Auswirkungen traumatischer Erfahrungen, Aufklärung und aktuelle Forschung
- Praxisbeispiele
- Fallbesprechungen
- Methodenkoffer
- Co-Regulation und Selbstregulation

Leitung: Kathrin Engelhardt (OSTRà.D., Supervisorin (DGSv)/ Resilienz-Trainerin/ Traumapädagogin)

Seminarnummer: 25-31-003

Veranstaltungsort: Katholische Akademie, Schwerte

Seminarzeiten: Montag, 05.05.25, 10.00 – 17.00 Uhr

Anmeldefrist: 02.04.25

Seminargebühr: 198,00€ mit Verpflegung

Die Teilnehmendenzahl ist auf max. 12 Personen beschränkt.

► **Kraftquelle Resilienz – Mehr Energie für den Schulalltag**

Resilienz ist die Fähigkeit, sich bei Stress sowie in schwierigen Lebenslagen zu regulieren und wieder in die eigene Mitte zu bringen, den Kopf freizubekommen und handlungsfähig zu werden.

Im Seminar werden die Säulen der Resilienz beleuchtet. Anhand der Module „Energiefass“ und „Achtsamer Arbeitsalltag“ aus dem Human Balance-Training erfahren Teilnehmende mit sich selbst sorgsam und achtungsvoll umzugehen. Praktische Übungen aus dem Yoga (Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen) für zwischendurch und überall ergänzen das Programm.

Leitung: Kathrin Engelhardt (OSTRà.D., Supervisorin (DGSv), Resilienz-Trainerin, Traumapädagogin)

Seminarnummer: 25-31-005

Veranstaltungsort: Katholische Akademie, Schwerte

Seminarzeiten: Montag, 16.06.25, 10.00 – 17.00 Uhr,

Anmeldefrist: 13.04.25

Veranstaltungsort: Katholische Akademie, Schwerte

Seminargebühr: 198,00€ mit Verpflegung

► **Die Freiheit zur Freiheit – Stressmanagement Intensivseminar**

Als Individuum Anforderungen und Stress mit persönlichen Bedürfnissen und der eigenen Persönlichkeit harmonisieren und wieder dauerhaft zufriedener und glücklicher sein - nachhaltige Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Stressmanagement als Intensivseminar.

Nachhaltige Resilienz bedeutet immer Persönlichkeitsentwicklung und eine kontinuierliche Arbeit am Selbst. Auf wissenschaftlicher Basis beschäftigen wir uns mit dem individuellen Selbst, führen eine Bestandsaufnahme durch und entwickeln mit Hilfe verschiedenster Methoden und Techniken einen Fahrplan, mit dem Sie eigenständig weiterarbeiten können.

Seminarnummer: 25-32-002

Seminarzeiten: Freitag, 11.07. und Samstag, 12.07.2025, jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Mathildenhof Essen

Es ist unter bestimmten Umständen möglich bis zu 80% der Seminarkosten von der Krankenkasse erstatten zu bekommen.



Weitere Informationen bitte per E-Mail ab-fesch@w-f-sch.de erfragen.

Mehr Bildungsangebote unter ► <https://shorturl.at/3UzzT>

► **Kontakt**

Telefon (0231) 14 80 11

E-Mail: ab-fesch@w-f-sch.de

