

Caritas &Du



Weiterbildungen 2022

für
Freiwillige
Praktikant*innen
Zivildienstler

handeln > warten
Integration > Exklusion

gemeinsam > allein

Courage > Ignoranz

engagieren > zuschauen

Wir > Ich

Engagement > Stillstand

unterstützen > allein lassen

Hoffnung > Verzweiflung

miteinander > gegeneinander

Hilfe > Nichtstun

Liebe > Hass



Inhalt

Editorial	3
INFORMATION	
Herzlich Willkommen in der Caritas!	4
Internationale Solidarbesuche & Freiwilligeneinsätze	5
Infos und Neuigkeiten für Freiwillige	5
AUS- UND WEITERBILDUNG	
Du bist nicht allein – Voitsberg	6
Du bist nicht allein – Südoststeiermark	7
Erste Hilfe – Grundkurs	8
Erste Hilfe – 8-stündiger Auffrischkurs	9
Startfee	10
Armut & soziale Ausgrenzung - Asyl & Integration	11
Asyl und Integration in Österreich	12
Abenteuer Kommunikation	13
Gewaltfreie Kommunikation	14
Die Macht der Empathie	15
Kommunikation mit schwierigen Klient*innen	16
Wertschätzend kommunizieren in herausfordernden Situationen	17
GESUNDHEIT	
Wege in die Resilienz	18
Ausgleich zum Bürosessel	19
Wildkräuterwanderung in der Südsteiermark	20
Gesund durch die kalte Jahreszeit – Kochkurs	21
AUSFLÜGE, FESTE, FEIERN	
Gemeinsam arbeiten – gemeinsam ausfliegen	22
Gemeinsam arbeiten – Gemeinsam feiern	22
SPIRITUALITÄT	
Gottesdienst und Meditation	23
HAUSSAMMLERINNEN UND INTERESSIERTE	
Caritas Haussammlung	24
ALLGEMEINE INFORMATIONEN	
Regionalkoordinator*innen	25
Unfall- und Haftpflichtversicherung	26
Bestätigung des Engagements	26
Impfaktionen	26
Website	26
Wir sind für Sie da!	27

Freiwilliges Engagement

Liebe Freiwillige,
Liebe Praktikant*innen,
Liebe Zivildienstler,

das vorliegende Programm für das Jahr 2022 ist in Zusammenarbeit mit Freiwilligen entstanden und bietet Angebote zur Weiterbildung, zur Entspannung und zum miteinander Tun. Sie finden unseren Klassiker „Abenteuer Kommunikation“ und Neuerungen wie Angebote zum Thema Gewaltfreie Kommunikation, eine Kräuterwanderung und einen Kochkurs. Wählen Sie das für Sie richtige Angebot aus und seien Sie herzlich eingeladen auch an unseren Festen und Feiern teilzunehmen.

Alle Weiterbildungsangebote für Freiwillige, Zivildienstler und Praktikant*innen sind für Sie kostenfrei. Melden Sie sich einfach für Ihren Kurs an unter freiwillige@caritas-steiermark.at.

Das vorliegende Heft enthält auch Angebote aus unserem Programm für Hauptamtliche, die in gleicher Weise für Sie interessant sein können. Bitte beachten Sie, dass hier Kosten anfallen, die im Angebot genannt sind.

Die Servicestelle Region & Engagement bedankt sich bei allen externen Referent*innen und Kolleg*innen für ihre Expertise, durch die dieses Programm möglich wurde.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie von den Angeboten profitieren können und bedanken uns herzlichst für Ihr Engagement in der und für die Caritas.

Bettina Heuser
Freiwilligenmanagement



Herzlich Willkommen in der Caritas!

Wer ist die Caritas und welche Möglichkeiten gibt es für ein freiwilliges Engagement

Die Caritas Steiermark mit ihren über 190 Einrichtungen bietet eine Vielzahl verschiedenster Engagementmöglichkeiten. Der Abend gibt Interessierten eine grundlegende Information über freiwilliges Engagement in der Caritas. Lernen Sie die Bedeutung des Engagements kennen, erfahren Sie die Vielfalt der Möglichkeiten für Ihr Engagement und lassen Sie sich über die Rahmenbedingungen informieren.

INHALTE:

- Überblick über Leitbild und Organisation der Caritas Steiermark
- Grundlagen freiwilliger Arbeit und ihre Rahmenbedingungen
- Welche Möglichkeiten des Engagements gibt es in der Caritas?
- Welches Engagement passt zu mir?

ZIEL:

Nach dem Abend haben Sie eine konkrete Vorstellung, welches Engagement in Frage kommt und können gezielt auf die jeweilige Einrichtung zugehen.

METHODEN:

Vortrag und Gesprächsrunde mit viel Gelegenheit zu fragen

ZIELGRUPPE:

- Personen, die auf der Suche nach einem geeigneten Engagement sind
- Freiwillige, die sich über das umfangreiche Angebot der Caritas informieren möchten

REFERENTIN:

Katharina Fink, Regionalkoordinatorin für Graz
Anita Freismuth-Jauschneg, MA, Regionalkoordinatorin für Graz
Bettina Heuser, Freiwilligenmanagerin, Servicestelle Region & Engagement

Termin:	jeden ersten Montag im Monat, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at oder 0676/88015 8563

Internationale Solidarbesuche & Freiwilligeneinsätze

Lerne dich und die Welt kennen

Du bist jung (geblieben) und willst eine andere Sichtweise kennenlernen? Oder du stehst bereits mitten im Leben und brauchst einen neuen Antrieb? Unsere internationalen Freiwilligeneinsätze und Solidarbesuche bringen dich anderen Kulturen, Menschen, Religionen und nicht zuletzt dir selbst näher.

