70 JAHRE IHR BILDUNGSPARTNER

Bildung im Osnabrücker Land 2021|2022

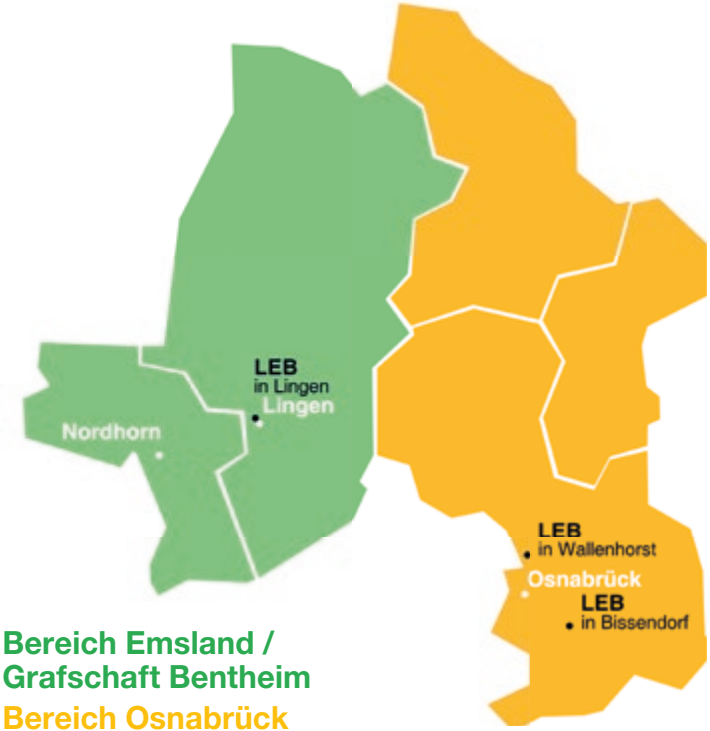
starkes Ehrenamt
engagierte Eltern
kreatives Gestalten
achtsame Gesundheit

LEB-Standorte

LEB Regionalbüro Osnabrück-Emsland
Gewerbepark 18, 49143 Bissendorf
Tel 05402 965 08 0
Fax 05402 965 08 98
Mail region.os-el@leb.de
Web https://osnabrueck.leb-niedersachsen.de/

LEB Beratungsbüro Osnabrück
Drosselweg 2, 49134 Wallenhorst
Tel 05407 2091
Fax 05407 31888
Mail anmeldung-os@leb.de
Web https://osnabrueck.leb-niedersachsen.de

LEB Bildungszentrum Lingen
Waldstraße 83-85, 49809 Lingen (Ems)
Tel 0591 911 99 002
Fax 0591 911 99 006
Mail anmeldung-el@leb.de
Web https://emsland.leb-niedersachsen.de/



Bereich Emsland / Grafschaft Bentheim
Bereich Osnabrück

Impressum
© 2021
Herausgeber: Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V., Bernstraße 13, 30175 Hannover
Redaktion: Sina Osterheider-Breeck, Heike Lindenborn, Stephanie Letkemann
V.i.S.d.P.: Carsten Meyer, Hannover, Direktor / Jürgen Rieger, Hannover, Direktor
Gestaltung und Druck: Karl-Heinz Vieth, vieth-gestaltung, info@vieth-gestaltung.de · Titelfoto: Thomas Remme www.remme.de

Externe Lernorte

Die LEB arbeitet mit unterschiedlichen Kooperationspartnern zusammen, um ein abwechslungsreiches Bildungsprogramm u.a. hier im Katalog anbieten zu können.

Es werden Veranstaltungen in eigenen und externen Veranstaltungs- und Lernorten durchgeführt.

Weitere Veranstaltungs- und Lernorte

Ins Freie - Natur unterwegs e.V.
Schachselstraße 3,
49492 Westerkappeln
Tel 05404 918684
Web www.insfreie.de

Tagespflege Schwalbennest
Manuela Hinrichsen
Frankfurter Straße 6c,
49214 Bad Rothenfelde
Tel 05424 360052
Web www.tagespflege-schwalbennest.de

Hochschule für Künste im Sozialen, Ottersberg
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES AND ARTS
Am Wiestebruch 68, 28870 Ottersberg
Tel 04205 3949-70
Web www.hks-ottersberg.de

Vorwort

Bildung im Osnabrücker Land
Bildung vor Ort

Das 70. Jahr unseres Bestehens wird wohl mit gutem Recht als eines der turbulentesten in die Geschichte der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen eingehen. Die im Jahr 2020 begonnene Pandemie hat 2021 zu tiefgreifenden Veränderungen geführt und neue Spuren für die Zukunft gelegt. Gruppen und Vereine konnten sich über Monate nicht treffen. Einige haben sich aufgelöst, wieder andere haben ihre Programme radikal verändert. Viele Begegnungen fanden über Monate ausschließlich über Online-Konferenzen statt.

Nach Monaten der Distanz erinnern wir uns heute langsam daran, dass Ideen und innovative Bildungsangebote vor Ort im persönlichen Austausch mit anderen entstehen. Pioniergeist und Engagement am Puls der Zeit zeichnet die LEB bis heute aus.

Mit dem vorliegenden Bildungskatalog setzen wir diese Tradition fort. Unter dem Motto „Bildung im Osnabrücker Land“ wollen wir „Bildungsräume“ wieder öffnen und zu Begegnungen ermutigen.

Wir sehen unsere Aufgabe unter anderem darin, ein „starkes Ehrenamt“ zu fördern, „engagierte Eltern“ zu unterstützen, zu „kreativem Gestalten“ anzuregen und für eine „achtsame Gesundheit“ Sorge zu tragen.

Eine arbeitsreiche Zeit liegt hinter uns. Wir wissen nicht was kommt und bieten Ihnen voller Zuversicht auf den nächsten Seiten beispielhafte Seminare, Bildungsveranstaltungen sowie individuelle fotografische Eindrücke aus dem Landkreis Osnabrück an. Ich versichere Ihnen, es lohnt sich, das Programm einmal durchzublättern.

Der Redaktion sowie den ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter*innen danken wir für die gelungene Arbeit, insbesondere Frau Brigitte Teepe von der Selbsthilfegruppe „Mit Schmerzen leben“ in Stadt und Landkreis Osnabrück, deren eingereichtes Foto unseren Fotowettbewerb der Gruppen und Vereine gewonnen hat. Als Gewinn kann sie kostenfrei an einer Eintagesveranstaltung aus dem Bildungskatalog teilnehmen.

Wir wünschen Ihnen allen eine spannende und anregende Lektüre und freuen uns, sie in einer der vielen Veranstaltungen zu begrüßen.

Herzlichste Grüße

Heike Lindenborn
Regionalleitung
Osnabrück-Emsland

Inhaltsverzeichnis

LEB-Standorte 2
Externe Lernorte 3
Vorwort 4

achtsame Gesundheit

Pädagogik (9) mal anders! 8
Erste Hilfe für Angehörige von pflegebedürftigen Personen 9
Entspannung auf leichte Art, aber richtig 10
Fachkraft für Tiererleben im Naturraum 12
Wie kann Technik die Häusliche Pflege erleichtern und sichern? 15
Zurück wie es war oder Neues wagen? 20
Erste Hilfe am Kind – für Eltern und Großeltern 22
Offene Fragen zu Pflegezeiten und Freistellung klären 24
Liebevolle Selbstfürsorge 25
Offene Fragen zum Entlastungsbeitrag klären 26
Fortbildung für Betreuungskräfte und Senior*innen-Begleiter*innen mit Schwerpunkt Demenz (§45a SGB XI) 27
Glücks-Fundament: 14 Grundlagen zufriedener Menschen (nach M. Fordyce) 28
Aromapflege – Die Welt der Düfte 30
Aktivierung der Herzintelligenz Wohlbefinden fördern, Gesundheit verbessern und Resilienz aufbauen 31
Keine Angst vorm nächsten Schritt – wie wir uns auf den Weg zu unseren Zielen machen 32
Wertvolle Kommunikation - Eine Wahrnehmungsreise zu einem wertvollen Miteinander 34
Herzintelligent Konflikte klären – Ein Perspektivwechsel vom Kopf ins Herz 35
Eine sanfte Methode, um Schmerzen zu lindern – Auflagen und Wickel 38
Mit Achtsamkeit herausfordernde Alltagssituationen in der Familie meistern 40
Lebensbalance (wieder) finden – vom Umgang mit Krisensituationen 41
Mutter funktioniert nicht mehr! Die DIY-Reparaturwerkstatt 43
Erste Hilfe Outdoor 46
Die innere Ruhe finden 51
Das hat mich schwer getroffen – Umgang mit unsachlicher Kritik 55
Selbstschutz im Gespräch – Umgang mit unsachlichen Floskeln und endlosen Gesprächen 57
Der Pflege- und Betreuungsansatz nach Cora van der Kooij 58

engagierte Eltern

Vom „Ja, aber“ zum „Ja“ 45
Mediennutzung – sicher und kompetent 54
Stärke statt Macht – neue Autorität für Eltern 60

kreatives Gestalten

Winterschutz für Insekten, Igel & Co im eigenen Garten ...14
Achtsam fotografieren:
Landschaft und Natur mit dem Handy einfangen 16
Schöne Aufnahmen von zu pflegenden Angehörigen
mit dem Handy 18
Endlich schöne Selfies mit dem Handy! 19
Messerbau-Workshop 21
Eat Art 44
Land Art 49
Zuhause in der Natur 56

starkes Ehrenamt

Unsere Mütter – unsere Väter –
ein schwieriges Erbe? 29
Zertifizierte Coaching-Ausbildung (IHK),
berufsbegleitend 36
Workshop für ehrenamtlich Engagierte 41
Lampenfieber? Cool down ist lernbar 48
Mut zur Leitung im Ehrenamt 50
Qualifizierung für ehrenamtlich Tätige:
Einführung in das Sozialgesetzbuch SGB I-XII 52

Kostenfreie Angebote und Fördermöglichkeiten 61
Referent*innen 64
Datenschutzerklärung 65
Teilnahmebedingungen für
LEB-Bildungsveranstaltungen 66
Anmeldeformular 67

© Thomas Remme | www.remme.de

Pädagogik (9) mal anders!

