

Bildung VdK Nord-Ost

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: ines.jana@vdk.de

Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost



Bildung VdK Nord-Ost: Weiterbildung fürs Ehrenamt 2024

Die Schulungen und Weiterbildungen von Bildung VdK Nord-Ost richten sich an VdK-Mitglieder, die ehrenamtlich aktiv sind oder es werden wollen.

Interessierte Hauptamtliche sind ebenfalls willkommen an den Veranstaltungen teilzunehmen.

In 2024 erwarten Sie Seminare in den folgenden vier Themenfeldern:

Themenfeld 1	Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren
Themenfeld 2	Arbeiten am PC
Themenfeld 3	Kommunikation & Co.
Themenfeld 4	Engagement und Ehrenamt

Mit den Veranstaltungen wollen wir Sie in Ihrem Ehrenamt bestmöglich unterstützen und begleiten. Sie erhalten unter anderem fundiertes VdK-Wissen, die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen Ehrenamtlichen auszutauschen.

Da es sich bei Bildung VdK Nord-Ost um ein überregionales Angebot für VdK-Mitglieder in den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Nord, Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen handelt, finden die Veranstaltungen **online über Video-Konferenz** statt.

Herzlich willkommen

Neu gewählt oder bereits VdK-Experte/Expertin – Sie sind eingeladen, an den Seminaren von Bildung VdK Nord-Ost teilzunehmen. Lassen Sie sich für Ihr Ehrenamt ausbilden und stärken!

Anmeldung

Sie können sich online anmelden. Klicken Sie dazu in der Veranstaltungsübersicht (weiter unten in diesem Dokument) auf den Button „Zur Anmeldung (hier klicken)“. Sie werden automatisch auf eine Webseite weitergeleitet, um sich dort für die jeweilige Veranstaltung zu registrieren.

Weiterhin ist auch die Anmeldung über die Projekt-Webseite (unter Kursangebote für Ehrenamtliche/Anmeldung) möglich:

https://wiki-bb.vdk.de/login.action?auth_fallback

Benutzername: *vdk-no.ehrenamt*

Passwort: *VDK-no!21*

Ebenso können Sie sich per E-Mail an ines.jana@vdk.de oder telefonisch 030 86 49 10 611 anmelden.

Kontakt

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Ich freue mich von Ihnen zu hören.

Ines Jana, Bildungsreferentin VdK Nord-Ost

ines.jana@vdk.de, 030 864910611 oder 0152 02544818

Übersicht Veranstaltungen 2024: sortiert nach Themen

1 Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren

- VdK-Basiswissen: Wofür wir stehen
- Barrierefreiheit im öffentlichen Raum
- Standardarbeit: Der VdK erklärt in 3 Minuten
- Sozialpolitische Netzwerkarbeit
- Mitwirkung in politischen Gremien

2 Arbeiten am PC

- VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte
- VdK-Webseite administrieren: offene Fragestunde für Internetbeauftragte
- Sodalys Light: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen
- Sodalys Light: offene Fragestunde
- Videokonferenzen mit Zoom
- Dokumente erstellen und bearbeiten mit MS Word
- Tabellen erstellen und bearbeiten mit MS Excel
- Präsentationen erstellen mit MS PowerPoint
- E-Mail-Verwaltung und Kalender: MS Outlook einfach erklärt
- VdK-Wissen online

3 Kommunikation & Co.

- Rhetorik – Souverän auftreten und überzeugen
- Rhetorik – Vor Gruppen sprechen: überzeugend, glaubwürdig und authentisch
- Gesprächsführung: gelungene Kommunikation im Ehrenamt
- Gutes Miteinander: Konflikte erkennen, lösen und vorbeugen
- Kommunikation als Erfolgsfaktor: Feedback geben
- Die eigenen Grenzen erkennen, Überforderung vermeiden

4 Engagement und Ehrenamt

- Aktivitäten im VdK Orts- und Kreisverband planen und durchführen
- Mit *Storytelling* fürs Ehrenamt begeistern
- Neue Engagierte finden und binden
- Neue Zielgruppen erreichen
- Aufgabenprofile: Tätigkeiten im VdK-Ehrenamt
- Wissen weitergeben: Generationswechsel im Vorstand

Themenübergreifend

- Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte
- Datenschutz im Ehrenamt – was muss ich beachten?

