



© Sozialverband VdK

SOZIALVERBAND

VdK

Bildung VdK Nord-Ost



Bildung VdK Nord-Ost

Schulungen und Seminare für VdK-Engagierte und -Interessierte

2025

Liebe VdK-Engagierte und -Interessierte,

Bildung VdK Nord-Ost ist ein überregionales Angebot für VdK-Mitglieder in den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord/Schleswig-Holstein und Sachsen.

Neu gewählt oder bereits seit Jahren beim VdK aktiv? Sie sind herzlich eingeladen, an den Schulungen und Seminare von Bildung VdK Nord-Ost teilzunehmen! Das Angebot richtet sich an VdK-Mitglieder, die ehrenamtlich aktiv sind oder es werden wollen. Interessierte Hauptamtliche sind ebenfalls willkommen.

Wir wollen Sie in Ihrem Ehrenamt begleiten und mit fundiertem VdK-Wissen unterstützen. In den Schulungen und Seminaren haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen VdK-Engagierten auszutauschen. Das Seminarprogramm umfasst die Themenfelder:

- **Öffentlichkeitsarbeit: Den Sozialverband VdK repräsentieren**
- **Arbeiten am PC**
- **Kommunikation im Ehrenamt**

Online-Schulungen und -Seminare

Die 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.

Anmeldung zu den Online-Schulungen und -Seminaren

In der Veranstaltungsübersicht (weiter unten in diesem Dokument) finden Sie zu jedem Seminar einen Anmelde-link. Klicken Sie auf „Zur Anmeldung (hier klicken)“. Sie werden dann automatisch auf eine Webseite weitergeleitet, um sich dort für die jeweilige Veranstaltung zu registrieren.

Die Anmeldung ist auch per E-Mail an ines.jana@vdk.de oder telefonisch 030 86 49 10 611 möglich.

Info-Mail-Verteiler

Möchten Sie regelmäßig über Veranstaltungen von Bildung VdK Nord-Ost informiert werden? Dann registrieren Sie sich für die monatliche Info-Mail.

Anmeldung bitte über das [Online-Formular \(hier klicken\)](#).

Kontakt

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche? Benötigen Sie Unterstützung bei der Technik? Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Ines Jana
Bildung VdK Nord-Ost

E-Mail: ines.jana@vdk.de

Telefon: 030 864910611 oder 0152 02544818

Sozialverband VdK – Dafür stehen wir

Der VdK setzt sich für soziale Gerechtigkeit, Chancengleichheit und die Rechte von aller Menschen ein. In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über den Sozialverband VdK:

- Einführung in Geschichte, Struktur und Grundwerte des Sozialverbands VdK
- Überblick über die wichtigsten Themenbereiche: Soziale Sicherung, Gesundheit, Pflege, Teilhabe und Inklusion
- Vorstellung der Beratungsangebote des VdK
- Diskussion über aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen und wie der VdK darauf reagiert

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, Ehrenamtliche, VdK-Mitarbeiter:innen, Mitglieder des VdK sowie Menschen, die sich für soziale Themen engagieren möchten.

Di, 18.02.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Di, 30.09.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Standarbeit: Der VdK in 3 Minuten

Ein VdK-Stand auf dem Marktplatz oder die Teilnahme an einer Veranstaltung bieten die Gelegenheit, mit Passant:innen und Besucher:innen ins Gespräch zu kommen. Wenn Interesse geweckt wird, ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein und den VdK in wenigen Worten prägnant zu erklären sowie passende Antworten auf häufige Fragen parat zu haben.

In diesem Seminar erhalten Sie die wesentlichen Informationen über den Sozialverband VdK und üben, wie Sie auf Fragen von Interessierten souverän reagieren können.

Di, 13.05.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

VdK-Wissen online

VdK-TV, VdK-Webseite oder der Podcast „In guter Gesellschaft“: wo informieren Sie sich über den VdK? In diesem Seminar möchten wir verschiedene Kanäle erkunden, über die Verbandswissen online verfügbar ist. Im Internet lassen sich viele wichtige und aktuelle Informationen über den Sozialverband VdK finden, wenn wir wissen, wo wir suchen müssen.

Di, 14.10.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Netzwerkarbeit

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.

Wir wollen erste Ideen dazu sammeln, wie Sie die Netzwerkarbeit vor Ort starten und wo Sie ansetzen können, um mögliche Netzwerkpartner zu finden.