Sich selbst auf die Schliche kommen und Persönlichkeit verstehen mit dem Enneagramm

Das Enneagramm ist ein Modell mit dem man Persönlichkeit tiefgründing verstehen kann. Es beschreibt unterschiedliche Persönlichkeitsstile und deren Strukturen und macht so Unterschiede menschlichen Seins erklärbar.
Durch die gezielte reflexive und selbsterfahrende Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit kommen die damit verbundenen Begabungen und Schwierigkeiten ins Bewusstsein. Im geschützten Rahmen der Gruppe kann das eigene Muster wahr- und angenommen und in Bezug auf den privaten und beruflichen Kontext reflektiert werden.
So eröffnet sich die Möglichkeit, wiederkehrende destruktive Interaktionsmuster zu stoppen, Beziehungen leichter aufzubauen und konstruktiv zu gestalten, sowie Bewusstheit und Wertschätzung für die Unterschiedlichkeit menschlichen Seins nehmen zu.

© Illustration: Xenia Pompe

Ort:	Bissendorf	
Termine:	**Modul 1**	05.10.2021 – 06.10.2021, 09:00 –16:00 Uhr
Online-Debrief „Nachbesprechungen/Hausaufgaben“ und Typfindung:		03.11.2021, 10:00 –14:00 Uhr
	Modul 2	09.11.2021 –10.11.2021, 09:00 –16:00 Uhr
Online-Debrief „Nachbesprechungen/Hausaufgaben“ und beruflicher Kontext:		01.12.2021, 10:00 –14:00 Uhr
Referentin:	Xenia Pompe, Enneagrammtrainerin	
Zielgruppe:	alle Interessierten	
Kursgebühr:	365 €	
Kursnummer:	AG-2021-10-05	
Info und Anmeldung:	LEB, Standort Osnabrück, Tel. 05402 9650813, Mail anmeldung-os@leb.de	

Schwerpunkte Modul 1
- Enneagramm: Theoretische Grundlagen
- Eigene Verortung im System
- Erforschung Typmechanik
- Erste Entwicklungsschritte

Schwerpunkte Modul 2
- Typenpanels
- Erforschung Typmechanik mit Reflexion in Bezug auf den beruflichen Kontext
- Weitere Erforschung und Entwicklungsschritt

Erste Hilfe für Angehörige von pflegebedürftigen Personen

© Christian Gieske

Eine angehörige Person zu pflegen ist schon eine schwere Aufgabe … aber was ist, wenn diese Person auch noch Erste Hilfe braucht.

Vom Notfall-Management über unser Prioritätenschema, der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bis hin zu speziellen Tricks für die Erste Hilfe bei pflegebedürftigen Personen bekommen alle Teilnehmer*innen wichtige Hilfsmittel zur Hand. Sie können so die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei ihren Angehörigen einleiten.

Sie erhalten in vereinfachter Form wichtige Informationen, was bei der entsprechenden Verletzung im Körper vorgeht und weshalb gerade diese Maßnahme die Richtige ist. So können Sie die Erste-Hilfe gut verstehen, nachvollziehen und dann auch anwenden.

Orte:	Wallenhorst und Bissendorf
Termine, einzeln buchbar:	**Wallenhorst:** 08.10.2021, 19.02.2022, 16.05.2022, 21.11.2022, 09:00 –16:00 Uhr **Bissendorf:** 26.11.2021, 04.03.2022, 16.05.2022, 05.11.2022, 09:00 –16:00 Uhr
Referent:	Christian Gieske
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro, bzw. kostenfrei bei Kostenübernahme durch die Berufsgenossenschaft
Kursnummern:	**Wallenhorst:** AG-2021-10-08, AG-2022-02-19, AG-2022-05-16, AG-2022-11-21 **Bissendorf:** AG-2021-11-26, AG-2022-03-04, AG-2022-05-16, AG-2022-11-05
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Entspannung auf leichte Art, aber richtig

Entspannung kommt in unserem Alltag definitiv zu kurz. Unser Kopf und auch unser Körper benötigen Pausen. Wir können nicht ständig auf Dauersendung sein und auf Pump leben, was unsere Gesundheit angeht. Es können auf Dauer gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Magenprobleme oder Rückenschmerzen folgen. Der Workshop ist das Richtige für Dich, wenn Du Dich gestresst fühlst und lernen möchtest, mehr Entspannung in Deinen Alltag zu bringen und den Kopf etwas ruhiger werden zu lassen. Du lernst leichte Atemtechniken und Yogaübungen, die Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Du bekommst Tipps und Techniken an die Hand, wie Du Deine Gedankengänge hinterfragen kannst und somit mehr positive Gedanken denkst, die wiederum Deinen Tag leichter und angenehmer machen.

© Helena Schwieterka

In der wunderbaren MAGIC-RELAX-YOGA-Stunde darfst Du durch geführte Meditation und leichte Yogaübungen entspannen und neue Energie tanken.

Ort:	Bissendorf
Termine, einzeln buchbar:	12.10.2021, 09.11.2021,10.05.2022 11:00 –16:00 Uhr
Referentin:	Helena Schwieterka
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummern:	AG-2021-10-12, AG-2021-11-09, AG-2022-05-10
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Vorstellung der Dozentin: Mein Name ist Helena Schwieterka. Ich bin Yogalehrerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Coach für innere Balance. Ich möchte Frauen dabei helfen, in ihre innere Mitte und in ihre Kraft zu kommen. Ich habe aus eigener Erfahrung ein Konzept entwickelt und biete im MAGIC PLACE in Lengerich Kurse, Coachings und Massagen zur Entspannung an.
Mehr Informationen unter www.deinmagicplace.de

© Kerstin Pütker

Fachkraft für Tiererleben im Naturraum

Das Verhältnis des Menschen zum Tier ist so alt wie die Menschheit selbst. Unsere Urahnen lebten in der Sammler- und Jägerkultur in enger Verbundenheit mit den Tieren ihres Naturraums. Heute ist unser Verhältnis zu Tieren jedoch entfremdet und verzerrt. Dabei fasziniert uns der unmittelbare Kontakt zu einem Tier. Hier braucht es kundige Menschen, die helfen, diese Diskrepanz zu überbrücken. Die Fähigkeit, Tiere zu entdecken und ihre Spuren zu lesen, steckt tief in uns. Wir wollen sie gemeinsam freilegen und trainieren.

© pexels-jean-van-der-meulen-1564839

Diese Weiterbildung setzt sich mit heimischen Wildtieren unserer Region auseinander. Wir sind – selbst in den Städten – umgeben von verschiedensten Tieren, die wir jedoch kaum wahrnehmen oder gar kennen. Wie kann ich herausfinden, welche Tiere in meinem Umfeld leben? Wie kann ich sie beobachten und kennen lernen? Wie verhalte ich mich im Falle einer Tierbegegnung? Kann ich zum Schutz der heimischen Tierwelt beitragen?

Wie kann ich andere und speziell Kinder für die heimischen Wildtiere begeistern? Das bewusste Erleben von Wildtieren ist heute nicht mehr alltäglich. Umso wichtiger ist es, dass es Fachkräfte gibt, die ihre Mitmenschen hierbei kompetent und umsichtig begleiten. Die Weiterbildung gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich intensiv mit der Thematik zu befassen und das Tiererleben im Naturraum in ihren Alltag und/oder ihre Arbeit einzubringen. Sie ist so aufgebaut, dass sich die Teilnehmenden einen breiten Erfahrungsschatz aneignen, Wissen selbst erarbeiten und ihre individuellen Potentiale entfalten. Die Module verteilen sich über das Jahr, um die Möglichkeiten des Tierlebens im Jahreskreis praktisch kennen zu lernen.

Der Ansatz verbindet Bewährtes aus der Naturbeobachtung mit der Natur- und Wildnispädagogik. Die Weiterbildung ist in den Grundlagen, Inhalten und Methoden einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) verankert.

Inhalte

1. Tiererleben im Herbst
   - Grundlagen des Tiererlebens im Naturraum
   - Sich von Tieren berühren und begeistern lassen – andere begeistern
   - Wunder des Lebens - Ökologische Zusammenhänge
   - Bodentiere - Nachhaltigkeitsspezialisten im Wald
2. Tiererleben im Winter
   - Überlebensstrategien verstehen
   - Die Geschenke des Moments nutzen
   - Tierspuren und Fährten entdecken und lesen
   - rechtliche Grundlagen
3. Tiererleben im Frühling
   - Vögel und Amphibien
   - Brut- und Setzzeit
   - Biologische Vielfalt – „Tiere pflanzen“ im Naturgarten
4. Tiererleben im Sommer
   - Tiere spielerisch nachahmen – werde das Tier
   - Blütenbesucher
   - Präsentation der Abschlussarbeiten

Folgende Aspekte werden wiederkehrend vermittelt:

- Naturmentoring und Routinen der Achtsamkeit
- Artenkenntnis heimischer Wildtiere, Grundlagen der Bestimmung
- Tod und Geburt im Kreislauf der Natur
- Organisation im Rahmen der beruflichen Tätigkeit
- Risikomanagement: Hygiene, Gefahren
- „Werkzeugkoffer“ mit Praxisanleitungen und ergänzenden Spielideen

Titel:	Fachkraft für Tiererleben im Naturraum
Ort:	Westerkappeln
Termine:	14.10. – 15.10.2021 (+Übernachtung), 27.01.2022., 28.01.2022, 17.03.2022, 18.03.2022, 19.05. – 21.05.2022 (+Übernachtung); Abschluss: 21.05.2022
Referentin:	Björg Dewert, Natur- und Wildnismentorin und -päd.
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	875 € inkl. Material
Kursnummer:	AG-2021-10-14
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Auf der Grundlage einer regelmäßigen Teilnahme und der erfolgreichen Prüfung sowie Präsentation eines eigenen Projekts wird das Zertifikat „Zusatzqualifikation Tiererleben im Naturraum“ vergeben

Winterschutz für Insekten, Igel & Co im eigenen Garten

In diesem Workshop werden Möglichkeiten und Vorteile der Anlage und Pflege eines naturnahen und vielgestaltigen Gartens thematisiert. Im Fokus stehen heute Hilfsmaßnahmen für unsere kleinen Nachbarn aus der heimischen Tierwelt. Die Vielfalt der verschiedenen Tiere hat ganz unterschiedliche faszinierende Winterstrategien hervorgebracht. Genauso vielfältig sind die Möglichkeiten, den Insekten, Igeln und anderen über die beschwerliche Jahreszeit zu helfen. In dem Naturgartenkomplex des Vereins „Natur unterwegs e.V. – Ins Freie“ werden wir gemeinsam Hand anlegen und viele bereits umgesetzte Beispiele erkunden. Der Workshop bietet Gelegenheit, Fragen zu stellen und gemeinsam Ideen zu sammeln, wie Bürgerinnen und Bürger mehr Artenvielfalt im privaten Umfeld schaffen und auch andere dafür begeistern können.