INHALTE & ZIELE:

- Information zu den verschiedenen Programmen
- Überblick über mögliche Einsatzstellen und Ländern
- Information zu Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Leistung, Kosten, ...)
- Orientierungs- und Entscheidungshilfe
- Erfahrungsberichte von Freiwilligen

ZIELGRUPPE:

Freiwillig Mitarbeitende oder Interessierte, die sich für ein freiwilliges Engagement im Ausland interessieren

REFERENTIN:

Dr.ⁱⁿ Isabelle Jonveaux; Referentin der Caritas Auslandshilfe für Bildung und Freiwilligen-Einsätze

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	Caritas Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
Anmeldung:	isabelle.jonveaux@caritas-steiermark.at oder 0676 88015 791

Infos & Neuigkeiten für Freiwillige

Der monatliche Newsletter für Freiwillige informiert Sie über Veranstaltungen der Caritas, Aktionen von Freiwilligen, Einladungen zu Festen und Feiern, informiert über Neuerungen und vieles mehr.

ZIELGRUPPE:

Interessierte und Engagierte der Freiwilligenarbeit der Caritas

Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at
-------------------	-----------------------------------





„Du bist nicht allein“ – Voitsberg

Basisseminar für Freiwillige im Besuchsdienst
im Seelsorgeraum Voitsberg

Einsamkeit ist ein großes Thema, dem wir Seelsorgeraum Voitsberg verantwortungsvoll begegnen wollen. Interessierte erhalten eine fundierte Kurzausbildung um gut in den Besuchsdienst starten zu können.

INHALTE:

- Modul 1 – Was ist Besuchsdienst
- Modul 2 – Miteinander Reden
- Modul 3 – Alter und Demenz
- Modul 4 – Dienst am Nächsten
- Modul 5 – Freiwilliges Engagement

ZIEL:

Basiswissen über Besuchsdienst:

Langfristiges Ziel: Aufbau von Besuchsdiensten im Seelsorgeraum

METHODEN:

Inhaltliche Impulse, Gruppenarbeiten nach Themen zentrierter Interaktion (TZI)

ZIELGRUPPE:

Interessierte aus dem Seelsorgeraum Voitsberg mit Freude am Zuhören und Begegnen

REFERENT*INNEN:

Bettina Heuser, Freiwilligenmanagement

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Sobota, Seelsorge

Sabine Spari, Regionalkoordination

Mag. Maximilian Tödting, Seelsorge

Termin:	Frühjahr 2022 Uhrzeit für alle Termine: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Pfarrsaal Voitsberg Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25, 8570 Voitsberg
TN:	max. 15
Kosten:	keine
Anmeldung:	sabine.spari@caritas-steiermark.at oder 0676/88015 8562



„Du bist nicht allein“ – Südoststeiermark

Basisseminar für Freiwillige im Besuchsdienst
in der Region Südoststeiermark

Im Seelsorgeraum „Südoststeirisches Hügelland“ besteht eine Besuchsdienstgruppe, die bereits aktiv ist und sich auch weiterhin trifft und austauscht. Bei diesen Treffen gibt es auch inhaltliche Impulse und Kurzvorträge zu gewünschten Themen. Interessierte Freiwillige sind herzlich willkommen.

Auf Wunsch können weitere Basisseminare auch in einem Ihrem Seelsorgeraum der Südoststeiermark organisiert werden.

INHALTE:

- Ich in Beziehung
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Unterschiedliche Lebenssituationen
- Alter und Demenz
- Spiritualität und Rituale
- Freiwilliges Engagement

ZIEL:

- Sicherheit für Begegnungen mit Menschen in speziellen Lebenssituationen
- Information und Stärkung für diese freiwillige Tätigkeit
- Als Freiwillige bin auch ich nicht allein: Stärkung durch Austausch in der Gruppe

METHODEN:

Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeit, Austausch und Diskussion in der Gruppe

ZIELGRUPPE:

Frauen und Männer, die als Besuchsdienst tätig werden wollen.

REFERENT*INNEN:

Fachreferent*innen aus der Region

Termin:	Start im Frühjahr 2022
Ort:	Pfarrsaal im jeweiligen Seelsorgeraum
TN:	10 – 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	christine.engelmann@caritas-steiermark.at oder 0676/88015 585



Erste Hilfe – Grundkurs

2-tägiger Kurs

INHALTE:

- Vorgehen am Notfallort und am Verletzten/Kranken
- Maßnahmen bei Notfällen in der Reihenfolge der Rettungskette
- Wundversorgung, Hitze/Kälteschäden, Vergiftungen
- Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates
- Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand, Schock

ZIEL:

Nach Absolvierung dieses Kurses sind Sie in der Lage, grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen leisten zu können. Dieser zweitägige Grundkurs gilt auch als Ausbildung zum/zur betrieblichen ErsthelferIn laut ASchG §26.