Di, 15.04.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Vor Ort sozialpolitisch aktiv

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie sich lokal sozialpolitisch engagieren können. Ziel ist es, das Bewusstsein für soziale Themen zu schärfen und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um aktiv zur Verbesserung der Lebensbedingungen in der eigenen Gemeinde beizutragen.

Di, 29.04.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Barrierefreiheit

In diesem Seminar widmen wir uns der wichtigen Thematik: der Barrierefreiheit und der Rolle, die das Ehrenamt im Sozialverband VdK dabei spielt. Ziel ist es konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie sich aktiv für eine barrierefreie Gesellschaft einsetzen können:

- Einführung in das Thema Barrierefreiheit
- Vorstellung von Beispielen aus dem VdK-Ehrenamt
- Diskussion über mögliche Aktionen und Initiativen zur Förderung der Barrierefreiheit in der Gemeinde
- Austausch von Erfahrungen und Ideen

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, VdK-Mitarbeiter:innen, Mitglieder des VdK sowie alle Interessierten, die sich für das Thema Barrierefreiheit engagieren möchten.

Di, 18.03.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Di, 25.11.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Arbeiten am PC

VdK-Webseite administrieren: Einführung

Als Internetbeauftragte:r sind Sie dafür zuständig die VdK-Webseite Ihres Orts- oder Kreisverbands aktuell zu halten: Veranstaltungen ankündigen, kurze Berichte und Meldungen veröffentlichen, den Vorstand präsentieren.

In dieser Schulung lernen Sie die VdK-Webseiten über das Bearbeitungsportal **Mitmachen** zu bearbeiten. Schritt für Schritt bekommen Sie erklärt, wie Sie eigene Inhalte erstellen, bearbeiten und löschen können.

Mi, 12.03.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 22.09.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

VdK-Webseite administrieren: Fragestunde

Dieses Seminar bietet Raum für Ihre Fragen, die beim Bearbeiten der VdK-Webseite 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, 30.04.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 17.11.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

SodalisLight: Einführung in die digitale VdK-Mitgliederverwaltung

Dozentin: Anja Betten, VdK EDV-Service

In diesem Seminar werden Sie mit der VdK-Mitgliederverwaltung **SodalisLight** 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.

Die VdK-Mitgliederverwaltung SodalisLight wird 2025 auf eine neue Version umgestellt. Da der genaue Zeitpunkt noch nicht feststeht sind die folgenden Termine unter Vorbehalt:

Mi, 09.04.2025, 16:00 – 17:30 (kurzfristige Terminänderung möglich)

– [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 19.05.2025, 16:00 – 17:30 (kurzfristige Terminänderung möglich)

– [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 06.10.2025, 16:00 – 17:30 (kurzfristige Terminänderung möglich)

– [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Arbeiten am PC

Computer und Internet: Einführung

Die digitale Welt bietet zahlreiche Möglichkeiten zur Kommunikation, Organisation und Informationsbeschaffung, die für das Ehrenamt von großem Nutzen sind. In diesem einführenden Seminar erhalten Sie grundlegenden Kenntnisse, die Sie benötigen, um Computer und Internet sicher und effektiv in Ihrer ehrenamtlichen Arbeit zu nutzen.

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche mit geringen Vorkenntnissen im Umgang mit Computern und dem Internet.

Mi, 12.02.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

E-Mail-Verwaltung und digitaler Kalender

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre E-Mail-Kommunikation effizient organisieren und digitale Kalender optimal nutzen können. Die richtige Verwaltung von E-Mails und Terminen ist sehr hilfreich, um die vielfältigen Aufgaben im Ehrenamt erfolgreich zu bewältigen.

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, die ihre digitalen Fähigkeiten vertiefen und erweitern möchten.

Mi, 07.05.2025, 16:00 – 17:30 - [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 24.11.2025, 16:00 – 17:30 - [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Videokonferenzen mit Zoom: Einführung

Video-Konferenzen ermöglichen es uns ortsunabhängig miteinander zu kommunizieren. Das kennen und schätzen inzwischen die Meisten von uns. Um die Vorteile der digitalen Kommunikation nutzen zu können und möglichst störungsfrei miteinander zu kommunizieren, werden in dieser Schulung die wichtigsten Funktionen von Zoom vorgestellt:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Zoom
- Funktionen und Einstellungen
- Nutzung grundlegender Funktionen während eines Meetings: Mikrofon, Kamera, Bildschirmfreigabe, Chat und Reaktionen (z. B. Hand heben)

Mi, 22.01.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 15.09.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Dokumente erstellen mit Word

Einladungen, Protokolle, Berichte oder Informationsmaterialien – die Fähigkeit, ansprechende und gut strukturierte Dokumente zu gestalten, ist im Ehrenamt von großer Bedeutung. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie Microsoft Word effektiv nutzen können, um professionelle Dokumente zu erstellen.