© pexels-monicore-134061

Ort:	Westerkappeln: Seminar- und Tummelplatz Ins Freie, Schachselstraße 3, 49492 Westerkappeln Seeste
Termin:	16.10.2021, 10:00 - 13:30 Uhr
Referentin:	Björg Dewert, Dipl.-Ing. für Landschaftsentwicklung sowie Natur- und Wildnismentorin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	KG-2021-10-16
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Der Kurs findet komplett draußen statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wie kann Technik die Häusliche Pflege erleichtern und sichern?

In dieser Abendveranstaltung gehen wir den Fragen nach:

- Welche technische Lösungen gibt es, die unter Umständen das Verbleiben im vertrauten Umfeld ermöglichen?
- Welche aktuellen Probleme gibt es und wie können diese bewältigt werden?

Ort:	Bissendorf
Termin:	21.10.2021, 19:30 – 21:00 Uhr
Referentin:	Petra Herder, Dipl.-Pflegewirtin, fachambulante Krankenschwester
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2021-10-21
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-andrea-piacquadio-3791664

Achtsam fotografieren: Landschaft und Natur mit dem Handy einfangen

In diesem Seminar steht die Achtsamkeit für den Moment und Ihre Umgebung im Vordergrund. Unser Alltag ist so durchgetaktet, dass uns der Blick für das Schöne in unserem Umfeld verloren geht. Lernen Sie, Ihre Umgebung neu wahrzunehmen. Im Seminar lernen Sie Ihren Blick zu öffnen, Ihre Kreativität fotografisch umzusetzen und zu entschleunigen. Nach der Theorieeinführung geht es direkt in die Umsetzung. Unter praktischer Anleitung und Hilfestellung geht es auf zum Bilderfang.

Seminarinhalte:
In Theorie und Praxis werden Motivwahrnehmung, Achtsamkeit für die Umgebung, Entschleunigung aus dem Alltag und Tipps und Tricks zur kreativen Motivgestaltung mit dem Smartphone geschult.

© pexels-marta-wave-5875899

Ort:	Bissendorf
Termine:	Zweitagesseminare, einzeln buchbar: 30. + 31.10.2021, 22. + 23.01.2022, 23. + 24.04.2022, 25. + 26.07.2022, 18. + 19.10.2022, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
Referentin:	Patricia Walther, Fotografin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	99 Euro
Kursnummern:	KG-2021-10-30, KG-2022-01-22, KG-2022-04-23, KG-2022-07-25, KG-2022-10-18
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© Thomas Remme | www.remme.de

Schöne Aufnahmen von zu pflegenden Angehörigen mit dem Handy

Ob im Rollstuhl, in heimischer Betreuung oder unmobil. Ein Fotograf, der ein schönes Bild von unseren Angehörigen in Pflege aufnimmt, ist nicht immer greifbar. Lerne in Theorie und Praxis in diesem Seminar, wie Du trotz verschiedener Herausforderungen dennoch ein schönes Portrait mit dem Handy von Deinen Liebsten als Erinnerung einfangen kannst.

Seminarinhalte:
In Theorie und Praxis werden verschiedene Lichtquellen, Aufnahmeperspektiven, Hilfsmittel und Hilfestellung bei verschiedenen Herausforderungen vermittelt, um ein schönes Portrait von zu pflegenden Angehörigen mit dem Handy aufzunehmen.

Ort:	Bissendorf
Termine:	einzeln buchbar: 02.11.2021, 08.03.2022, 16.05.2022, 23.08.2022, 11.10.2022, jeweils 09:00 – 13:00 Uhr
Referentin:	Patricia Walther, Fotografin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummern:	KG-2021-11-02, KG-2022-03-08, KG-2022-05-16, KG-2022-08-23, KG-2022-10-11
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-patrick-de-boeck-927690.

Endlich schöne Selfies mit dem Handy!

In diesem Seminar lernst Du, wie Du mit einfachen Mitteln zu Hause oder auch unterwegs schöne Selbstportraits (Selfies) mit Deinem Handy von Dir aufnimmst.

Seminarinhalte:
In Theorie und Praxis werden verschiedene Lichtquellen, Hilfsmittel und kreative Ideen aufgezeigt, um mit Freude und Leichtigkeit schöne Selbstportraits mit dem eigenen Handy umzusetzen. Für alle Altersgruppen und Geschlechter geeignet.

Ort:	Bissendorf
Termine:	Zweitagesseminare, einzeln buchbar: 03. + 04.11.2021, 08. + 09.02.2022, 17. + 18.05.2022, 27. + 28.07.2022, 12. + 13.10.2022, jeweils 18:00 – 20:00 Uhr
Referentin:	Patricia Walther, Fotografin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	45 Euro
Kursnummern:	KG-2021-11-03, KG-2022-02-08, KG-2022-05-17, KG-2022-07-27, KG-2022-10-12
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-andrea-piacquadio-3764577

Zurück wie es war oder Neues wagen?

Möglicherweise haben die Erfahrungen der „langen letzten Zeit“ neue Gedanken in Ihnen geweckt. Vielleicht spüren Sie – privat oder beruflich –, dass Sie sich selbst in dieser Zeit näher gekommen sind und das bislang Gewohnte nicht unbedingt so bleiben muss.

Kommen in Ihnen erste Ideen auf, wie Ihr Leben durch Veränderungen schöner werden könnte? Oder haben Sie schon etwas konkret überlegt, was Sie ändern oder wo Sie gern aktiv werden möchten?

Ort:	Bissendorf
Termin:	04.11.2021, 18:00 – 20:15 Uhr
Referentin:	Ulla Kalberg, Diplom- und Gesundheitspädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2021-11-04
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-le-vy-668553

Lassen Sie uns an diesem Abend beginnen, mit Meridian-Klopftechniken Ihren Mut für neue Schritte behutsam und doch zielgerichtet zu stärken. Sie können sicher sein, dass Sie mit solchen Gedanken und Überlegungen nicht allein stehen.

Nach Absprache auch Einzelcoaching möglich.

Messerbau-Workshop

In kleiner Runde kreieren wir unser eigenes Messer. Hochwertige und robuste Messerklingen stehen zur Verfügung. Für den Griff kann aus verschiedensten heimischen Hölzern von Holunder über Kirsche bis Wacholder gewählt werden. Ebenso können wir Elchknochen verarbeiten.

Für unser Messer fertigen wir dann eine maßgeschneiderte Messerscheide aus Leder an.

Genieße außerdem die wundervolle Mischung aus Erholung in der Natur, leckerer Bioverpflegung und den Austausch mit kreativen Gleichgesinnten!

© pexels-pixabay-301703

Ort:	Westerkappeln: Seminar- und Tummelplatz Ins Freie, Schachselstraße 3 49492 Westerkappeln Seeste
Termin:	Zweitagesseminar: 13.11. – 14.11.2021 mit Übernachtung, Start/Ankommen: Samstag, 08:30 Uhr, Ende: Sonntag, 16:00 Uhr
Referent:	Bernd Leusmann
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	149 Euro + ggf. nach Absprache 30,-€/ Person bei Übernachtung im Tipi oder eigenen Zelt bzw. 38,- €/ Person bei Übernachtung im Bauwagen oder Raum; Verpflegung vor Ort gekocht, überwiegend regional und bio
Kursnummer:	KG-2021-11-13
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Erste Hilfe am Kind – für Eltern und Großeltern

Ihr Kind hat sich verletzt ... Können Sie spontan Erste Hilfe leisten? Auch so, dass Sie Ihren Stress und Aufregung im Griff haben?
Vom Notfall-Management über unser Prioritätenschema, der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bis hin zu speziellen Erste-Hilfe-Tricks für die kleinen und großen Wehwehchen bekommen alle Teilnehmer*innen wichtige Hilfsmittel zur Hand. Diese sind speziell auf Kinder zugeschnitten. Sie können so die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Ihrem Kind einleiten.

© christian-gieske

Sie erhalten in vereinfachter Form wichtige Informationen, was bei der entsprechenden Verletzung im Körper vorgeht und weshalb gerade diese Maßnahme die richtige ist. So können Sie die Erste-Hilfe gut verstehen, nachvollziehen und dann auch anwenden.

Ort:	Wallenhorst und Bissendorf
Termine:	Einzeln buchbar: **Wallenhorst:** 13.11.2021, 18.02.2022, 21.05.2022, 14.11.2022, 09:00 – 16:00 Uhr **Bissendorf:** 19.11.2021, 28.02.2022, 03.06.2022, 03.12.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Referent:	Christian Gieske, Erste-Hilfe-Ausbilder und Outdoortrainer
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro, bzw. kostenfrei durch Kostenübernahme durch die Berufsgenossenschaft
Kursnummern:	Wallenhorst: AG-2021-11-13, AG-2022-02-18, AG-2022-05-21, AG-2022-11-14 Bissendorf: AG-2021-11-19, AG-2022-02-28, AG-2022-06-03, AG-2022-12-03
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© Thomas Remme | www.remme.de

Offene Fragen zu Pflegezeiten und Freistellung klären

In dieser Abendveranstaltung werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Pflegezeiten und Freistellung bei akut einsetzender Pflege oder schon andauerndem Pflegegeschehen
- Problemlösung in der Pflege: Welche Probleme kann es geben und wie können diese bewältigt werden?

© pexels-magda-ehlers-1586950

Ort:	Bissendorf
Termin:	18.11.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Referentin:	Petra Herder, Dipl.-Pflegewirtin, fachambulante Krankenschwester
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2021-11-18
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Liebevolle Selbstfürsorge

Liebevolle Selbstfürsorge ist das, was wir brauchen, um unser Leben voll Energie aktiv zu gestalten. Wir brauchen sie, um mit „unseren Menschen“ weitgehend gut gelaunt zusammenzuleben. Und auch da, wo wir im Beruf und privat fürsorglich für andere da sein wollen.