METHODEN:

Theoretische Inputs und praktische Übungen

ZIELGRUPPE:

- Freiwillige in verschiedensten Einrichtungen, Projekten und Regionen
- Praktikant*innen und Zivildienstler

REFERENT*INNEN:

Mitarbeiter*innen des Österreichischen Roten Kreuz

Termine:	10. – 11. Februar 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr nur für Zivildienstleistende
	14. – 15. April 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr
	10. – 11. Mai 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr
	7. – 8. Juli 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr
	4. – 5. August 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr – nur für Zivildienstleistende
	6. – 7. Oktober 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr – nur für Zivildienstleistende
	13. – 14. Oktober 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr
	10. – 11. November 2022 , 9.00 – 18.00 Uhr
Ort:	Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Erste Hilfe – 8-stündiger Auffrischkurs

Caritas-Mitarbeiter*innen, die als Ersthelfer*innen eingesetzt werden und einen 16-stündigen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben, müssen lt. AN-Schutzgesetz § 26 dieses Wissen spätestens alle 4 Jahre im Rahmen eines 8-stündigen Kurses auffrischen.

INHALTE:

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen (Absichern/Retten aus der Gefahrenzone, Erste Hilfe beim Notfall Bewusstlosigkeit, Erste Hilfe beim Kreislaufstillstand, Schockbekämpfung, Erste Hilfe beim Notfall „Starke Blutung“)
- Richtige Durchführung des Notrufes
- Training: Anwendung des Defibrillators
- Information über alle Neuerungen und Veränderungen aus dem Bereich der Ersten Hilfe

ZIEL:

Das Erlernte aus dem Erste-Hilfe-Grundkurs wiederholen und festigen

ZIELGRUPPE:

Caritas-Mitarbeiter*innen, Freiwillige, Zivildienstler

VORAUSSETZUNG:

16-stündiger Erste-Hilfe-Grundkurs

REFERENTIN:

Dr.ⁱⁿ Ingrid Hubmann, Arbeitsmedizinerin der Caritas Steiermark

Seminar 28-2022:	21. März 2022 , 8.30 – 17.00 Uhr (8 Std.)
Ort:	Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 10
Kosten:	€ 50,00 (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:	bis 5. März 2022



Startfee

Ausbildung zur Begleiterin und Unterstützerin für Familien mit Kindern bis zum 2. Lebensjahr

Das Projekt ist ein Teil des Angebots des Beratungszentrums für Schwangere im Rahmen der Frühen Hilfen.

INHALTE:

- Modul 1: Freiwilligenarbeit und Rolle in der Familie
- Modul 2: Entwicklung, Bindung und Verhalten von Babys und Kleinkinder
- Modul 3: Erste Hilfe: Kindernotfallkurs für Säuglinge und Kleinkinder
- Modul 4: Alles rund ums Baby
- Modul 5: Vorbereitung auf den Einsatz in einer Familie und Organisatorisches

ZIEL:

Reflexion über die eigene Motivation, ein Ehrenamt auszuführen und Befähigung zur Begleitung und Unterstützung von Familien mit Kleinkindern

METHODEN:

Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeit, Austausch und Diskussion in der Gruppe

ZIELGRUPPE:

Frauen mit der Bereitschaft, das Gelernte in einem längerfristigen Engagement umzusetzen

REFERENTINNEN:

Mag.^a Daniela Alton, Koordinatorin Projekt „Startfee“
DI DSP Bettina Heuser, Freiwilligenmanagement,
Maria Egger, Montessori - und Pikler-Pädagogin, SAFE-Mentorin

Termin:	Start im Frühjahr und Herbst 2022
Ort:	Caritas, Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	daniela.alton@caritas-steiermark.at oder 0676/88015 8450



„Armut & soziale Ausgrenzung“ und „Asyl & Integration“

Ausbildung zur Workshopleitung

Uns als Caritas ist wichtig, ein gesellschaftliches Klima der Achtsamkeit und des Respektes zu fördern. Wer Bescheid weiß, fällt nicht auf Gerüchte und Halbwahrheiten herein. Wir sensibilisieren Jugendliche in Workshops zu aktuellen Themen und bilden dafür engagierte Workshopleiter*innen aus.

INHALTE:

- Was ist Armut (in Österreich)
- Wer ist arm/ von Armut bedroht
- Was bedeutet Kinderarmut
- Flüchtlinge, Asylwerber*innen, Migrant*innen: Hintergrund und Definition
- Zahlen, Daten und Fakten zu Asyl und Aufenthaltsrecht in Österreich
- Informationen über Unterbringung und Grundversorgung
- Methoden für die Workshopleitung
- Argumentationstraining

ZIEL:

Abhalten von Sensibilisierungsworkshops in der gesamten Steiermark für Schulklassen und Jugendgruppen

METHODEN:

Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeit, Selbstständiges Erarbeiten von Inhalten

ZIELGRUPPE:

Junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren mit folgenden Voraussetzungen:

- Freude an der Arbeit mit Jugendlichen
- Orientierung am Leitbild der Caritas
- Interesse an den Themen
- Verlässlichkeit und Flexibilität
- Kommunikations- und Konfliktlösekompetenz
- Teilnahme an den regelmäßigen Austauschtreffen 1-2 Mal pro Jahr

REFERENTIN:

Gudrun Rausch, MA MA, youngCaritas Steiermark, Referentin

Termin:	März und November 2022
Ort:	Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	gudrun.rausch@caritas-steiermark.at



Asyl und Integration in Österreich

Über Flucht, interkulturelle Vielfalt und geschlechterspezifische Präventionsarbeit im Kontext von „Gewalt im Namen der Ehre“

Flucht und Migration sind führende Themen in der öffentlichen Diskussion. Was bewegt Menschen nach Österreich zu fliehen und was sind die besonderen Gründe von Frauen? Wie läuft ein Asylverfahren ab und was sind die Rechte und Pflichten der Asylwerber*innen?

