

## STÄRKER AUFTRETEN. KLARER KOMMUNIZIEREN. SOVERÄN BLEIBEN.

### Aufbauworkshop: Selbstbehauptung für Frauen

Du hast bereits einen Selbstbehauptungskurs für Frauen besucht oder erste Erfahrungen mit Deeskalationstechniken, Zivilcourage oder Selbstsicherheitstraining gesammelt? Dann bietet dir dieser Aufbaukurs für Frauen die Möglichkeit, dein Wissen zu vertiefen, dein Auftreten zu stärken und deine Reaktionsfähigkeit weiterzuentwickeln.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die lernen möchten, in schwierigen oder bedrohlichen Situationen noch sicherer aufzutreten und dabei ihre innere Haltung bewusst einzusetzen.

Inhalte des Aufbaukurses:

- > Vertiefung von Körpersprache-Training, Stimmeneinsatz und nonverbaler Kommunikation
- > Erweiterte Atemtechniken gegen Stress und zur emotionalen Selbstregulation
- > Praktische Übungen und Rollenspiele für Konflikt- und Alltagssituationen
- > Umgang mit verbaler Aggression, Grenzüberschreitungen und Machtspielen
- > Zivilcourage-Training: Strategien, um anderen zu helfen, ohne sich selbst zu gefährden
- > Reflexion eigener Verhaltensmuster – neue Strategien entwickeln und festigen

In diesem Selbstbehauptung Aufbaukurs für Frauen lernst du, wie du in Konfliktsituationen noch souveräner und gelassener bleibst. Du entwickelst deine Fähigkeiten im Bereich Gewaltprävention, Stressbewältigung und Selbstsicherheit gezielt weiter – praxisnah, alltagstauglich und wirksam.

> **Sa, 18.04.2026, 9 – 13.30 Uhr**

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

> **Leitung: Simone Landwehr**, Deeskalations-  
trainerin, Lehrerin

> **Kosten: 65 €**

> **Anmeldefrist: Fr, 10.04.2026**



Foto: Adobe Stock

## STÄNDIG UNTER STROM – GEHT DAS GUT?

### Gesund bleiben durch gezieltes Stressmanagement

In unserem Alltag sind wir oft ständig unter Strom – der Druck nimmt zu und die Anforderungen scheinen nie zu enden. Stress gehört zum Leben, doch anhaltender und oft jahrelanger Dauerstress kann uns körperlich und seelisch krank machen.

Das Ziel dieses Seminars ist es, bewusst mit sich selbst umgehen zu können, um die Gesundheit zu erhalten. Die Referentin gibt in diesem Seminar Impulse, wie wir besser mit den Belastungen des Lebens umgehen können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

> **Sa, 09.05.2026, 10 – 14.30 Uhr**

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

> **Referentin: Heike Krause**, Coach für  
Resilienz & Persönlichkeitsentwicklung

> **Kosten: 95 €** inkl. warmer und kalter Getränke,  
Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Do, 30.04.2026**

## ADHS BEI KINDERN UND ERWACHSENEN

### Interaktiver Workshop

ADHS (Aufmerksamkeits Defizit und Hyperaktivitäts Syndrom) ist in aller Munde. Handelt es sich dabei um eine Modediagnose oder wurden bisher nur zu wenige Menschen im Erwachsenenalter diagnostiziert? Ist ADHS erblich und/oder durch Lernerfahrungen veränderbar? Wie können NLP-Strategien dazu beitragen, besser mit ADHS zurechtzukommen?

Der Kurs vermittelt grundlegendes Wissen und den aktuellen Stand der Wissenschaft über ADHS und zeigt auf, wie sich Wahrnehmungs- und Verarbeitungsweisen beeinflussen lassen. Dabei werden verschiedene Methoden vorgestellt, die helfen können, individuelle Stärken bewusster zu nutzen und mit Herausforderungen konstruktiver umzugehen.

Der Kurs richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige, Fachkräfte und Interessierte, die sich mehr mit dem Thema ADHS auseinandersetzen möchten.

Bringen Sie bitte Spaß am Experimentieren mit und seien Sie offen für neue Erfahrungen.