Meridian-Klopftechniken helfen sehr effektiv, Alltags-Irritationen sofort auszuräumen. Das kann ein momentanes Ärgernis sein oder der Schreck „fast hätte ich zu spät gebremst“. Etwas ausführlicher gestaltet eignen sie sich hervorragend für einen minutenlangen Kurz-„Urlaub“ oder zur Klärung der Entscheidung, wann und wie Sie sich mal richtig Erholung gönnen wollen.

© pexels-how-far-from-home-6788862(1)

Ort:	Bissendorf
Termin:	24.11.2021, 18:00 – 20:15 Uhr
Referentin:	Ulla Kalberg, Diplom- und Gesundheitspädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2021-11-24
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Dieser Einstiegskurs lässt sich auf Ihren Wunsch gut fortsetzen, damit das genussreiche Lächeln in Ihrem Gesicht noch breiter wird.

Nach Absprache auch Einzelcoaching möglich.

Offene Fragen zum Entlastungsbeitrag klären

In dieser Abendveranstaltung werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Was und wofür ist der Entlastungsbeitrag?
- Wie kann ich diesen optimal nutzen und wer darf die Leistung erbringen?
- Was mache ich, wenn ich niemanden finde und kann ich noch mehr Geld aus der Pflegeversicherung für dieses Angebot bekommen?

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Angehörige, die neben der Pflege ein hohes Maß an Beaufsichtigung, Entlastung und Beschäftigung benötigen, sowie an alle diejenigen, die auf der Suche nach einem Anbieter erfolglos geblieben sind. Hier werden auch die Möglichkeiten der Inanspruchnahme durch selbstbeschaffte Hilfen erläutert.

Ort:	Bissendorf
Termin:	16.12.2021, 18:00 – 19:30 Uhr
Referentin:	Petra Herder, Dipl. Pflegewirtin, fachambulante Krankenschwester
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2021-12-16
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-karolina-grabowska-4475523

Fortbildung für Betreuungskräfte und Senior*innen-Begleiter*innen mit Schwerpunkt Demenz (§45a SGB XI)

Die Alltagshelfer*innen nach § 45a SGB XI sind in vielen Fällen Ansprechpersonen für Pflegebedürftige. Sie schaffen Angebote zur Unterstützung im Alltag, wie z.B. Betreuungsangebote in Kleingruppen oder in der Einzelbetreuung, Angebote zur Pflegebegleitung oder zur Entlastung von Angehörigen im häuslichen Umfeld sowie Serviceangebote haushaltsnaher Dienstleistungen.

Seminarinhalte:

- Krankheitsbilder
- Umgang mit pflegebedürftigen und demenzerkrankten Menschen
- Methoden der Betreuung
- Verhalten in Krisen- und Notfallsituationen
- Kommunikation und Gesprächsführung
- soziales Miteinander
- Beratungsangebote der Pflegekassen, Pflegestützpunkte etc.
- Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- Vorsorgevollmacht & Co., rechtliche Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung

Ort:	Wallenhorst, Fürstenau oder Bad Rothenfelde
Termine:	Einzeln buchbar: Wallenhorst: 09.11.2021 (Präsenz-, ggf. Onlineveranstaltung) Fürstenau: 01.03.2022 (Präsenz-, ggf. Onlineveranstaltung) Bad Rothenfelde: 19.01.2022 Der Kurs findet 10x in der Woche von 18:00 – 21:30 Uhr und einmal am Wochenende statt. Bitte erfragen Sie Einzelheiten bei der LEB
Referent*innen:	Anke Holtkamp & Team (Wallenhorst und Fürstenau) / Ulf Henschke & Team (Bad Rothenfelde)
Kursgebühren:	390 Euro
Kursnummer:	AG-2021-11-09; AG-2022-03-01; AG-2022-01-19
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Glücks-Fundament: 14 Grundlagen zufriedener Menschen (nach M. Fordyce)

Ansätze aus der positiven Psychologie – Happinesstraining
Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Doch was brauche ich, um mein Glück zu schmieden?

In diesem Kurs erhältst Du Einblicke in meinen Glücksbaukasten aus dem Happinesstraining und kannst 14 Anregungen nach Michael W. Fordyce mitnehmen, um sie zur Erhöhung und Erhaltung Deiner eigenen Happiness anzuwenden.

Bereit für Dein „DIY-Projekt"-Glück?

© pexels-melissa-698899

Ort:	Pflegedienst Manuela Hinrichsen, Gartenstraße 3, Bad Rothenfelde
Termin:	15.01.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Referentin:	Birthe Raßmann, Happiness-Coach
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-01-15
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Unsere Mütter – unsere Väter – ein schwieriges Erbe?

Die (Eltern-)Generation aus der Zeit um den Nationalsozialismus hat unser Leben stark geprägt, und es ist nicht immer leicht, damit umzugehen. Wir haben neben vielem anderen von ihr gelernt, wie wir uns in Beziehungen verhalten und wie wir in schwierigen Situationen reagieren, zum Beispiel bei persönlichen Krisen, Krankheit oder Verlust. Als Teilnehmende in der Selbsthilfe sind auch wir noch und durchaus gegenwärtig durch die Folgen des Zweiten Weltkriegs und der Zeit des Nationalsozialismus beeinflusst; und die Menschen, mit denen wir es zu tun haben, ebenfalls. Was bedeutet das für unser Tun in der Selbsthilfe?

Ort:	Wallenhorst
Termin:	29.01.2021, 10:00 – 16.00 Uhr
Referentin:	Christa Krimmler, Pädagogin und Suchthelferin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	SE-2022-01-29
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-suzy-hazelwood-1333742

Seminarinhalte:

- eine kurze Einführung in die geschichtlichen Daten der Zeit des Nationalsozialismus
- eine Einordnung der Lebensgeschichte der Eltern sowie der eigenen Informationen zu transgenerativer Übermittlung von Werten und Normen und ihrer Bedeutung
- Informationen zu den Folgen für unser Tun in der Selbsthilfe.

Aromapflege - Die Welt der Düfte

In der Aromapflege kommt die Anwendung von ätherischen Ölen zum Einsatz mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu steigern. Aromapflege kann im pflegerisch klinischen Bereich, zu Hause und im Wellnessbereich genutzt werden. In diesem Seminar erfahren Sie erste Grundlagen der Aromapflege.

Seminarinhalte:
- Grundlagen der Aromapflege
- Verschiedene ätherische Öle mit ihren Wirkungen und Nebenwirkungen
- Anwendung von ätherischen Ölen
- Mischungen

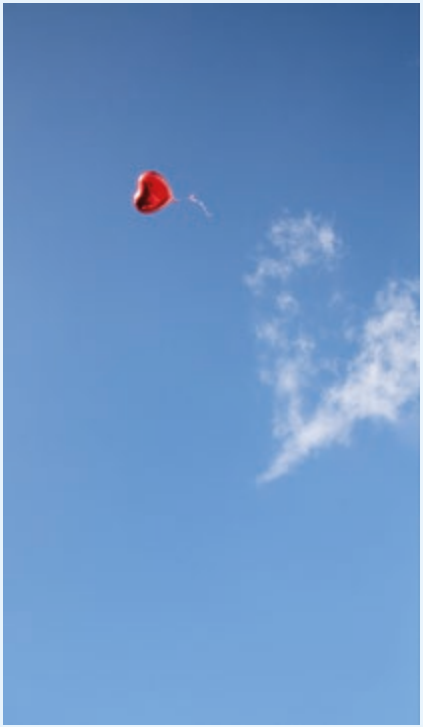
Ort:	Tagespflege an den Salinen Bad Rothenfelde
Termin:	03.02.2022 oder 11.10.2022, jeweils 17:00 – 20:30 Uhr
Referentin:	Mechthild Kaumkötter, Krankenschwester und Pflegedienstleitung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2022-02-03
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-mareefe-672051

Aktivierung der Herzintelligenz

Wohlbefinden fördern, Gesundheit verbessern und Resilienz aufbauen

Unser Herz ist soviel mehr als eine Pumpe. Auch die Reduzierung auf Gefühle und Romantik alleine wird ihm nicht gerecht. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass es eine eigene Intelligenz besitzt und vom Gehirn unabhängige Entscheidungen treffen kann.



© pexels-andreas-wohlfahrt-2397361

Es ist ein Impulsgeber für den Körper und beeinflusst die Kommunikation zwischen Herz und Hirn, sowie mit dem Immun- und Hormonsystem. Mit einfach zu erlernenden Techniken können wir mehr Harmonie in unseren Herzrhythmus bringen und Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Mit der Aktivierung der Herzintelligenz sind wir besser in der Lage, angemessen mit Stress umzugehen und sogar eine Stressreaktion in eine Wohlfühlreaktion zu verwandeln. Unsere innere Widerstandsfähigkeit für zukünftige Herausforderungen wächst und wir beginnen, die Welt aus Sicht des Herzens zu betrachten.

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Rolle das Herz im Körper spielt und wie Sie die obigen Erkenntnisse einfach und effektiv im Alltag umsetzen können. Die Herzintelligenz-Techniken helfen Ihnen, in Stresssituationen anders zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Ort:	Wallenhorst
Termin:	05.02.2022, 05.11.2022, jeweils 10:00 – 16:00 Uhr
Referentin:	Barbara M. Jakob, Dipl.-Sozialpädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-02-05, AG-2022-11-05
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Keine Angst vorm nächsten Schritt – wie wir uns auf den Weg zu unseren Zielen machen

Wir wissen oft genau, was gut für uns wäre, was wir tun sollten, ob das beruflicher, privater oder gesundheitlicher Natur ist – und doch tun wir es nicht. Woran liegt das? An einem zu hohen Anspruch an unsere (vielleicht perfektionistischen) Ziele, die oft schon eine Entmutigung einprogrammiert haben? An dem inneren Schweinehund, der uns ständig daran hindert anzufangen? Oder daran, dass wir immer wieder Dinge auf einen anderen Tag aufschieben? Vielleicht haben wir auch Angst zu Scheitern und unsere (ambitionierten) Ziele nicht erreichen zu können? In diesem Workshop wollen wir zunächst realistische, motivierende und zufriedenstellende Ziele für uns finden, die wirklich das ausdrücken, was wir erreichen wollen. Anschließend wird es darum gehen, eine konkrete Schrittfolge hin zu diesen Zielen zu entwickeln, so dass alle Teilnehmer*innen am Ende mit einer eigenen Landkarte nach Hause gehen, die sie zu ihren jeweiligen Zielen führen kann.