INHALTE:

- Zahlen, Daten, Fakten zu Asylwerber*innen in Österreich
- Ablauf eines Asylverfahrens in Österreich
- Rechte und Pflichten der Asylwerber*innen
- geschlechtsspezifische Fluchtgründe und Aufenthalt in Österreich

Beratungsstelle Divan:

- Gewaltschutz – im Fokus „Gewalt im Namen der Ehre“ sowie traditionsbedingte Gewaltformen – Zwangsheirat/FGM
- Die Arbeit im interkulturellen Begleitungs- & Beratungskontext
- Opferschutz und Aufenthaltsrecht
- Präventionsarbeit als wichtige Säule

ZIEL:

Information und Fakten zum Thema Asyl, Integration und Prävention im Kontext von „Gewalt im Namen der Ehre“

METHODEN:

Fachlicher Input, Diskussion, Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPE:

Freiwillige, Praktikant*innen, Zivildienstler und Interessierte

REFERENTIN:

Mag.^a Hannah Schöffmann, Juristin DIVAN/Rechtsberatung für Flüchtlinge und MigrantInnen

Termin:	28. April 2022 , 16.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Paulinum, Raum Sudan, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Abenteuer Kommunikation

Wir alle kommunizieren, auch wenn wir nichts sagen. Die innere Haltung, Vorerfahrungen, das Gesagte, die Beziehung zum Gegenüber – all das beeinflusst Kommunikation und macht die Auseinandersetzung damit immer wieder interessant. Lassen Sie sich ein auf einen abwechslungsreichen Nachmittag, reflektieren Sie Ihr Kommunikationsverhalten und probieren Sie (lustvoll) Neues aus.

INHALTE und ZIEL:

Ziel ist, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren, sich der Komplexität bewusst zu werden und neue Impulse zu erhalten

- Nonverbale Kommunikation: Welche Signale sende ich aus, auch, wenn ich nicht spreche? Wie wirkt Haltung? Wie komme ich zu einer wertschätzenden, kongruenten Haltung?
- Verbale Kommunikation: Was macht Kommunikation so komplex? Worauf kommt es in der Kommunikation an?
- Wie können Gesprächshürden bewältigt werden?

METHODEN:

- Reflexion
- Fachlicher Input
- aktive Beteiligung der Anwesenden mit erlebnisorientierten Methoden

ZIELGRUPPE:

Freiwillige, Praktikant*innen und Zivildienstler, die gerne reflektieren und offen sind, Neues auszuprobieren

REFERENTIN:

Mag.^a Eva Hierzberger, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach

Termine:	23. März 2022 , 14.00 – 18.00 Uhr 6. Oktober 2022 , 14.00 – 18.00 Uhr
Ort:	Seminarraum Herrgottwiesgasse 117, 8020 Graz
TN:	max. 12
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache des Lebens

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wollen wir einüben, mit uns selbst und anderen in lebendiger Verbindung zu sein, damit wir Lösungen finden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen

INHALTE:

Wir wollen uns erinnern, wie wir mit uns und anderen gerne umgehen wollen. Wir erarbeiten uns die Grundhaltungen der GFK und lernen die 4 Schritte kennen.

ZIEL:

- Die TeilnehmerInnen haben einen Einblick, worum es bei Gewaltfreier Kommunikation geht.
- Sie haben Lust, GFK in ihrem beruflichen und privaten Umfeld umzusetzen.
- Sie kennen Angebote, um sich in GFK zu vertiefen

METHODEN:

Übungen zur Körperpräsenz, Impulse, Austausch in der Gruppe, Input zur Theorie und Übungen zur konkreten Anwendung

ZIELGRUPPE:

- Alle die gerne ihr Kommunikationsverhalten reflektieren und Neues lernen möchten.
- Freiwillige, Praktikant*innen und Zivildienstler

MITZUBRINGEN:

Was Sie brauchen, um sich wohlfühlen. Schreibzeug.

REFERENTIN:

Mag.^a Birgit Schmidt, Theologin, Lebens- und Sozialberaterin, CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Termin:	23. März 2022 , 16.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Paulinum, Raum Sudan, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 16
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Die Macht der Empathie

Die verwandelnde und heilsame Kraft der Empathie erforschen

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wollen wir einüben, ganz präsent zu sein, mit den „Verständnisohren“ zu hören, und zum Resonanzraum füreinander zu werden.