Bildung VdK Nord-Ost

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: ines.jana@vdk.de

Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost






Veranstungskalender Bildung VdK Nord-Ost: Online-Seminare fürs Ehrenamt Mai – Dezember 2024

Alle Veranstaltungen finden **online** statt und werden über das Videokonferenzprogramm Zoom organisiert (Zoom ist ein kostenfreies Programm und kann unter <https://zoom.us/download> heruntergeladen werden).




Zur Teilnahme benötigen Sie einen internetfähigen Computer, Laptop oder Tablet, eine stabile Internetverbindung, eine Kamera sowie Lautsprecher und Mikrofon. Bei technischen Fragen oder Problemen können Sie sich gerne an Ines Jana (Kontakt siehe unten) wenden.

Die Seminare sind interaktiv gestaltet, d. h. es besteht die Möglichkeit zum direkten Austausch, sowohl in Kleingruppen als auch in der großen Runde.

Soweit nicht anders angegeben, werden die Seminare von Ines Jana, Referentin im Projekt Bildung VdK Nord-Ost durchgeführt.

Termin	Veranstaltung	Worum geht's?
Di, 11.06.2024 16:00 – 17:30	Präsentationen erstellen mit MS PowerPoint  <i>Arbeiten am PC</i> 	Für eine gelungene PowerPoint Präsentation gibt es ein paar, einfache, Regeln zu beachten. Wir wollen uns anschauen, welche das sind. Außerdem wird in die grundlegenden Funktionen von PowerPoint eingeführt: von den Werkzeugen zur Erstellung bis hin zum Präsentationsmodus.
Do, 13.06.2024 15:00 – 16:30	VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte  <i>Arbeiten am PC</i>	Sie sind Internetbeauftragte für die VdK-Webseite in Ihrem Orts- oder Kreisverband und konnten bereits Erfahrung im Bearbeiten der neuen Webseite sammeln? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit sich mit weiteren Internetbeauftragten auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen.

	<p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Weitere Funktionen zum Bearbeiten der VdK-Webseiten über das Redaktionssystem Mitmachen sind vorgesehen und sollen in diesem Seminar vorgestellt werden.</p>
<p>Mo, 17.06.2024 17:00 – 18:30</p>	<p>Sodalis Light: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen</p> <p>2 <i>Arbeiten am PC</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Sie arbeiten bereits mit SodalisLight oder werden es zukünftig tun? In diesem Seminar werden Sie mit dem Programm Sodalis Light vertraut gemacht und lernen sich in den Registern zu orientieren. Grundfunktionen wie die Suche von Mitgliedern, Erstellen von Listen, Erstellen eines Serienbriefs und Versand von E-Mail-Nachrichten über SodalisLight werden vorgestellt und mit einer praktischen Übung verknüpft. Ein SodalisLight-Account sollte vorhanden sein.</p> <p>Dozentin: Anja Betten, VdK EDV-Service</p>
<p>Do, 20.06.2024 16:00 – 18:00</p>	<p>Gutes Miteinander: Konflikte erkennen, lösen und vorbeugen</p> <p>3 <i>Kommunikation & Co.</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Konflikte sind wahrscheinlich und sollten erwartet werden – auch im Ehrenamt. Unterschiedliche Arbeitsweisen und Vorstellungen prallen aufeinander und sorgen für Reibereien und Gesprächsbedarf.</p> <p>Wer Konflikte erwartet, wird sie früher erkennen und sie früher bearbeiten können. So können Konflikte genutzt werden, um das Team voranzubringen, anstatt demotivierend oder lähmend zu wirken.</p> <p>Wir wollen uns Methoden anschauen, die helfen Konflikte leichter anzusprechen, lösungsorientiert anzugehen, um so das Vertrauen im Team zu stärken.</p>
<p>Mo, 24.06.2024</p>	<p>Standarbeit: Der VdK – erklärt in 3 Minuten</p> <p>1 <i>Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren</i></p>	<p>Ein VdK-Stand auf dem Marktplatz oder bei einer Veranstaltung: zeigen Passant:innen oder Besucher:innen Interesse ist es hilfreich gut vorbereitet zu sein und den VdK in wenigen Worten beschreiben zu können und auf Fragen die passende Antwort zu haben: Was bedeutet die Abkürzung „VdK“? Was macht der VdK? Wie kann ich Mitglied werden?</p>