Ort:	Bissendorf
Termin:	Zweitagestermin: 11.02.2022, 15:00 – 19:00 Uhr und 12.02.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Referentin:	Dagmar Schnatmeyer, Dipl.-Pädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	90 Euro
Kursnummer:	AG-2022-02-11
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© Dagmar Schnatmeyer

© Thomas Remme | www.remme.de

Wertvolle Kommunikation - Eine Wahrnehmungsreise zu einem wertvollen Miteinander

Wertschätzende Kommunikation beginnt bei dir!
„Ich denke, also bin ich“, ist die Kurzversion eines Zitats von René Descartes (französischer Philosoph und Mathematiker). Mit diesem Zitat beginnen wir unsere spannende Erfahrungsreise in die wertschätzende Kommunikation. Denn: 1 + 1 = Wir.

© pexels-rfstudio-3061217

Ort:	Tagespflege an den Salinen Bad Rothenfelde
Termin:	12.02.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Referentin:	Birthe Raßmann
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-02-12
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Herzintelligent Konflikte klären - Ein Perspektivwechsel vom Kopf ins Herz

In Konfliktsituationen reißt der Kontakt zu sich selbst und zum eigenen Herzen schnell ab und unser Kopf übernimmt die Führung. Das heißt aber nun gerade nicht, vernünftig und rational zu handeln. Wir haben wohl alle schon erlebt, dass wir im Stress unsere Emotionen nicht mehr im Griff haben, mit verletzenden Wörtern und Anschuldigungen reagieren oder sprachlos und blockiert sind. Ein Kampf ums Recht haben beginnt, der nicht gewonnen werden kann. Er verbraucht nur eine Menge wertvoller Energien. Aus dieser Sackgasse heraus führt das Herz. Die magischen Werkzeuge des Herzens, Selbstempathie, Mitgefühl und Wertfreiheit, verändern die Perspektive und stellen wieder eine Verbindung zu uns und zum anderen her. Sie erleben, dass Sie dabei viel gewinnen:

Ort:	Wallenhorst
Termin:	19.02.2022, 19.11.2022, jeweils 10:00 – 16:00 Uhr
Referentin:	Barbara M. Jakob, Dipl.-Sozialpädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-02-19, AG-2022-11-19
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-steven-hylands-1650921

Neben einer verstärkten Herzensweisheit auch mehr Souveränität und Selbstsicherheit.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie ein Perspektivwechsel vom Kopf ins Herz die Wahrnehmung des Konflikts verändert und es werden neue Möglichkeiten für zukünftige Konflikte aufgezeigt.

Zertifizierte Coaching-Ausbildung (IHK), berufsbegleitend

Informationen und Aufgaben überfluten häufig unser gegenwärtiges Berufs- und Privatleben. Entscheidungen werden dadurch oft erschwert und Prozesse kompliziert oder undurchsichtig. Überblick und Klarheit ist mehr denn je erforderlich, um für uns und andere sinnvolle und geeignete Ziele zu finden und diese handlungssicher zu erreichen.

In der Ausbildung zum Coach vermitteln wir Ihnen Grundlagen, mit denen Sie Prozesse und Orientierungsphasen bei Kund*innen und Klient*innen wirkungsvoll, fördernd und zielsicher begleiten können. Die Module bauen so aufeinander auf, dass sie einen Coachingprozess in seinen einzelnen Schritten darstellen. Sie erarbeiten mit Fachdozent*innen die jeweiligen Themenschwerpunkte, erfahren das Basiswissen für professionelles Coaching und erproben parallel dazu geeignete Methoden. So lernen Sie praxisnah Arbeitsweisen sowie Resultate kennen und erleben gleichzeitig Ihren eigenen Umgang mit sich und anderen.

Die Weiterbildung arbeitet schulenübergreifend und bedient sich dabei schwerpunktmäßig der Erkenntnisse aus den Modellen der Individualpsychologie sowie der Transaktionsanalyse. Ebenso werden Methoden vorgestellt, die den humanistischen Ansätzen wie der Gesprächstherapie, der Gestalttherapie, der Logotherapie und den systemtheoretischen Ansätzen zugeordnet werden. Die Lerntheorien basieren auf verhaltenstherapeutischen Ansätzen.

Inhalte:

– Grundsteinlegung
– Unbekannte Mitspieler
– Kreative Planung
– Leitbild
– Bausteine
– Veränderungsprozesse
– Erfolge sichern

© AdobeStock_118616191

Zertifikat:

Die erfolgreiche Teilnahme wird durch ein LEB-Trägerzertifikat bestätigt, welches von der LEB und der wissenschaftlichen Begleiterin gemeinsam unterzeichnet ist. Der Erhalt eines IHK-Zertifikats ist möglich. (Hierfür entstehen weitere Kosten.)

Voraussetzungen:

- Ein Hochschulabschluss ist wünschenswert.
- Alternativ können Sie auch Erfahrungen im beratenden Kontext oder entsprechende Berufserfahrungen geltend machen.
- Erfahrungen im beratenden Kontext sind von Vorteil, ebenso die Möglichkeit, Gelerntes sofort in die Praxis umsetzen zu können.

Ort:	Bissendorf
Termine:	12 Wochenenden in 14 Monaten 25. + 26.02.2022, 25. + 26.03.2022, 21. + 22. + 23.04.2022, 03. + 04.06.2022, 01. + 02.07.2022, 01. + 02. + 03.09.2022, 07. + 08.10.2022, 18. + 19.11.2022, 20. + 21.01.2023, 24. + 25.02.2023, 31.03. + 01.04. + 02.04.2023, 05.05. + 06.05.2023
Unterrichtszeiten:	Freitag von 14:00 – 19:15 Uhr und Samstag von 9:00 – 17:00 Uhr. An drei Blockterminen ebenfalls Donnerstag + Freitag von 9:00 – 17:00 Uhr sowie Samstag von 9:00 – 14:30 Uhr
Referent*innen:	Werner Mayer und Team
Zielgruppe:	alle Interessierte
Kursgebühren:	2.990 €
Kursnummer:	SE-2022-02-25
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Eine sanfte Methode, um Schmerzen zu lindern – Auflagen und Wickel

Wickel und Auflagen können bei einigen Erkrankungen ein wirksames Hausmittel sein. Wie der Name sagt, werden Wickel um ein Körperteil geschlungen. Die Auflage wird auf eine Körperstelle aufgelegt. Beides kann Schmerzen lindern und Entzündungen bremsen.

© pexels-alesia-kozik-7795402

Ort:	Tagespflege an den Salinen Bad Rothenfelde
Termin:	09.03.2022, 17:00 - 20:30 Uhr
Referentin:	Mechthild Kaumkötter, Kranken-schwester und Pflegedienstleitung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2022-03-09
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Seminarinhalt:

- Grundlegendes zu Wickel und Auflagen
- Anwendungsgebiete und Möglichkeiten
- Wirkungen
- Beispiele

© Thomas Remme | www.remme.de

Mit Achtsamkeit herausfordernde Alltagssituationen in der Familie meistern

Mit Achtsamkeit zu einem wertvollen Miteinander
Unser Alltag ist schnelllebig. Immer häufiger geraten wir in der Familie in stressige Situationen oder Konflikte, die sich auf das Wohlbefinden aller Beteiligten negativ auswirken. Achtsamkeit hat jeder schon mal gehört, doch keiner weiß so recht was damit anzufangen. Lass Dich überraschen, wie einfach Achtsamkeit geht und Dir im herausfordernden Alltag hilft, Deine Energie zu bewahren und dem Overload vorzubeugen. Sei im Hier und Jetzt, wenn es drauf ankommt.

Ort:	Tagespflege Schwalbennest Bad Rothenfelde
Termin:	12.03.2022, 10:00 – 14:30 Uhr
Referentin:	Birthe Raßmann
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummern:	AG-2022-03-12
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-matt-hardy-2309269

Lebensbalance (wieder) finden – vom Umgang mit Krisensituationen

Wir alle sehen uns tagtäglich kleinen, ab und an größeren und manchmal richtig großen Herausforderungen im Leben gegenüber. Aus manchen entwickeln sich Krisen, die es zu meistern gilt. Das stürzt unser Leben in ein Ungleichgewicht, wir neigen dazu, nur noch zu reagieren, wir sind gestresst, fühlen uns unsicher und ängstlich, da wir nicht wissen, wohin der Weg uns führt, ob wir all das bewältigen können – und wie? Damit wir den Herausforderungen unseres Daseins begegnen können, aus Krisensituationen wieder herauskommen und sogar daran wachsen, ist es gut zu wissen, welche Ressourcen, Stärken und Kraftquellen wir in unserem Gepäck haben und wie wir sie nutzen können.

Ort:	Bissendorf
Termine:	25.03.2022, 15.00–19.00 Uhr und 26.03.2022, 09.00–16.00 Uhr
Referentin:	Dagmar Schnatmeyer, Dipl.-Pädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	90 Euro
Kursnummer:	AG-2022-03-25
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© Dagmar Schnatmeyer

In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Lebensveränderungen, Herausforderungen und Krisen ein wenig besser verstehen zu lernen und den Blick auf die eigenen Stärken und Chancen zu schärfen um eine stabilere Lebensbalance wieder zu finden.

Workshop für ehrenamtlich Engagierte

Sie sind besonders engagiert im Ehrenamt und werden deshalb auch immer wieder gern für neue Aufgaben angefragt?

Eigentlich wird es Ihnen alles zu viel, aber es fällt Ihnen schwer, auch einmal NEIN zu sagen?

Vielleicht leben Sie bereits in einem Ungleichgewicht, aus dem Sie sich gern wieder befreien möchten?

Wenn Sie sich durch diese Fragen angesprochen fühlen, dann sind Sie zu diesem Workshop herzlich eingeladen. Sie haben an diesem Tag die Gelegenheit, Ihre bisherige ehrenamtliche Tätigkeit einmal Revue passieren zu lassen und dann nach vorne zu schauen. Gemeinsam in der Gruppe blicken Sie zunächst auf das, was bisher gut läuft und womit Sie zufrieden sind. Dann wenden Sie sich den Themen zu, mit denen Sie hadern und die Sie viel Zeit und Energie kosten. Und abschließend geht es um Ihre Wünsche für die Zukunft und um die ersten kleinen Schritte der Veränderung.