> **Do, 18.06.2026, 18.30 – 20.45 Uhr**

> **Digitaler Kursraum**

> **Leitung: Marius Sternitzke**, NLP-Lehrtrainer  
DVNLP, LernCoach-Trainer IN

> **Kosten: 25 €**

> **Anmeldefrist: Do, 11.06.2026**



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

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh  
Referat Erwachsenenbildung  
Moltkestraße 10  
33330 Gütersloh  
Telefon: 052 41 / 2 34 85-127  
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Weitere Veranstaltungen  
finden Sie im Programm-  
heft 1/2026 unter  
[www.kirchezt.de/bildung/  
erwachsenenbildung](http://www.kirchezt.de/bildung/erwachsenenbildung)



## Regionalstelle Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

# Berufliche Fort- und Weiterbildungen

1 / 2026

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

STIMMPRÄVENTION FÜR  
EINE GESUNDE STIMME  
IM (BERUFS-)ALLTAG

Seminar

Wer im Beruf viel spricht, weiß: Die Stimme ist ein zentrales Werkzeug. Eine gesunde Stimme trägt Inhalte, vermittelt Haltung und entscheidet darüber, ob das Gesagte ankommt. Gleichzeitig führt eine hohe Stimmbelastung im Berufsalltag schnell zu Heiserkeit, Stimmermüdung oder gar zur Angst vor Stimmlosigkeit. Gerade Lehrkräfte, Führungskräfte, Pastor:innen, Berater:innen oder Menschen in sozialen Berufen spüren, wie wichtig es ist, die Stimme zu schonen und richtig einzusetzen. Dieses Seminar verbindet Stimmprävention, Stimmtraining und Sprechtraining für alle, die beruflich viel reden. Mit praktischen Übungen zu Atmung, Körperhaltung und zum Stimm- und Sprechausdruck entwickeln Sie ein Bewusstsein für den schonenden Umgang mit Ihrer Stimme. Das Ziel: sprechen ohne Heiserkeit, eine Stimme, die nicht ermüdet, und mehr Gelassenheit im Berufsalltag.

> **Mi, 21.01.2026, 9 – 16 Uhr**

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

> **Referentin: Margret Oetjen**, Stimm- und Sprechtrainerin

> **Kosten: 85 €**

> **Anmeldefrist: Fr, 11.01.2026**

VERÄNDERTE ARBEITSWELT –  
VERÄNDERTE FÜHRUNG?!

Impulsabend

Die Arbeitswelt befindet sich in rasantem Wandel: Digitalisierung, Fachkräftemangel, demografische Entwicklungen und gesellschaftliche Umbrüche fordern Organisationen und Führungskräfte gleichermaßen heraus. Begriffe wie New Work, Agilität und VUKA prägen die Diskussion – doch was bedeutet das konkret für Führung? Inwieweit sind hergebrachte Führungsmodelle noch tauglich? In dem Vortrag erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Herausforderungen und Chancen moderner Führung. Ein systemischer Blick auf Organisationen zeigt, wie Führung in komplexen Umwelten gelingen kann: weniger durch Kontrolle, sondern mehr durch Kontextgestaltung, psychologische Sicherheit und die Förderung von Selbstorganisation. Ein Abend mit Impulsen, Denkanregungen und Gelegenheit zur Diskussion.

> **Mi, 18.03.2026, 18 – 20.30 Uhr**

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

> **Referent: Andreas Reinhold**, Coach und Supervisor

> **Kosten 35 €**

> **Anmeldefrist Mi, 11.03.2026**

RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM  
FÜR DIE SEELE

Workshop

Unser Leben hat sich spürbar verändert. Im Beruf erleben wir eine zunehmende Arbeits- und Informationsverdichtung, immer mehr Veränderungen erfolgen in immer kürzeren Abständen. Auch im Privatleben gibt es vielfältige Anforderungen, denen wir gerecht werden wollen. So fühlen wir uns zunehmend überlastet und kraftlos, vielleicht sogar erschöpft. Das bleibt nicht ohne Folgen – die Anzahl psychischer Erkrankungen spricht für sich. Ein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit ist das Training der eigenen Resilienz. Sie gilt inzwischen als Kernkompetenz in Zeiten ständiger Veränderungen und Krisen. In diesem zweitägigen Workshop erlernen Sie Methoden, um wieder optimistisch nach vorn zu blicken, die eigene Kraft zu spüren und in eine gesunde Balance zu gelangen.