INHALTE:

Wir wollen uns erinnern, wie wir mit uns und anderen gerne umgehen wollen. Wir erarbeiten uns das 4 Ohren-Modell der GFK und üben uns darin, hellhörig zu sein und auch hinter „Angriffen“ oder „Vorwürfen“ auf die Gefühle und Bedürfnisse zu hören.

ZIEL:

Die Teilnehmer*innen wissen, worauf es beim Empathischen Zuhören ankommt, und haben Erfahrungen gesammelt, wie die Macht der Empathie sich auswirkt.

METHODEN:

Übungen zur Körperpräsenz, Dyadenmeditation, theoretische Inputs und Übungen zur konkreten Anwendung, Austausch in der Gruppe

ZIELGRUPPE:

- Alle die gerne ihr Kommunikationsverhalten reflektieren und Empathie einüben möchten.
- Freiwillige, Praktikant*innen und Zivildienstler

MITZUBRINGEN:

Was Sie brauchen, um sich wohlfühlen. Schreibzeug.

REFERENTIN:

Mag.^a Birgit Schmidt, Theologin, Lebens- und Sozialberaterin, CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Termin:	4. Oktober 2022 , 16.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Paulinum, Raum Sudan, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 16
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Kommunikation mit schwierigen Gesprächspartner*innen

Mit Ausdruck und Wertschätzung überzeugend sprechen!

Caritas-Mitarbeiter*innen stehen oft vor der anspruchsvollen Aufgabe, mit einem fordernden Gegenüber emotional aufgeladene Gespräche zu führen.

Inhalte:

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Stressmuster in Konflikt-Situationen
- Schulung des persönlichen Ausdrucks / Stimmtraining (Analyse)
- Wertschätzender Umgang mit Vorwürfen & Beschwerden
- Umgang bei „aufgeheizten“ Gesprächen
- Wortfindung/Argumentationsfindung – rhetorische Mittel als Anker
- Respekt verschaffen durch Deeskalation

Methoden: Erarbeitung von Gesprächsmustern, Konflikt-Situation-Analyse und Optimierung, rhetorische Feinheiten, Stimmtechnik (Analyse), Schulung des eigenen Ausdrucks

Ziele: Die Teilnehmer*innen lernen, wie Sie mit verbalen Angriffen wertschätzend umgehen und sich auch bei schwieriger Gesprächslage sachlich/fachlich positionieren können und wie sie Ihre eigene Wirkung/ den eigenen Auftritt verbessern können.

MITZUBRINGEN: Schreibzeug und Block

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen aus dem Pflege- sowie Klient*innen und Betreuungsbereich, Freiwillige

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN:

- einen PC, Laptop mit Mikrofon und Kamera
- eine stabile Internetverbindung

ReferenTIN:

Mona Decker-Mathes, Sprachtrainerin und Kommunikationscoach für Unternehmenskommunikation und Außenwirkung, Sprecherin

Seminar 42-2022: **20. April 2022**, 9.00 – 17.00 Uhr (7 Std.)
Ort: Zoom
TN: max. 10
Kosten: € 170,00
Anmeldung: bis 1. April 2022

Wertschätzend kommunizieren in herausfordernden Situationen



Die Kommunikation am Arbeitsplatz läuft nicht immer reibungslos. Vorwürfe nicht persönlich zu nehmen, sondern sich auf die Bedürfnisse des anderen einzulassen - das macht uns gelassener und entspannt die Kommunikation. Perspektivenwechsel und Einfühlung in den anderen gelingen auf Dauer aber nur, wenn wir ohne Selbstaufgabe ebenso auf unsere Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen achten.

INHALTE:

- Grundlagen der Gesprächsführung
- Stressmuster in Konfliktsituationen
- Gesprächsbarrieren
- Selbstreflexion, Selbsteinfühlung, Einfühlung in andere
- Hilfreiche Gesprächstechniken
- Wertschätzender Umgang mit Vorwürfen, Angriffen, Beschwerden ...

ZIELE: Reflexion der eigenen persönlichen Haltung und Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten, um in Zukunft herausfordernde Gesprächssituationen möglichst stressfrei und wertschätzend bewältigen zu können.

METHODE:

Im Vordergrund stehen konkrete Praxissituationen aus dem Berufsalltag, anhand derer wertschätzende Interventionen trainiert werden. Theoretischen Hintergrund bildet u.a. das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“.

ZIELGRUPPE: Mitarbeiter*innen von PWH's – auch ohne Ausbildung in der Pflege, Freiwillige, Zivildiene – sowie Mitarbeiter*innen in Beratungs- und Betreuungseinrichtungen

REFERENTIN:

Christine Minixhofer, MSc für psychosoziale Beratung, Dipl. Lebensberaterin, Akademische Kommunikationstrainerin, Akademische Lehrerin für Gesundheitspflege (www.dialogus.at)

Dieses Seminar ist zweitägig angelegt mit einer Übungsphase zwischen den beiden Tagen.

Seminar 88-2022: **13. Oktober** und **22. November 2022**,
 9.00 – 17.00 Uhr (14 Stunden)
Ort: Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Str. 33, 8052 Graz
TN: max. 15
Kosten: € 360,00 (inkl. Mittagessen)
Anmeldung: bis 10. September 2022

Sollte das Seminar aus Gründen von Covid-19 nicht als Präsenz-, sondern als Online-Veranstaltung stattfinden, werden wir Sie rechtzeitig informieren.



Wege in die Resilienz

3-teiliger Workshop

Wir schau'n auf uns! Wir bleiben in unserer Kraft! Krise fordert von uns neues Verhalten und zehrt an unseren Kräften. Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle verändern sich dabei. Umso wichtiger ist es innezuhalten und sich bewusst für neue Wege zu entscheiden. Kraftvoll für sich einstehen ist die Devise. Im Workshop werden praxisnahe Methoden vermittelt und der Wissenstransfer durch Übungen gewährleistet.

INHALTE:

- **Teil 1:** Resilienz erkennen – Selbsteinschätzung und Ressourcenprofil, eigene Prioritäten setzen
- **Teil 2:** Resilienz verstehen - Tools für den eigenen Alltag, Stress & Gesundheit, die 4 Phasen der Resilienz, Achtsamkeit
- **Teil 3:** Resilienz fördern – Die 7 Säulen der Resilienz, begleitete Anwendung der neuen Methoden, Transfersicherung

METHODEN:

Impulsreferat, Audio Mini-Kurs, weiterführende Unterlagen, Übungen und Peer-Coaching

ZIELGRUPPE:

Caritas-Mitarbeiter*innen, Freiwillige, Zivildienstler

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN:

- einen PC, Laptop mit Mikrofon und Kamera
- eine stabile Internetverbindung

REFERENT:

Lucas Sorge, Organisationspsychologe, www.organisationspsychologe.org

Seminar 16-2022:	8. März, 22. März und 5. April 2022, jeweils 10.00 – 13.00 Uhr (9 Std.)
Ort:	Zoom
TN:	max. 12
Kosten:	€ 180,00
Anmeldung:	bis 1. Februar 2022 unter freiwillige@caritas-steiermark.at

Ausgleich zum Bürosessel

Rückengymnastik & Übungen für sitzende Berufe

In diesem Workshop erarbeiten wir ein Kurzprogramm von 20 Minuten, das zu Hause liegend, sitzend und stehend geübt werden kann. Außerdem werden auch verschiedene Übungen für Zwischendurch am Bürosessel vorgestellt - Übungen für Nacken, Schultern, Brust- und Lendenwirbelsäule für zu Hause und im Bürosessel.

INHALTE:

- Mobilisation, Kräftigung und Dehnung von Nacken, Schultern, Brust- & Lendenwirbelsäule
- Kräftigung der Bauchmuskeln
- Dehnung & Kräftigung des Hüftbeugers
- Übungen rund ums Becken für den unteren Rücken
- Augenübungen; Atem-Übungen; Entspannungs- und Loslassübungen

ZIELE:

- Gesunder Körper mit Büro-Alltag
- Verspannte Schmerzzonen werden zu entspannten Genuss-Zonen
- bewussteres Körpergefühl
- Anleitung zur Selbstunterstützung bei Beschwerden & zur Vorbeugung
- Entspannter Körper und Geist

METHODEN:

Rückengymnastik, Yoga, physiotherapeutische Übungen, Thai Yoga Massage

ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter*innen, die körperlichen Ausgleich zum Bürosessel und Übungen zur Rückenentspannung suchen

MITZUBRINGEN:

Matte und/oder Decke für Übungen am Boden

REFERENTIN:

Nada Kälin, Yogalehrerin und Nuad-ThaiYoga-Praktikerin

Seminar 29-2022:	22. März 2022, 16.00 – 18.00 Uhr (2 Std.)
Seminar 81-2022:	27. September 2022, 16.00 – 18.00 Uhr (2 Std.)
Ort:	Paulinum, Grabenstraße 39, 8010 Graz
TN:	max. 15
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 8. März bzw. 13. September 2022 unter freiwillige@caritas-steiermark.at

Sollte das Seminar aus Gründen von Covid-19 nicht als Präsenz-, sondern als Online-Veranstaltung stattfinden, werden wir Sie rechtzeitig informieren.





Wildkräuterwanderung in der Südsteiermark

Ein Spaziergang durch die wunderbare Natur der Südsteiermark

Essbare Wildkräuter, Heilpflanzen und Neophyten erkennen. Welche Pflanzen kann man essen, wofür stehen sie und wie kann ich sie am besten verarbeiten.

INHALTE:

Erkennen von Kräutern und Unkräutern, sammeln von essbaren Pflanzen und Tipps zum Verkochen und Verarbeiten.

ZIEL:

Keine Angst vor unbekanntem Wildkräutern

METHODEN:

Theorie und Praxis zu essbaren Wildkräutern, während der Wanderung Kräuter an ihrem Standort erkennen und sammeln,

ZIELGRUPPE:

Freiwillige, Praktikant*innen und Zivildienstler

REFERENTIN:

Hildegard Taferner, Dipl. Kräuterfachfrau, Dipl. Sozialpädagogin

Termin:	29. April 2022 , 10.00 Uhr
Ort:	Parkplatz der Raiffeisenkasse, Raiffeisenstraße, 8462 Gamlitz – Parkplatz liegt an der Raiffeisenstraße in Richtung Grubtal rechts vor dem Friedhof
TN:	max. 15
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Gesund durch die kalte Jahreszeit

Kochen für Leib und Seele

Welche Zutaten haben welche Wirkungen auf unseren Körper? Wie kann ich mich und mein Immunsystem gut stärken, um Erkältungen vorzubeugen und kraftvoll durch die kalte Jahreszeit zu kommen?

INHALTE:

Neue Rezepte und Grundlagen der 5 Elemente Ernährung kennenlernen. Gemeinsam Kraftsuppen und wärmende Gerichte kochen, die schmackhaft, gesund und leicht in den Alltag integrierbar sind.

ZIEL:

Ernährung als wichtiger Faktor gesund zu bleiben

METHODEN:

Theorie und Praxis zu Kraftsuppen und kleinen warmen Gerichten nach Richtlinien der 5 Elemente Ernährung, die das Immunsystem stärken und uns gut durch die kalte Jahreszeit bringen.

ZIELGRUPPE:

Freiwillige, Praktikant*innen und Zivildienstler

REFERENTIN:

Hildegard Taferner, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, Dipl. Kräuterfachfrau, Dipl. Sozialpädagogin

Termin:	7. Oktober 2022 , 15.00 Uhr
Ort:	Küche des Marienstüberls, Kleiststraße 73, 8020 Graz
TN:	max. 15
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at



Gemeinsam arbeiten – gemeinsam ausfliegen

Betriebsratsausflüge für alle Mitarbeitenden der Caritas

Auch 2022 organisiert der Caritas-Betriebsrat wieder ein- und mehrtägige Ausflüge und lädt alle freiwilligen Mitarbeiter*innen, Praktikant*innen & Zivildienstler sehr herzlich zur Teilnahme ein.

Ob Thermentag, Wanderung, Städtebesuch, Pilgern oder mehrtägige Fahrten, die Ausflüge des Betriebsrats sind immer beliebt und bringen Mitarbeitende aus allen Einrichtungen zusammen.

Die aktuellen Angebote finden Sie auf
<https://caritasbr.wordpress.com/category/betriebsausflug/>
Oder scannen Sie mit Ihrem Smartphone den QR-Code:



ORGANISATION:

Betriebsrat der Caritas der Diözese Graz Seckau

Kosten: eintägige Ausflüge sind in der Regel kostenfrei, bei mehrtägigen Ausflügen fallen Kosten je nach Angebot an
Anmeldung: betriebsrat@caritas-steiermark.at



Gemeinsam arbeiten – Gemeinsam feiern

Feste und Feiern der Caritas im Jahreslauf

Freiwillige, Zivildienstler, Praktikant*innen und Hauptamtliche arbeiten gemeinsam an der Aufgabe Caritas, deshalb wollen wir auch gemeinsam feiern. Ob Sommerfest, Dankfest, Elisabethfeier oder Weihnachtsfeier. Zu den Festen der Caritas sind alle Mitarbeitenden eingeladen.

Anmeldung: Damit wir Ihnen unsere Einladungen aussenden können, geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse, Name und Vorname bekannt unter freiwillige@caritas-steiermark.at oder 0676/88015 8508

Gottesdienst und Meditation

Einladung zu spirituellen Impulsen

Im Alltag für eine Stunde inne halten, um zur Ruhe zu kommen, mit Gott in Beziehung zu treten und sich selbst zu finden. Sich in Seinem Atem und Geist neu beseelen und beschenken lassen.

GOTTESDIENST:

Der Gottesdienst findet jeden Donnerstag um 7:45 Uhr im Andachtsraum statt.

MEDITATION:

Meditieren im Schweigen nach Art des Zen:
2x 20 Minuten Sitzen, dazwischen 5 Minuten Geh-Meditation

ZIELGRUPPE:

Offen für alle interessierten Mitarbeiter*innen, hauptamtlich und freiwillig, Zivildienstler, Praktikant*innen

Termin:	Meditation: mittwochs, 7.00 – 8.00 Uhr Gottesdienst: donnerstags, 7.45 Uhr
Ort:	Paulinum Andachtsraum, Grabenstr. 39, 8010 Graz
Kosten:	keine
Anmeldung:	Für die Meditation bitte anmelden unter freiwillige@caritas-steiermark.at





Caritas Haussammlung

Bestärkt auf dem Weg von Tür zu Tür für Menschen in Not in der Steiermark

INHALTE und ZIELE:

Oft weht den Caritas Haussammler*innen sprichwörtlich ein „rauer Wind“ entgegen, wenn sie von Tür zu Tür gehen und um eine Spende für Menschen in Not in der Steiermark bitten. Die Workshops greifen Gerüchte auf, laden zur Diskussion ein und geben Informationen, was mit dem Spendengeld in der Caritas genau geschieht. Haussammler*innen erhalten Argumentationshilfen und werden gestärkt. Mit ihrem persönlichen Engagement setzen sie ein deutliches Zeichen der Solidarität mit Menschen, die allzu leicht an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden.

METHODEN:

- Interaktive Workshops in Gruppen (ab 8 TN), individuell gestaltbar
- Info- & Motivationsworkshop: „So wirken die Spenden der Caritas Haussammlung“
- Info- & Argumentationsworkshop: „Die Caritas hilft ja ohnehin nur den Falschen!“
- Workshop zur Suche nach neuen Haussammler*innen: „Mit frischem Mut von Tür zu Tür!“

ZIELGRUPPE:

- Freiwillige, die bereits als Haussammler*innen tätig sind
- Freiwillige, die sich fürs Thema „Sammeln“ interessieren
- Interessierte Gruppen (z.B. Jugendgruppen, Freundeskreise, Vereine, etc.)