Ort:	Wallenhorst
Termin:	26.03.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
Referentin:	Claudia Rottmann
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	SE-2022-06-21
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© AdobeStock_97025693

Mutter funktioniert nicht mehr! Die DIY-Reparaturwerkstatt

Entwickle mit Gleichgesinnten deine Toolbox für ein Energie-Update.

Fragt die eine Mutter die andere: „Wie geht's Dir?“. Sagt die andere: „Ich funktioniere!“ Klingt, als würde die eine Mutter der anderen erzählen, dass die Öllampe ihres Fahrzeugs schon seit längerem aufleuchte, sie aber einfach weiterfährt.
Wünschst Du Dir mehr Kraft? Dann komm zur DIY-Reparaturwerkstatt. Hier entwickeln wir gemeinsam eine Toolbox, die Dich aus dem Funktionsmodus rausholt. Die nimmst Du mit nach Hause und kannst sie dort mit Deinen Kids weiterentwickeln. Dann antwortest Du beim nächsten Mal: „Läuft bei mir!“

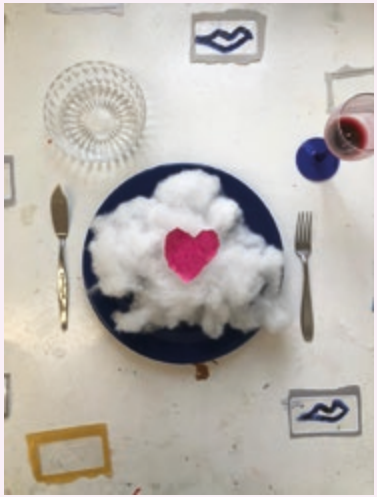
Ort:	Tagespflege Schwalbennest Bad Rothenfelde
Termin:	09.04.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Referentin:	Birthe Raßmann
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-04-09
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-pixabay-162631

Eat Art

In unserem Workshop soll Essen als künstlerisches Material verstanden werden.
Essen kann nicht nur gestalten – etwa die Beziehung an einem Tisch – es kann auch selbst zum Kunstwerk werden.
Gerade in der jetzigen Zeit lässt sich ein verstärktes Interesse am künstlerischen Umgang mit Lebensmitteln beobachten, sowohl in materialästhetischer Hinsicht als auch in auffälligen Häufungen gastronomischer Events.
Viele Kultureinrichtungen greifen diesen Trend in Formen von Kulturdinnern, Kultursuppen etc. als partizipative Events auf und entwickeln damit Gemeinschaftsformen. Das Essen, also der Akt der Nahrungszubereitung, sowie der Verzehr, betrifft uns alle und spiegelt den Kulturwandel. Der gemeinsame Raum des Workshops versteht sich als Labor für Kunst und Essen und bietet viel Platz für eigene Ideen und Experimente.
Zielsetzung von Eat-Art ist es, Kunst und Leben durch bewusst für den Verzehr geschaffene Kunstwerke miteinander zu verbinden.

Ort:	Wallenhorst
Termin:	07.05.2022, 09:30 – 17:30 Uhr
Referentin:	Sara Schwienbacher, Performancekünstlerin, Kunsttherapeutin (M.A.)
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	KG-2022-05-07
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de



Vom „Ja, aber“ zum „Ja“

Die Frage ist: Was kann ich tun, um die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, damit ich meine bisher vertraute Komfortzone verlasse und tatsächlich das Schreiben, Lesen oder eben meine Weiterbildung angehe? Daran arbeiten wir in diesem Kurs. Meridian-Klopftechniken sind hier das Mittel der Wahl. Ich möchte, dass Sie mit diesen Methoden unkompliziert lernen, voll und ganz „ja“ zu sagen und mit Ihrem Projekt beginnen.

Nach Absprache auch Einzelcoaching möglich.

Ort:	Bissendorf
Termin:	09.05.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
Referentin:	Ulla Kalberg, Diplom- und Gesundheitspädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	EE-2022-05-09
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-karolina-grabowska-4711018.

© Stefanie Letkemann

Erste Hilfe Outdoor

Wandern und Trecking, Skifahren und Skitouren, Klettern, Canyoning, Kanu-Touren und Rafting … Können Sie Erste Hilfe leisten, wenn der professionelle Rettungsdienst lange braucht, um zum Unfallort zu gelangen?

Vom Notfall-Management über unser Prioritätenschema, der Herz-Lungen-Wiederbelebung, bis hin zu speziellen Erste-Hilfe-Tricks bekommen alle Teilnehmer*innen wichtige Hilfsmittel zur Hand. Diese sind speziell auf Extremsituationen im Outdoor-Bereich zugeschnitten. Sie können so die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer verletzten Person einleiten.

© Christian Gieske

Ort:	Melle-Riemsloh, Waldstück an der Wellingstraße
Termine:	2½-Tages-Seminare, einzeln buchbar: Start: 13.05.2022, 14:00 Uhr Ende: 15.05.2022, 16:00 Uhr Start: 16.09.2022, 14:00 Uhr Ende: 18.09.2022, 16:00 Uhr
Referent:	Christian Gieske, Erste-Hilfe-Ausbilder und Outdoortrainer
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	149 Euro, bzw. kostenfrei durch Kostenübernahme durch die Berufsgenossenschaft
Kursnummern:	AG-2022-05-13, AG-2022-09-16
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Sie erhalten in vereinfachter Form wichtige Informationen, was bei der entsprechenden Verletzung im Körper vorgeht und weshalb gerade diese Maßnahme die Richtige ist. So können Sie die Erste-Hilfe gut verstehen, nachvollziehen und dann auch anwenden.

© Stefanie Letkemmann

Lampenfieber? Cool down ist lernbar

Viele Menschen sind schon lange vor dem mehr oder weniger öffentlichen Auftritt innerlich sehr aufgewühlt. Manche schlafen schlechter, umso näher der Termin rückt. Es kann dabei um die Leitung eines Elternabends gehen, die Einführung zu einer betrieblichen Feier oder um eine berufliche Präsentation – bei jungen Kolleg*innen genauso wie bei „alten Hasen“. In diesem Kurs lernen und üben Sie im geschützten kleinen Rahmen,

Ort:	Bissendorf
Termin:	16.05.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
Referentin:	Ulla Kalberg, Diplom- und Gesundheitspädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	SE-2022-05-16
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Meridian-Klopftechniken als Selbsthilfe zum Abgeben von Altlasten zu nutzen und auch zur unmittelbaren Vorbereitung auf Ihren Auftritt. Dabei gibt es sichtbare Techniken, die Sie privat anwenden können. Aber auch sehr diskrete Formen, die Ihnen zur Entlastung dienen, wenn Sie schon im öffentlichen Raum sind und gerade als Redner*in angekündigt werden. Machen Sie sich diese effektiven Techniken zunutze, die schon Vielen geholfen haben, damit Ihnen der Stress „nicht aufs Bett kommt“.

Nach Absprache auch Einzelcoaching möglich!

Land Art

In unserem Workshop wird der ländliche Raum zum künstlerischen Schauplatz. Besondere Orte und natürliche Materialien werden zum Ausgangspunkt für ein Kunstwerk in der Landschaft. Land Art meint, das alltägliche und vermeintlich Bekannte durch eine künstlerische Betrachtungsweise neu zu entdecken. Orte und Situationen in der Landschaft werden gesucht und untersucht und durch kreative Veränderungen werden wir gemeinsam vielfältige Ideen verwirklichen. In unserem Workshop liegt der Schwerpunkt im eigenen TUN. Übungen zu Beschaffenheit, Form und Farbe von Naturmaterialen erleichtern den Einstieg in die praktische Arbeit. Viel Raum bleibt für die Umsetzung eigener Ideen zu einfachen Land-Art-Installationen, die am Ende des Workshoptages bei einer gemeinsamen Abschluss-„Vernissage“ vorgestellt werden. Alle Werke verbleiben an dem Ort ihrer Entstehung in der Landschaft. Wer trotzdem etwas mitnehmen möchte, kann die Arbeiten für sich fotografisch dokumentieren.

Ort:	Wallenhorst
Termin:	04.06.2022, 09:30 – 17:30 Uhr
Referentin:	Sara Schwienbacher, Performancekünstlerin, Kunsttherapeutin (M.A.)
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	KG-2022-06-04
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-mikhail-nilov-8332332

Mut zur Leitung im Ehrenamt

Die Leitung übernehmen? – Ich?
Das habe ich doch noch nie gemacht.
Was sagen Sie? – Mut ist Angst und ein Schritt?
Wie soll ich das denn machen?

Die Hilfe, die Sie dafür brauchen, finden Sie in diesem Kurs. Es wird mir eine große Freude sein, Ihnen Meridian-Klopftechniken zu vermitteln, die Ihnen in allen Bereichen helfen, wo Sie „Mut zu …“ brauchen – sich Mut wünschen, um diesen einen Schritt weiter zu gehen, als Ihre Angst Sie bremst. Und das immer im Rahmen Ihrer persönlichen Entscheidung.

Ort:	Wallenhorst
Termin:	21.06.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
Referentin:	Ulla Kalberg, Diplom- und Gesundheitspädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	SE-2022-06-21
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-sevenstorm-juhaszimrus-704767

Setzen Sie sich nicht unter Druck – sehen Sie sich an, was ich Ihnen anbiete, wie es geht. Sie allein entscheiden, wann und in welcher Sache Sie diesen einen zusätzlichen Schritt gehen werden.

Ich begleite Sie dabei. In diesem Kurs, in einer evtl. Fortsetzung oder im Einzelcoaching.

Die innere Ruhe finden

Wir alle machen in unserem Leben Phasen durch die herausfordernd sind und uns nicht gut zur Ruhe kommen lassen. Es scheint so, als ob wir keine Antworten auf die Herausforderungen und Schwierigkeiten finden, die uns das Leben bietet.

In diesem Kurs werden Sie Möglichkeiten der Entspannung kennenlernen, die Ihnen helfen, zu ihrer inneren Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Ort:	Wallenhorst
Termine:	Einzeln oder im Paket buchbar: 04.07., 11.07., 18.07., 25.07. und 01.08.2022, 17:00 – 19:15 Uhr
Referentinnen:	Ingrid Hermes, Pädagogin, Kommunikationstrainerin, und Eva Snurawa
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	21 Euro je Termin
Kursnummern:	AG-2022-07-04, AG-2022-07-11, AG-2022-07-18, AG-2022-07-25, AG-2022-08-01
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© shutterstock_169150007 (002)

Dieser Kurs ist für Einsteiger genau das Richtige.