Schritt für Schritt gehen wir grundlegende Funktionen von Microsoft Word durch, Techniken zur Formatierung und Gestaltung von Dokumenten.

Sie haben Fragen oder Probleme, die bei der Textverarbeitung immer wieder auftauchen? Wir werden diese klären und Tipps und Tricks in der Anwendung von Word austauschen.

Mi, 16.04.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 13.10.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Informationsveranstaltungen, Schulungen oder interne Meetings – die Fähigkeit, Inhalte visuell und strukturiert zu präsentieren, ist in der ehrenamtlichen Arbeit von großer Bedeutung. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Ehrenamtliche, wie sie ansprechende und effektive Präsentationen mit Microsoft PowerPoint erstellen können:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von PowerPoint: Folien, Layouts und Design
- Erstellung von Folien: Text, Bilder, Grafiken und Diagramme einfügen
- Gestaltung von Präsentationen: Farbgestaltung, Schriftarten und Layouts anpassen
- Einsatz von Animationen zur Auflockerung der Präsentation

Mi, 21.05.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 27.10.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Tabellen erstellen mit Excel

Excel ist ein leistungsstarkes Werkzeug, das in der ehrenamtlichen Arbeit zum Beispiel zur Organisation von Informationen, zur Budgetplanung und zur Auswertung von Daten eingesetzt werden kann. In diesem Seminar lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Excel kennen, um Tabellen und Daten effektiv zu verwalten:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Excel: Arbeitsmappen, Zellen und Bereiche
- Erstellung und Formatierung von Tabellen: Schriftarten, Farben, Rahmen und Zellformatierungen
- Eingabe und Bearbeitung von Daten: Text, Zahlen und Formeln
- Grundlagen der Berechnungen: Einfache Formeln und Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT)
- Sortieren und Filtern von Daten zur besseren Übersichtlichkeit

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Microsoft Excel, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Tabellen verbessern möchten.

Mi, 26.02.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 03.11.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Verwendung von Bildern im Internet

In der heutigen digitalen Welt sind Bilder und visuelle Inhalte allgegenwärtig – auch im Ehrenamt. Doch die Nutzung von Bildern ist oft mit rechtlichen Fragestellungen verbunden.

In diesem Seminar werden die Grundlagen des Bildrechts vermittelt, um ein sicheres und rechtlich einwandfreies Arbeiten mit Bildern zu gewährleisten:

- Einführung in das Urheberrecht: Wer hat das Recht an einem Bild?
- Beispiele für Quellenangabe

Es werden außerdem Bilddatenbanken vorgestellt, in denen Sie Bilder zur lizenzfreien Nutzung finden.

Mi 29.01.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo 29.09.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Kommunikation im Ehrenamt

Digitaler Stammtisch für VdK-Engagierte

Der digitale Stammtisch bietet eine Plattform für den Austausch VdK-Engagierter aus den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nord und Sachsen.

Hier haben Sie die Möglichkeit, über aktuelle Themen in Ihrem Orts- oder Kreisverband zu diskutieren und vergangene Aktivitäten zu reflektieren: Was hat besonders gut funktioniert und Freude bereitet? Wo gab es Herausforderungen und Hindernisse? Zudem möchten wir einen Ausblick auf die kommenden Wochen und Monate werfen.

Mo, 27.01.2025, 17:00 – 18:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 24.03.2025, 17:00 – 18:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mo, 26.05.2025, 17:00 – 18:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mi, 24.09.2025, 17:00 – 18:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Mi, 19.11.2025, 17:00 – 18:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Rhetorik: vor Gruppen sprechen

In der ehrenamtlichen Arbeit ist die Fähigkeit, vor Gruppen zu sprechen und überzeugend zu kommunizieren, von großer Bedeutung. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu verbessern und mehr Selbstvertrauen beim Sprechen vor Publikum zu gewinnen:

- Einführung in die Rhetorik
- Die Bedeutung von Stimme, Sprache und Körpersprache für die Wirkung auf das Publikum
- Umgang mit Lampenfieber: Tipps zur Stressbewältigung
- Feedback geben und erhalten
- Interaktive Elemente einbauen: Wie binde ich mein Publikum aktiv ein?