	Zur Anmeldung (hier klicken)	Ziel dieses Seminares ist es, dass Sie am Ende in der Lage sind den VdK in drei Minuten zu präsentieren. Sie können kurz etwas über die Geschichte des VdK sagen und wofür wir stehen.
Mi, 26.06.2024 15:00 – 16:30	VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte  <i>Arbeiten am PC</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Sie sind Internetbeauftragte für die VdK-Webseite in Ihrem Orts- oder Kreisverband und konnten bereits Erfahrung im Bearbeiten der neuen Webseite sammeln? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit sich mit weiteren Internetbeauftragten auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen. Weitere Funktionen zum Bearbeiten der VdK-Webseiten über das Redaktionssystem Mitmachen sind vorgesehen und sollen in diesem Seminar vorgestellt werden.
Do, 04.07.2024 15:00 – 16:30	Neue Engagierte finden und binden  <i>Engagement und Ehrenamt</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Wie können wir Mitglieder zur Mitgestaltung motivieren und einen guten und wertschätzenden Einstieg ins Ehrenamt ermöglichen? Die richtige Kommunikation und die eigene Haltung spielen hierbei eine wichtige Rolle, aber auch wie wir uns nach Außen präsentieren und wie wir die Einarbeitung neuer Ehrenamtlicher gestalten. Wir wollen Methoden und Praxisbeispiele diskutieren, wie Menschen erfolgreich in die Verbandsarbeit und die VdK-Gemeinschaft eingebunden werden können.
Mi, 21.08.2024 16:00 – 17:30	Sozialpolitische Netzwerkarbeit  <i>Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Der VdK macht sich stark für soziale Gerechtigkeit und gestaltet die Sozialpolitik in Deutschland aktiv mit. Auch Sie können vor Ort selbst aktiv werden und konkrete Forderungen stellen. Am besten geht das gemeinsam mit anderen Organisationen, die ähnliche Ziele verfolgen. Regelmäßiger Austausch und gemeinsames Auftreten erhöhen das Gewicht von Forderungen und Aktionen.