Auf dem Programm stehen:
- Phantasiereisen
- Aktive und passive Meditation
- Entspannung mit der Klangschale
- Fünf bis zehn Minuten Entspannungsübungen für den Alltag
- Große Kraft für kleine Pausen
- Atemübungen

Qualifizierung für ehrenamtlich Tätige: Einführung in das Sozialgesetzbuch SGB I-XII

Das Sozialstaatsprinzip in Deutschland ist in Artikel 20 Abs. 1 des Grundgesetzes festgeschrieben und kann selbst durch eine Änderung des Grundgesetzes nicht aufgehoben werden. Hieraus ergibt sich das Sozialrecht, niedergelegt in den zwölf Büchern des SGB.

Der Solidargedanke des SGB übernimmt Aufgaben, die den Einzelnen oder die Familie überfordern. Das Sozialrecht wiederum ist durch hohe Komplexität gekennzeichnet. Im Sozialgesetzbuch sind soziale Rechte normiert, die jede/n Bürger*in im Laufe ihres/seines Lebens berühren.

Ort:	Hilter a.T.W.
Termin:	12.09.2022, 17:00 – 21:15 Uhr
Referent:	Ulf Henschke, Dipl.-Sozialwirt und Jurist
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	SE-2022-09-12
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© shutterstock_1728601711

Seminarinhalte:

- Überblick über das Rechtssystem in der Bundesrepublik
- Überblick über das Sozialrecht
- Das Verwaltungsverfahren und die Rechtsmittel
- Die Ansprüche aus der Pflegeversicherung SGB XI und Krankenversicherung SGB V, sowie SGB IX Behinderungen und Teilhabe.

© Thomas Remme | www.remme.de

Mediennutzung – sicher und kompetent

Medien sind überall vertreten. Alle Lebensbereiche werden von ihnen dominiert. Wie schaffen wir einen verantwortungsvollen Umgang damit und wie können wir Kindern und Jugendlichen dies weitergeben? Schon die Kleinsten wissen, wie man ein Handy oder Tablet bedient. Sie brauchen dabei aber unsere Unterstützung, damit sie keine Inhalte sehen, die nicht für Kinderaugen geeignet sind.

Dadurch entstehen viele Fragen:
- Medienkompetenz – was ist das?
- Wie entscheide ich, wieviel Medienzeit mein Kind bekommt?
- Medien – ist das nur Fernsehen und zocken?
- Welche Gefahren gibt es und wie gehen wir damit um?
- Welche Möglichkeiten bieten uns Medien?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über das umfassende Thema mit praktischen Anregungen für den Alltag.

Ort:	Wallenhorst
Termine:	Einzeln buchbar oder im Paket: 02.09.2022, 09.09.2022, 16.09.2022, 23.09.2022, 16:00 – 18:45 Uhr
Referentin:	Ina Franke, Dipl.-Pädagogin, Medienpädagogin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	29 Euro je Termin
Kursnummern:	EE-2022-09-02, EE-2022-09-09, EE-2022-09-16, EE-2022-09-23
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© shutterstock_1742005901

Das hat mich schwer getroffen – Umgang mit unsachlicher Kritik

„Das hat mich schwer getroffen!“, so oder ähnlich hat sicher jede*r von uns schon einmal ihre/seine Reaktion auf eine Kritik beschrieben. Im Grunde reißen sich die meisten von uns nicht darum, Kritik von anderen zu hören. Natürlich ist unsere Reaktion auch abhängig davon, wie Kritik vorgetragen wird. Bei konstruktiver Kritik fällt es uns leichter, Kritik anzunehmen. Doch immer dann, wenn die Kritik unsere gesamte Person infrage stellt, verletzend vorgetragen wird und darauf angelegt ist, uns klein zu machen, fällt es uns schwer, zu reagieren.

Ort:	Wallenhorst
Termin:	Zweitagesseminar: 15.09. und 22.09.2022, 17:00 – 21:15 Uhr
Referentin:	Ingrid Hermes, Pädagogin, Kommunikationstrainerin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-09-15
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© shutterstock_1688141371

In diesem Kurs lernen Sie Strategien und Kommunikations-techniken kennen, die helfen, auf unangemessene Kritik zu reagieren.

In praktischen Übungen erproben wir, diese Art von Kritik zu entschärfen oder zu neutralisieren.

Die Kompetenz, angemessen zu reagieren und Ihre persönliche Souveränität zu bewahren, wird vermittelt.

Zuhause in der Natur

Die Natur ist unsere Heimat. Aber wie vertraut sind wir heute mit ihr und ihren Zyklen? Kennen wir unsere elementaren Bedürfnisse und wissen, wie wir ihnen in und mit der Natur gerecht werden können? Die Reduktion auf das Wesentliche befreit und weckt eine tiefe Zufriedenheit.

Tauche ein in die Natur und Du wirst merken, dass viel mehr in Dir steckt.

Naturverbindung geht weit über das Benennen von Tieren und Pflanzen hinaus. Der Kurs vermittelt die Grundlagen, um eine tiefe Beziehung zu Bäumen, Pflanzen und Tieren in unserem unmittelbaren Umfeld aufzubauen. Wir trainieren es, uns im „harmonischen Raum“ zu bewegen. Eine wertfreie, dankbare Haltung bildet dabei unsere Basis. Dabei helfen verschiedene Kernroutinen, die ganz nebenbei eine Menge Spaß machen.

Die Schwerpunkte werden sein:
- Kernroutinen der Naturverbindung
- Einheimisch werden
- Was brauche ich wirklich zum Leben und wie kann ich mir selber helfen?
- Geschenke der Natur erkennen und nutzen
- Feuer machen auf „primitive“ Art, eine Notunterkunft bauen, Wasser und Nahrung finden.

Der Kurs findet komplett draußen statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort:	Westerkappeln: Seminar- und Tummelplatz Ins Freie, Schachselstraße 3, 49492 Westerkappeln Seeste
Termin:	16.09. – 18.09.2022 mit Übernachtung, Start/Ankommen: Freitag, 17:00 Uhr, Ende: Sonntag, 12:00 Uhr
Referentin:	Björg Dewert, Dipl.-Ing. für Landschaftsentwicklung sowie Natur- und Wildnismentorin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	280 Euro + ggf. nach Absprache 30,-€/ Person bei Übernachtung im Tipi oder eigenen Zelt bzw. 38,-€/ Person bei Übernachtung im Bauwagen oder Raum; Verpflegung vor Ort gekocht, überwiegend regional und bio
Kursnummer:	KG-2022-09-16
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

Selbstschutz im Gespräch – Umgang mit unsachlichen Floskeln und endlosen Gesprächen

Manche Gesprächssituationen werden dadurch erschwert, dass der Gesprächspartner Floskeln und allgemeine Behauptungen benutzt und Verunsicherungsstrategien anwendet. Ein Grund sich zu wehren besteht ebenfalls, wenn der Gesprächspartner mit seinen Ausführungen nicht zum Ende kommt. Um sich selber zu schützen, ist es nötig, eigene Gesprächstechniken kennenzulernen und diese für die entsprechenden Situationen im Ehrenamt und im Alltag anzupassen.

An zwei Terminen stehen folgende Themen im Mittelpunkt:
- Erkennen von Gesprächsfloskeln und Distraktionen und deren Ziele
- Abwehrstrategien kennenlernen und in der praktischen Übung anwenden
- Gesprächsführungstechniken für die eigene Gesprächssituation nutzen lernen

Ort:	Wallenhorst
Termin:	Zweitagesseminar: 20.09. und 27.09.2022, 17:00 – 20:15 Uhr
Referentin:	Ingrid Hermes, Pädagogin, Kommunikationstrainerin
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	AG-2022-09-20
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© shutterstock_1613784070

Der Pflege- und Betreuungsansatz nach Cora van der Kooij

Bei dem bedürfnisorientierten Pflege-und Betreuungsmodell steht die einzigartige Persönlichkeit des Menschen mit Demenz in seiner aktuellen Situation, seinem Umfeld, seiner Geschichte, seinen Bedürfnissen und individuellen Reaktionen auf die Auswirkung der Krankheit im Mittelpunkt.

Bedürfnisorientiert Pflegen und betreuen heißt: sich in die Erlebenswelt der Angehörigen hineinversetzen und dementsprechend zu reagieren.

Zielsetzung ist, dass jeder pflegebedürftige Mensch mit Demenz das Gefühl hat, gehört, verstanden und angenommen zu sein sowie mit anderen Menschen verbunden zu sein und erhalten und gefördert zu werden.

Erlebensorientiert arbeiten schafft positive Kontaktmomente, deren Wechselwirkung sowohl die Bewohner als auch die Mitarbeitenden als angenehm erfahren.

Ort:	Georgsmarienhütte
Termine:	21.09.2022, 17:00 – 21:15 Uhr
Referentin:	Agnes Schnitger, Gesundheits- und Krankenschwester, Pflegedienstleiterin
Kursgebühren:	29 Euro
Kursnummer:	AG-2022-09-21
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© Thomas Remme | www.remme.de

Stärke statt Macht - neue Autorität für Eltern

In diesem Workshop für Eltern wird das Konzept der Neuen Autorität nach Haim Omer et al. vermittelt.
Der Fokus liegt dabei auf den Fragen „Welche konkreten Verhaltensweisen sind unerwünscht?“, „Wie können wir als Eltern auch in stürmischen Zeiten das Ruder in der Hand behalten und im Leben der Kinder und Jugendlichen präsent und handlungsfähig bleiben?“
Es werden theoretische Grundlagen vermittelt und anhand konkreter Fallbeispiele im Austausch Lösungen entwickelt, wie man mit den Kindern und Jugendlichen in Beziehung bleiben und sich positionieren kann, ohne seine Präsenz zu verlieren.

Ort:	Bissendorf
Termin:	09.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Referentinnen:	Karin Börgen und Michaela Tiedemann, Dipl.-Psychologinnen
Zielgruppe:	alle Interessierten
Kursgebühren:	49 Euro
Kursnummer:	EE-2022-11-09
Info und Anmeldung:	LEB Standort Osnabrück, Tel.: 05402 9650813, Mail: anmeldung-os@leb.de

© pexels-vidal-balielo-jr-2880897

Beratungsangebot der LEB

Wir beraten Sie gern – kostenfrei und persönlich!
Die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. ist Niedersachsens größtes Bildungsnetzwerk – dazu zählen über 2000 verschiedene Gruppen und Vereine, die sich in der pädagogischen Verantwortung der LEB in der Bildungsarbeit engagieren.