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, die ihre Kommunikationsfähigkeiten im Rahmen ihrer VdK-Tätigkeit verbessern möchten. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten auszubauen und selbstbewusster vor Gruppen aufzutreten.

Di, 03.03.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Kommunikation im Ehrenamt

Überforderung vermeiden

Viele Ehrenamtliche kennen die Herausforderung: die Balance zwischen Engagement und persönlicher Belastung. Ehrenamtliches Engagement ist bereichernd, kann jedoch auch zu Überforderung führen, wenn Erwartungen und Aufgaben überhandnehmen.

Ziel dieses Seminars ist es, Strategien zu entwickeln, um Überforderung zu erkennen und aktiv entgegenzuwirken:

- Verständnis für die Ursachen von Überforderung im Ehrenamt
- Praktische Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Dieses Seminar gibt Raum für den Austausch von Erfahrungen und Unterstützung in der Gruppe.

Mo, 07.04.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Anerkennung und Wertschätzung

Ehrenamtliche leisten einen unverzichtbaren Beitrag zu unserer Gesellschaft, und ihre Motivation wird maßgeblich durch die Art und Weise beeinflusst, wie ihr Engagement gewürdigt wird.

In diesem interaktiven Seminar widmen wir uns der zentralen Rolle von Wertschätzung und Anerkennung im Ehrenamt:

- Verständnis für die Bedeutung von Wertschätzung und Anerkennung im Ehrenamt
- Strategien, um ehrenamtliches Engagement sichtbar zu machen und wertzuschätzen
- Praktische Methoden, um Anerkennung in der eigenen Organisation oder Gemeinschaft zu fördern
- Austausch von Erfahrungen unter den Teilnehmenden
- Was bedeutet Wertschätzung im Kontext des Ehrenamts?
- Beispiele Formen der Anerkennung: Von einfachen Dankeschöns bis hin zu offiziellen Auszeichnungen

Dieses Seminar gibt Raum für den Austausch von Erfahrungen und Unterstützung in der Gruppe.

Mi, 05.11.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Kommunikation im Ehrenamt

Wissen weitergeben

Die Einarbeitung neuer Freiwilliger ist entscheidend für den Erfolg von Projekten und Organisationen. Durch gezielte Wissensvermittlung schaffen Sie eine starke Basis für ein engagiertes und motiviertes Team. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr wertvolles Wissen und Ihre Erfahrungen effektiv an neue Ehrenamtliche weitergeben können:

- Methoden zur effektiven Wissensweitergabe
- Strategien, um neue Ehrenamtliche nachhaltig einzuarbeiten
- Bedeutung von Begleitung und Unterstützung im Ehrenamt

Mi, 29.10.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Fürs Ehrenamt begeistern

Erzählen Sie von Ihrem Engagement beim VdK, um so Menschen zu erreichen und für ehrenamtliches Engagement zu gewinnen.

Doch worauf ist zu achten, damit eine Geschichte gut gelingt? In diesem Seminar lernen Sie Werkzeuge kennen und wie Inhalte klug strukturieren und dramaturgisch zuspitzen. Hier können Sie üben Ihre Geschichte zu erzählen, um darüber mehr Aufmerksamkeit für VdK-Themen zu bekommen und andere Menschen für ein Ehrenamt zu begeistern.

Mi, 10.02.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)

Teamdynamiken erkennen und verstehen

In der ehrenamtlichen Arbeit spielen Teamdynamiken eine entscheidende Rolle für den Erfolg von Projekten und die Zufriedenheit der Beteiligten. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die verschiedenen Aspekte von Teamdynamiken zu erkennen und zu verstehen, um Ihre Zusammenarbeit im Ehrenamt zu optimieren:

- Einführung in die Theorie der Teamdynamik: Was beeinflusst das Miteinander im Team?
- Phasen der Teamentwicklung
- Identifikation von Rollen innerhalb des Teams und deren Einfluss auf die Dynamik
- Praktische Übungen zur Stärkung des Teamgeists und zur Verbesserung der Zusammenarbeit

Dieses Seminar gibt Raum für den Austausch von Erfahrungen und Unterstützung in der Gruppe.

Mi, 08.10.2025, 16:00 – 17:30 – [Zur Anmeldung \(hier klicken\)](#)