		<p>In diesem Seminar wollen wir erste Ideen dazu sammeln, wie Sie die Netzwerkarbeit vor Ort starten und wo Sie ansetzen können, um mögliche Netzwerkpartner zu finden.</p> <p>Dozent:in: NN</p>
<p>Mi, 28.08.2024 16:00 – 18:00</p>	<p>Kommunikation als Erfolgsfaktor: Feedback geben</p> <p>3 <i>Kommunikation & Co.</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Haben wir neue Mitglieder in der Gruppe ist uns meist bewusst, dass Kommunikation notwendig ist: wir kommunizieren Regeln, wie was gemacht wird, welche Erwartungen wir haben. Doch manchmal vergessen wir, dass es wichtig ist mit allen Mitglieder der Gruppe ständig im Austausch zu sein, d. h. wertschätzende und transparente Kommunikation auf Augenhöhe zu praktizieren. Dies kann unter anderem in Form von Feedback-Gesprächen erfolgen, die uns eine wertvolle Außenperspektive zu unserem Verhalten bieten.</p> <p>Wir wollen uns anschauen, wie ein konstruktives Feedbackgespräch gut gelingen kann.</p>
<p>Di, 03.09.2024 16:00 – 17:30</p>	<p>Videokonferenzen mit Zoom</p> <p>2 <i>Arbeiten am PC</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Video-Konferenzen ermöglichen es uns ortsunabhängig miteinander zu kommunizieren. Das kennen und schätzen inzwischen die meisten von uns.</p> <p>Um die Vorteile der digitalen Kommunikation nutzen zu können und möglichst störungsfrei miteinander zu kommunizieren, werden in dieser Schulung die wichtigsten Funktionen von Zoom wiederholt und Neuerungen vorgestellt.</p>
<p>Do, 05.09.2024 15:00 – 16:30</p>	<p>Aufgabenprofile: Tätigkeiten im VdK-Ehrenamt</p> <p>4 <i>Engagement und Ehrenamt</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>In diesem Seminar werden mögliche Tätigkeiten und Aufgaben im VdK-Ehrenamt kurz vorgestellt. Dazu gehören die Funktionsämter, also die Vorstandsposten des Orts- oder Kreisverbands sowie verschiedene ergänzende Ehrenämter.</p> <p>Das Seminar hat zum Ziel, Interessierten sowie neuen Ehrenamtlichen einen Überblick zu geben, welche verschiedenen Möglichkeiten des sozialen Engagements der VdK anbietet. Gleichzeitig soll der Überblick den Teilnehmenden helfen, gegenüber Mitgliedern, Ehrenamtsanwärtern oder auch Nicht-Mitgliedern auskunftsfähig zu sein.</p>

Bildung VdK Nord-Ost

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: ines.jana@vdk.de

Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost



		Da sich die Tätigkeitsfelder im ergänzenden Ehrenamt in den Landesverbänden teilweise unterscheiden, werden im Seminar nur einige Bereiche beispielhaft vorgestellt.
Mi, 11.09.2024 17:00 – 18:30	Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte Zur Anmeldung (hier klicken)	Wie macht ihr das eigentlich? – Der digitale Stammtisch bietet Raum und Gelegenheit für den Austausch von VdK-Engagierten aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.
Di, 17.09.2024 16:00 – 17:30	VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte ② <i>Arbeiten am PC</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Sie haben am Seminar „VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte“ teilgenommen und arbeiten bereits mit dem Redaktionssystem? Dieses Seminar bietet Raum für Ihre Fragen, die beim Arbeiten mit dem System aufgetreten sind. Wir wollen uns über Tipps und Tricks zur Nutzung des Systems austauschen und was bei der Pflege der Internetseite zu beachten ist.
Mi, 25.09.2024 16:00 – 17:30	VdK-Basiswissen: Wofür wir stehen ① <i>Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	„Unser Bild von Mensch und Gesellschaft – Die Folgen des Zweiten Weltkriegs waren der Grund für die Entstehung des Sozialverbands VdK. Neben weltweit mehr als 50 Millionen Toten erlitten auch Millionen von deutschen Soldaten schwere physische und psychische Schäden, unzählige Witwen und Waisen standen vor dem Nichts. Nationalismus, Rassismus und Antisemitismus bildeten die zentralen Ursachen dieser historischen Katastrophe. Das Profil des VdK war somit klar: Wir helfen Kriegsoffern, Kriegswitwen und Waisen sowie den damaligen Flüchtlingen. Wir unterstützen diese Menschen und sind mit ihnen solidarisch. – Wir stehen für eine menschliche Gesellschaft“. Der VdK ist Interessensvertreter behinderter,

Bildung VdK Nord-Ost

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: ines.jana@vdk.de

Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost



		<p>chronisch kranker, älterer sowie sozial benachteiligter Menschen und bundesweit aktiv und macht sich stark für soziale Gerechtigkeit.</p> <p>In diesem Seminar wollen wir uns mit der Geschichte, den Grundsätzen und Forderungen des VdK beschäftigen.</p> <p>Quelle: https://www.vdk.de/assets/bundesverband/dokumente/organisation_vdk/Wof%C3%BCr_wir_stehen_Unser_Bild_von_Mensch_und_Gesellschaft_2019.pdf</p>
Di, 08.10.2024 15:00 – 16:30	<p>Sodalis Light: digitale Mitgliederverwaltung – Einführung und Grundlagen</p> <p>② <i>Arbeiten am PC</i></p> <p>Dozent:in: Anja Betten, VdK EDV-Service</p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Sie arbeiten bereits mit SodalisLight oder werden es zukünftig tun?</p> <p>In diesem Seminar werden Sie mit dem Programm Sodalis Light vertraut gemacht und Lernen sich in den Registern zu orientieren. Grundfunktionen wie die Suche von Mitgliedern, Erstellen von Listen, Erstellen eines Serienbriefs und Versand von E-Mail-Nachrichten über SodalisLight werden vorgestellt und mit einer praktischen Übung verknüpft.</p> <p>Ein SodalisLight-Account sollte vorhanden sein.</p>
Mi, 16.10.2024 16:00 – 18:00	<p>Rhetorik: vor Gruppen sprechen – überzeugend, glaubwürdig und authentisch</p> <p>③ <i>Kommunikation & Co.</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Herzklopfen und zitternde Knie? In diesem Seminar lernen Sie vor Gruppen und in Versammlungen frei zu reden und sicher aufzutreten.</p> <p>Wir wollen darüber sprechen, was es zu beachten gilt, um vorbereitete Inhalte und Themen bestmöglich zu vermitteln und wie wir die Zuhörer:innen am besten erreichen und überzeugen können.</p>

Bildung VdK Nord-Ost

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: ines.jana@vdk.de





Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost



Mo, 21.10.2024 16:00 – 17:30	Präsentationen erstellen mit MS Power Point  <i>Arbeiten am PC</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Für eine gelungene PowerPoint Präsentation gibt es ein paar, einfache, Regeln zu beachten. Wir wollen uns anschauen, welche das sind. Außerdem wird in die grundlegenden Funktionen von PowerPoint eingeführt: von den Werkzeugen zur Erstellung bis hin zum Präsentationsmodus.
Mi, 30.10.2024 16:00 – 17:30	VdK-Wissen online  <i>Arbeiten am PC</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Wo suchen Sie nach Informationen über den VdK? Wir wollen uns verschiedene Kanäle anschauen, auf denen Verbandswissen online zu finden ist: Wer ist der VdK? Was macht der VdK? Die aktuelle Kampagne? Satzung und Struktur des Landesverbands? Serienbrief erstellen mit SodalisLight? – Im Internet finden wir die Antworten, wenn wir wissen, wo wir danach suchen müssen.
Do, 07.11.2024 15:00 – 16:30	Wissen weitergeben: Generationswechsel im Vorstand  <i>Engagement und Ehrenamt</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Langjährigen Mitgliedern fällt es oft schwer zu erahnen, welche Informationen neue Mitglieder brauchen, da vieles selbstverständlich scheint. Und bei der Einarbeitung vergessen wir manchmal, dass Wissen persönlich ist und nicht nur aufgeschriebenes Wissen zählt. Die Gefahr ist, dass zu viel vorausgesetzt wird und wir durch internen Sprachgebrauch neue Mitglieder unbewusst ausschließen. In diesem Seminar wollen wir uns anschauen, welche Methoden und Prozesse neuen Ehrenamtlichen helfen, um die Aufgaben eines Vorstands effizient aufzunehmen und der Wechsel reibungslos gelingt.
Di, 12.11.2024 16:00 – 17:30	VdK-Webseite administrieren: Grundlagen für Internetbeauftragte  <i>Arbeiten am PC</i> Zur Anmeldung (hier klicken)	Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert. Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.

<p>Di, 19.11.2024 16:00 – 17:30</p>	<p>Dokumente erstellen und bearbeiten mit MS Word</p> <p>② <i>Arbeiten am PC</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Einladungsschreiben, Protokoll, Aushänge – wofür benutzen Sie MS Word? Mit dem Programm lassen sich Texte aller Art verfassen und gestalten.</p> <p>In dieser Schulung lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen, wie z. B. Texte formatieren (Schriftart, Hervorhebungen, etc.), Absätze und Einzüge, Einfügen von Bildern, Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeile.</p> <p>Sie haben außerdem Fragen oder Probleme, die bei der Textverarbeitung immer wieder auftauchen? Wir werden diese klären und Tipps und Tricks in der Anwendung von MS Word austauschen.</p>
<p>Mo, 25.11.2024 16:00 – 17:30</p> <p>Achtung! Neuer Termin</p>	<p>Mitwirkung in politischen Gremien</p> <p>① <i>Öffentlichkeitsarbeit – Den VdK re/präsentieren</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Sozialpolitische Gespräche, Netzwerkarbeit und Aktionen – der VdK setzt sich für die Interessen seiner Mitglieder ein, will soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit verwirklichen und dem Gemeinwohl dienen. Der VdK gestaltet die deutsche Sozialpolitik aktiv mit – unter anderem durch Einfluss auf Gesetzgebungsprozesse, Gespräche mit Politiker:innen, eine breite Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie medienwirksame Aktionen und Kampagnen. Dabei ist der VdK parteipolitisch und konfessionell neutral, setzt sich für diejenigen ein, die sonst wenig wahrgenommen werden. Wie können Sie die Sozialpolitik vor Ort aktiv mitgestalten? In diesem Seminar wollen wir über Möglichkeiten der Mitwirkung in politischen Gremien, z. B. dem Senioren- oder Behindertenbeirat sprechen. Welche Einflussmöglichkeiten bieten sich? Was sind die Chancen, aber auch Grenzen?</p> <p>Dozent:in: NN</p>
<p>Di, 03.12.2024 16:00 – 17:30</p>	<p>VdK-Webseite administrieren: Offene Fragestunde für Internetbeauftragte</p> <p>② <i>Arbeiten am PC</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Sie sind Internetbeauftragte:r in Ihrem VdK Orts- oder Kreisverband? Die neue VdK-Webseite ist da: neues Aussehen, neue Inhalte und ein neues Redaktionssystem. Die Bedienbarkeit des Systems wird deutlich erleichtert.</p> <p>Wie Sie in Zukunft neue Inhalte einstellen und bearbeiten, werden Sie in dieser Schulung lernen und üben.</p>

Bildung VdK Nord-Ost

Anmeldung und Kontakt: Ines Jana, Bildungsreferentin

E-Mail: ines.jana@vdk.de


Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost



<p>Mi 04.12.2024 16:00 – 18:00</p>	<p>Die eigenen Grenzen erkennen, Überforderung vermeiden</p> <p> <i>Kommunikation & Co.</i></p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Die meisten Menschen engagieren sich, weil sie es als sinnstiftend erleben, anderen zu helfen. Sie wollen etwas Positives bewirken und die Gesellschaft mitgestalten. Aber auch im Ehrenamt gilt: Sorge gut für dich selbst und dann erst für andere.</p> <p>In diesem Seminar lernen Sie Warnsignale für Überlastung kennen und erhalten Tipps für den Alltag, um Ihre eigenen Grenzen zu erkennen und Überforderung zu vermeiden.</p>
<p>Mi 11.12.2024 17:00 – 18:30</p>	<p>Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte</p> <p>Zur Anmeldung (hier klicken)</p>	<p>Wie macht ihr das eigentlich? – Der digitale Stammtisch bietet Raum und Gelegenheit für den Austausch von VdK-Engagierten aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.</p>

Änderungen vorbehalten.