Wir unterstützen Sie mithilfe unseres Netzwerks bei Ihrer Bildungsarbeit vor Ort und helfen u. a. bei der Organisierung und Planung einer Bildungsveranstaltung und der Vermittlung von Referent*innen – kostenfrei und persönlich.

Unsere Projekte sind für alle Interessierten offen und bieten die Möglichkeit, sich auch für die eigene Gruppen- und Vereinsarbeit neue Inspirationen zu holen.

In unseren Büros in Wallenhorst und Bissendorf stehen wir Ihnen gerne bei allen Fragen rund um Ihre Bildungsveranstaltung zur Verfügung. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach neuen Themenideen und geben Impulse für Ihre Gruppe / Ihren Verein und konzipieren neue Bildungsangebote.

Wenn Sie Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Gespräch über ihre Vorstellungen und die Umsetzungsmöglichkeiten.

Neben den Bildungsangeboten, die Sie in diesem Katalog finden, besteht ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit in der Konzeption und Realisierung von Bildungsangeboten, die auf spezielle Bedürfnisse, Ziele und Zielgruppen zugeschnitten sind.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt:
Stephanie Letkemann,
05402 965080, stephanie.letkemann@leb.de

Qualifizierung zur/zum Formularlotsin und -lotse

Für viele Menschen stellen Formulare eine unüberwindbare Hürde dar. Ehrenamtliche Formularlotsinnen und Formularlotsen unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen mit fachlichem Rat. Es sind geschulte Ehrenamtliche, die unterstützen und unabhängig beraten.

An sechs Abenden werden folgende Themeninhalte vermittelt:
- Rolle des Formularlotsen
- Einführung in die Kommunikation und Gesprächsführung
- Schweigepflicht und Datenschutz
- Konfliktmanagement
- Vernetzungsmöglichkeiten und Unterstützungsstrukturen sowie interkulturelle Besonderheiten
- Fachliche Ausbildung im Umgang mit Formularen und Anträgen

Häusliche Pflege

Kurs „Häusliche Pflege“
Immer mehr Menschen haben den Wunsch, in ihrer vertrauten Umgebung gepflegt und betreut zu werden. Für die Angehörigen jedoch, die oft ohne jegliches Vorwissen unvermittelt in diese belastende Situation geraten, stellt die häusliche Pflege eine häufig nur schwer zu bewältigende Aufgabe dar.

Ziel des Kurses ist eine fachkundige Einführung in die häusliche Pflege. Der 20-stündige Lehrgang möchte dazu beitragen, den Pflegenden durch Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten die Pflege zu erleichtern und den Alltag erlebbar zu gestalten.

Der Kurs wendet sich an Personen, die
- bereits pflegend tätig sind,
- in naher Zukunft Pflege übernehmen,
- aufgrund des Pflegegesetzes ehrenamtlich pflegen möchten.

Der Kurs kann mithilfe der LEB bei der Landwirtschaftlichen Pflegekasse beantragt und durchgeführt werden.

Kostenfreie Angebote und Fördermöglichkeiten

Sprachkurse

Seit 2018 sind wir im Landkreis Emsland und in der Grafschaft Bentheim im Bereich Migration und Integration tätig und konnten uns im Jahr 2020 auch im Osnabrücker Raum mit einem vielfältigen Angebot positionieren. Jährlich setzen wir eine Vielzahl an Deutschkursen im Spracherwerb für Geflüchtete, Erstorientierungskurse sowie Spracherwerb für geflüchtete Frauen um und legen sehr viel Wert darauf, dass Teilnehmer*innen – gerade aus dem ländlichen Raum – ein umfangreiches Angebot unterbreitet werden kann. Der Unterrichtsumfang dieser Kurse umfasst ca. 150 – 300 Unterrichtseinheiten und ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, in den Sprachkursen zertifizierte Prüfungen in den unterschiedlichen Sprachniveaus von A1 bis C1 abzulegen. In diesem Rahmen stehen wir und unser Team von Dozent*innen unterstützend zur Seite.

Lernräume

„Raus aus dem Alltag … und rein in die Natur“ – unter diesem Motto bietet die LEB Bildungsangebote für Kinder an. Gefördert aus Mitteln des Niedersächsischen Kulturministeriums werden in Veranstaltungen des Fördertopfes „Lernräume“ unter anderem bei uns Angebote für Kinder geschaffen, die Ferienbetreuung zu einem unvergesslichen, erlebnispädagogischen Abenteuer machen.

Referent*innen

Datenschutzerklärung

Erklärung zur Speicherung und Verwendung persönlicher Daten

Sehr geehrte/r Interessent*in/Teilnehmer*in, Sie sind Interessent*in für bzw. Teilnehmer*in an unserer Bildungsmaßnahme und wir möchten Sie auf einige Datenschutz-Änderungen hinweisen und sicherstellen, dass die Behandlung Ihrer Daten bei der LEB die datenschutzrechtlichen Anforderungen erfüllt. Die Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) ist zum 25. Mai 2018 in Kraft getreten. Hiervon ist auch die Speicherung Ihrer Daten betroffen.

Die LEB ist berechtigt, personenbezogene Daten von Seminar-Teilnehmenden zum Zweck der Angebotserstellung, der ordnungsgemäßen Durchführung von Maßnahmen, der Abrechnung und der Kontrolle, zum Nachweis der für das Projekt/die Maßnahme eingesetzten öffentlichen Mittel, zu speichern und zu verarbeiten. Falls erforderlich, können diese Daten auch an fördernde Stellen übermittelt werden. Falls Sie zusätzlich zustimmen, dass wir Ihre Daten in Zukunft dazu nutzen dürfen, Sie über unsere Bildungsangebote zu informieren, können Sie diese Einwilligung natürlich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Schicken Sie dazu eine E-Mail an Ihr LEB-Beratungsbüro oder an datenschutz@leb.de.

Wir geben Ihre Daten nicht an private oder gewerbliche Dritte weiter.

Weitere Hinweise zum Datenschutz der LEB entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung.

https://www.leb-niedersachsen.de/index.cfm/nav/22/article/882.html.

Bei Fragen steht Ihnen unser Datenschutzbeauftragter zur Verfügung:
Bitte wenden Sie sich per Mail an datenschutz@leb.de

Teilnahmebedingungen für LEB-Bildungsveranstaltungen

1) Anmeldungen können in Textform per E-Mail, Fax oder Post im jeweils in der Ankündigung angegebenen LEB-Büro erfolgen.

2) Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Soweit in der Ausschreibung/Ankündigung Teilnahmebeiträge/Kosten angegeben sind, entsteht mit der Anmeldung die Zahlungsverpflichtung.

3) Interessent*innen ohne vorherige Anmeldung oder ohne Entrichtung der genannten Teilnahmebeiträge/Kosten haben keinen Anspruch auf Teilnahme.

4) Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist nur bis 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Stornierungen bis acht Tage vor Veranstaltungsbeginn werden Gebühren in Höhe von 50 % des Teilnahmebeitrags/der Kosten, bei späteren Stornierungen oder Nichterscheinen in Höhe von 100 % des Teilnahmebeitrags/der Kosten in Rechnung gestellt, sofern nicht vom Stornierenden ein/e Ersatzteilnehmer*in gestellt wird. Bei Bildungsmaßnahmen mit Angabe eines Anmeldeschlusses in der Ankündigung ist eine Stornierung nur bis zu diesem Termin (kostenfrei) möglich. Stornierungen müssen in jedem Fall in Textform per Post, E-Mail oder Fax erfolgen. Rückzahlungen für belegte, aber nicht besuchte Veranstaltungen oder Veranstaltungsteile erfolgen nicht.

5) Wird für eine Bildungsveranstaltung die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht oder kann aus anderen, von der LEB nicht zu vertretenden Gründen, die Veranstaltung nicht durchgeführt werden, ist die LEB nicht zur Durchführung verpflichtet. Die maximal zugelassene Teilnehmenden-Zahl ist 14 Personen. Wird die maximale Teilnehmendenzahl erreicht, kann ab der 15. Anmeldung die Teilnahme nicht garantiert und abgelehnt werden. Nach Absprache sind ggf. mehr Teilnehmende pro Veranstaltung möglich. Entrichtete Teilnahmebeiträge werden bei Absage der Maßnahme erstattet. Bei von der LEB nicht zu vertretendem Abbruch einer Maßnahme erfolgt eine Erstattung ggf. anteilig.

6) Soweit der Gesamtzuschnitt der Maßnahme nicht wesentlich beeinträchtigt wird, können Teilnehmer*innen wegen eines Referent*innen- oder Raumwechsels, einer zeitlichen Verlegung oder einer Verschiebung im Ablaufplan weder vom Vertrag zurücktreten noch den TN-Beitrag mindern.

7) Für Diebstähle, Verluste oder sonstige Schäden übernimmt die LEB keine Haftung. Dies gilt auch für eventuelle Vermögensschäden infolge Absage gemäß Ziffer 5 oder Abbruch der Maßnahme auf Grund höherer Gewalt.

8) Teilnehmende von beruflichen Bildungsmaßnahmen sind gesetzlich über die LEB unfallversichert. Der/die Teilnehmende verpflichtet sich, die Unfallverhütungsvorschriften und die Hausordnung am Veranstaltungsort zu beachten.

© Foto Umschlagseite hinten: Thomas Remme | www.remme.de

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Fortbildung an:

Persönliche Daten:

☐ Herr ☐ Frau ☐ keine Anrede ☐ 10% Rabatt durch päd. Vereinbarung mit LEB

Name, Vorname

Geburtsdatum

Beruf

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Tel.

Rechnung an:

☐ mich persönlich ☐ Arbeitgeber/Kostenträger

☐ Die Erklärung zur Speicherung und Verwendung persönlicher Daten habe ich gelesen und akzeptiere diese.

☐ Bitte ankreuzen, wenn wir Sie in Zukunft über unsere Bildungsangebote informieren dürfen

Datum der Fortbildung:

Kursnummer:

Firma/Arbeitgeber/Kostenträger:

Firma/Einrichtung

Straße

PLZ, Ort

Tel.

Fax

E-Mail

Ort, Datum:

Unterschrift: