

## RAUS AUS DER ÜBERFORDERUNG – ENTSPANNT UND FOKUSSIERT IM WANDEL

### Interaktiver Workshop

Veränderung ist nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel. Der Wandel nimmt zu. Er dringt in alle Ritzen; in jeder KITA, in Familien, im Gemeindebüro, im täglichen Leben, im Sozialraum. Überall nehmen Schnelligkeit und Komplexität zu. Damit umzugehen, erfordert Geschick. Sonst droht Überforderung. Es ist gut, wenn wir darauf achten, dass Komplexität nicht zur Kompliziertheit führt.

Das will geübt sein. Mit Entspannungs- und Fokussierungsimpulsen, mit einem Blick auf die 9 Gesetze der Vereinfachung, mit der Erforschung von Mustern in komplexen Anforderungen. Zudem widmen wir uns dem Lernen zweiter Ordnung. Klingt schwer. Macht aber eine Menge Spaß, denn Kompetenz erfreut. Versprochen!

- **Mi, 06.11.2025, 9 – 15 Uhr**
- **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**  
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh
- **Referent:innen: Nathalie Himmel**, Kommunikations- und Verhaltenswissenschaftlerin, Systemische Supervisorin, Coach  
**Detlev Himmel**, Mediator, Personal- und Organisationsentwickler, Coach
- **Kosten: 85 €** inkl. Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause
- **Anmeldefrist: Di, 28.10.2025**



### Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh  
Referat Erwachsenenbildung  
Moltkestraße 10  
33330 Gütersloh  
Telefon: 052 41 / 234 85-127  
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Weitere Veranstaltungen  
finden Sie im Programm-  
heft 2/2025 unter  
[www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung](http://www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung)

### Regionalstelle Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

## Persönlichkeitsentfaltung, Bildung & Kommunikation

2 / 2025



Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e.V.



## DEN ALLTAG JONGLIEREN

### Supervision für berufstätige Frauen

Studien zeigen, dass Frauen mit gleichem Arbeitsumfang wie ihre Partner in der Regel mehr Sorgearbeit leisten. Berufstätige Frauen stehen so meist vor doppelten Herausforderungen: Sie meistern die beruflichen Anforderungen und schaffen die (familiären) Aufgaben in Haushalt, Kindererziehung und der emotionalen Beziehungsarbeit. Daraus können Erschöpfung und andere gesundheitliche Probleme entstehen.

Diese Supervision ist ein Angebot im geschützten Raum das eigene berufliche Handeln im Kontext der zusätzlichen Anforderungen zu reflektieren und ggf. nach neuen Wegen zu suchen. Supervision dient so der professionellen Weiterentwicklung und kann schwierige Gegebenheiten, Konflikte oder einfach ein Unbehagen mit der aktuellen Situation klären. Die Gruppe trifft sich verbindlich monatlich.

> **Do, 04.09., 09.10., 06.11., 04.12.2025, jeweils von 19 – 20.30 Uhr (ab 5 Personen bis 21 Uhr)**

> **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**  
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

> **Leitung: Dr. Susanna Matt-Windel,**  
Supervisorin (DGSv)

> **Kosten: 200 € / 50 € pro Termin**

> **Anmeldefrist: Mo, 18.08.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE  
FORT- UND WEITERBILDUNG  
GEEIGNET

## INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Ein Tag voller neuer Erlebnisse und Begegnungen mit sich selbst. Beim Bogenschießen lernen die Teilnehmenden, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Hierbei liegt der Fokus auf dem Spaß an der Sache sowie im Einklang mit sich selbst zu sein. Durch praktische Übungen der Selbstreflexion wird der eigene Rhythmus bewusst gespürt. Im Bogenschießen wird dies durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung unterstützt.

Der Workshop bietet Zeit zum Durchatmen, Zeit zur Selbstwahrnehmung und Raum für Begegnung und Austausch des Erlebten. Da der Tag in der wunderschönen Natur stattfindet, bitte an wetterangepasste Kleidung denken.

> **Sa, 13.09.2025, 10 – 17 Uhr**

> **Bildungsstätte Einschlingen**  
Schlingenstraße 65, 33649 Bielefeld

> **Referentin: Linda Berker,** Erlebnispädagogin

> **Kosten: 85 € inkl. Getränke und Vollverpflegung**

> **Anmeldefrist: Mo, 21.07.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE  
FORT- UND WEITERBILDUNG  
GEEIGNET

## HOCHSENSIBILITÄT – SUPERKRAFT UND HERAUSFORDERUNG

### Erfahrungsaustausch mit Impuls

Dieses Treffen wendet sich an alle, die für sich erkannt haben, dass sie (hoch)sensibel sind und sich gerne in aller Ruhe mit anderen Menschen über das Thema „Hochsensibilität“ austauschen möchten.

Die Teilnehmenden erhalten Impulse für einen sinnvollen Umgang mit der Hochsensibilität. Es werden verschiedene Lebensbereiche thematisiert. Auch Beiträge von Expert:innen/Autor:innen in Form von Video- oder Audiobotschaften fließen mit ein. Zwischendurch sollen kleine Entspannungsmomente das Wohlbefinden stärken. Beim ersten Termin liegt der Schwerpunkt auf den zwischenmenschlichen Beziehungen, beim zweiten Termin im sinnhaften Tun.

> **Termin 1: So, 21.09.2025, 15 – 18 Uhr**  
**Gemeindehaus Isselhorst**  
Steinhagener Straße 32, 33334 Gütersloh

> **Termin 2: So, 09.11.2025, 15 – 18 Uhr**  
**Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**  
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

> **Referentin: Ilka Sundermann,** Honorar-dozentin (Literatur) und Persönlichkeitsentwicklung

> **Kosten: 15 € pro Termin, inkl. warmer und kalter Getränke**

> **Anmeldefrist: Termin 1: Do, 18.09.2025, Termin 2: Do, 06.11.2025**

AUCH FÜR BERUFLICHE  
FORT- UND WEITERBILDUNG  
GEEIGNET

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UND URHEBERRECHT IN DER KIRCHLICHEN KOMMUNIKATION

### Online-Fortbildung

Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet faszinierende neue Möglichkeiten, insbesondere im täglichen Arbeitsumfeld. Mit generativen KI-Tools wie Midjourney oder ChatGPT können Inhalte wie Bilder, Texte, Videos, Musik und vieles mehr erstellt werden. Auch in der kirchlichen Kommunikation wird die Nutzung von KI-Tools zunehmend bedeutender. Doch wer ist der Urheber dieser Inhalte? Sind es wir, oder fungieren wir lediglich als „Auftraggeber:in“, die eine KI anweisen, etwas für uns zu generieren? Während die private Nutzung in der Regel unproblematisch ist, wirft die kommerzielle Verwendung zahlreiche rechtliche Fragen auf.

Wir klären alle rechtlichen Aspekte für eine sichere Anwendung von KI.

> **Termin 1: Di, 07.10.2025, 18 – 21 Uhr**  
**Termin 2: Sa, 15.11.2025, 10 – 13 Uhr**

> **Digitaler Kursraum**

> **Referent: Christian Zappe,** Diplom-Jurist und Referent für Medien- und Social-Media-Recht, zertifizierter Datenschutzbeauftragter (TÜV)

> **Kosten: 45 €**

> **Anmeldefrist: Termin 1: Di, 23.09.2025, Termin 2: Sa, 01.11.2025**