REFERENTINNEN:

Der/die Regionalkoordinator*in in Ihrer Region:
<https://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/die-caritas-in-ihrer-region>



Termin:	Januar bis Mai
Ort:	jeweils in der Region
TN:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	freiwillige@caritas-steiermark.at oder 0676/88015 8508

Regionalkoordinator*innen

Die Ansprechpartner*innen für Ihre Ideen und Anregungen in Ihrer Region!

Anita Freismuth-Jauschnegg
 Regionalkoordinatorin
 Graz
 Tel 0676 88015 205
 anita.freismuth@caritas-steiermark.at



Christine Hebenstreit
 Regionalkoordinatorin
 Obersteiermark Ost
 Tel 0676 88015 612
 christine.hebenstreit@caritas-steiermark.at



Katharina Fink
 Regionalkoordinatorin
 Graz
 Tel 0676 88015 8563
 katharina.fink@caritas-steiermark.at



Gabriele Anderssohn
 Regionalkoordinatorin
 Liezen
 Tel 0676 88015 8561
 gabriele.anderssohn@caritas-steiermark.at



Sabine Spari
 Regionalkoordinatorin
 Steiermark Mitte
 Tel 0676 88015 8562
 sabine.spari@caritas-steiermark.at



Judith Schweighofer
 Regionalkoordinatorin
 Oststeiermark
 Tel 0676 88015 258
 judith.schweighofer@caritas-steiermark.at



Maria Rottensteiner
 Regionalkoordinatorin
 Obersteiermark West
 Tel 0676 88015 374
 maria.rottensteiner@caritas-steiermark.at



DSA Christine Engelmann
 Regionalkoordinatorin
 Südoststeiermark
 Tel 0676 88015 585
 christine.engelmann@caritas-steiermark.at



Mag. Georg Aulinger
 Regionalkoordinator
 Südweststeiermark
 Tel 0676 88015 396
 georg.aulinger@caritas-steiermark.at



Anna Grigorian
 Regionalkoordinatorin
 Südoststeiermark
 Tel 0676 88015 110
 anna.grigorian@caritas-steiermark.at



Allgemeine Information

hinsichtlich Ihres Engagements in der Caritas

UNFALL- UND HAFTPFLICHT- VERSICHERUNG:

Die Caritas haftet für alle Schäden, die Freiwillige im Rahmen ihres Engagements erleiden oder verursachen, insofern diese Schäden nicht durch mutwilliges Verhalten verursacht wurden und diese Schäden nicht durch eine anderweitige Versicherung gedeckt sind. Die Caritas behält sich in diesem Zusammenhang vor, ihre Risiken etwaig an eine Unfall- bzw. Haftpflichtversicherung abzugeben.

BESTÄTIGUNG:

Für Ihr geleistetes freiwilliges Engagement stellen wir Ihnen gerne auf Anfrage eine Bestätigung aus.

IMPFAKTIONEN:

Die Caritas übernimmt für Freiwillige und Zivildienstler Zuzahlungen zu diversen Impfungen. Die Impfungen zu vorher festgelegten Zeiten von der Caritas-Betriebsärztin Fr. Dr.ⁱⁿ Ingrid Hubmann in der Caritas-Zentrale in Graz, Grabenstraße 39 durchgeführt werden. Impfmöglichkeiten gibt es derzeit u.a. für Grippe- und Hepatitis-Impfungen. Nähere Informationen erhalten Sie in der Servicestelle Region& Engagement unter freiwillige@caritas-steiermark.at oder in Ihrer Caritas-Einrichtung.

HOMEPAGE:

Weiterführende Informationen rund ums Thema „freiwillige Mitarbeit in der Caritas“ finden Sie auch auf unserer Homepage:
<http://caritas-steiermark.at/freiwillig>.



Wir sind für Sie da!

Servicestelle Region & Engagement

Georg Eichberger, MA
Leitung Servicestelle Region & Engagement

georg.eichberger@caritas-steiermark.at
Mobil 0676 88015 252



DI DSP Bettina Heuser
Freiwilligenmanagement

bettina.heuser@caritas-steiermark.at
Mobil 0676 88015 8508



Gudrun Rausch, MA MA
youngCaritas

gudrun.rausch@caritas-steiermark.at



Bernhard Windhaber
Zivildienst

bernhard.windhaber@caritas-steiermark.at
Mobil 0676 88015 343



Servicestelle Region und Engagement
Grabenstraße 39, 8010 Graz
freiwillige@caritas-steiermark.at
Tel 0316 8015-230

Caritas &Du

Wir > Ich

größer
als

Herausgeberin

Caritas Diözese Graz-Seckau

Servicestelle Region und Engagement

Grabenstraße 39, 8010 Graz

Tel 0316 8015-230

freiwillige@caritas-steiermark.at

Layout: Stefanie Resch

Produktion: Offsetdruck Bernd DORRONG e.U.

Österreichische Post AG
Info Mai - Entgelt bezahlt