> **Fr, 06.03.2026, 16 – 19 Uhr und Sa, 07.03.2026, 9 – 17 Uhr**

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

> **Referentin: Martina Brokbals**, zertifizierte Resilienz-Trainerin & Coach, Dipl.-Wirtschaftspsychologin

> **Kosten: 120 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Di, 25.02.2026**

SICHER AUFTRETEN –  
SELBSTBEWUSST HANDELN

Einführungsworkshop: Selbstbehauptung  
für Frauen

Du möchtest lernen, sicher aufzutreten, dich abzugrenzen und in stressigen oder bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben? In unserem Selbstbehauptungskurs für Frauen lernst du Strategien, wie du dich mit Klarheit und Selbstvertrauen behauptest – im Alltag, im Beruf oder in der Öffentlichkeit. Dieser Workshop für Frauen bietet eine Kombination aus theoretischem Wissen, praktischem Training und Stressbewältigung durch Atemübungen – ideal für Einsteigerinnen. Mehr Selbstsicherheit, ein gestärktes Auftreten und konkrete Tools zur Selbstverteidigung ohne Gewalt. Du wirst dir deiner Kraft bewusst und kannst dich in brenzligen Situationen besser behaupten.

> **Sa, 14.03.2026, 9 – 13.30 Uhr**

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

> **Leitung: Simone Landwehr**, Deeskalations-trainerin, Lehrerin

> **Kosten: 65 €**

> **Anmeldefrist: Fr, 06.03.2026**

FÜHRE ICH MEIN TEAM GUT? –  
FÜHRUNG HEUTE

Mitarbeiter:innen kritisieren vermehrt die Führungskompetenzen ihrer Vorgesetzten und reagieren auf deren Führungsstil u.a. damit, dass sie den Kontakt und die Kommunikation zu den Vorgesetzten, wenn möglich, meiden. Nicht zuletzt melden sie sich häufiger krank. Umgekehrt bemängeln Vorgesetzte, dass sie sich kaum mehr auf ihre Mitarbeiter:innen verlassen können. Diese Weiterbildung stellt das eigene Führungsverhalten in den Mittelpunkt. Wir richten zunächst den Blick auf individuelle biografische Erfahrungen der Teilnehmenden beim Führen und Geführt-Werden. Die eigenen Vorstellungen von Führungsverhalten reflektieren wir auf dem Hintergrund aktueller Diskurse von guter Führung und ihrer Auswirkungen auf die Arbeitszufriedenheit eines Teams. Diese Veranstaltung soll Führungskräften dazu verhelfen, den eigenen Führungsstil auf den Prüfstand zu stellen und alternative Wege beim Führen anderer zu beschreiten.

> **Di, 24.03.2026, 9 – 16 Uhr**

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

> **Referentinnen: Dr. Susanna Matt-Windel**, Supervisorin DGsv, **Dr. Cornelia Schneider**, Psychologische Beratung und Coaching

> **Kosten: 120 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Di, 10.02.2026**

AUF SICH SELBST ACHT GEBEN –  
PROFESSIONELL HANDELN UND  
GESUND BLEIBEN

Unser privates und berufliches Leben fordert uns oft heraus und verursacht Stress. Nehmen wir diesen positiv wahr, steigt dadurch unsere Motivation. Äußert sich Stress negativ (Distress), fühlen wir uns überfordert und nicht selten sind Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen, Rückenschmerzen, Tinnitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. die Folge. Unser Wohlbefinden ist die unabdingbare Grundlage für ein positiv empfundenes Leben und genauso für professionelles berufliches Handeln. Auf sich selbst zu achten, bedeutet, sich mit privaten und beruflichen Herausforderungen auseinanderzusetzen und auszukundschaften, welche Bedingungen uns dabei langfristig gesund halten. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die ihr Tätigsein hinterfragen und in eine neue Spur bringen wollen.

> **Do, 26.03.2026, 9 – 16 Uhr**

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

> **Referentinnen: Dr. Susanna Matt-Windel**, Supervisorin DGsv, **Dr. Cornelia Schneider**, Psychologische Beratung und Coaching

> **Kosten: 120 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Do, 12.02.2026**

DEN ÜBERGANG ZUM NÄCHSTEN  
LEBENSABSCHNITT BEWUSST  
GESTALTEN

Workshop zur Vorbereitung  
auf den Ruhestand

Lange Zeit war Ihre Arbeit ein (wichtiger) Teil Ihres Lebens, nun rückt das Rentenalter immer näher. Vielleicht schneller als ursprünglich geplant, mitunter auch nicht freiwillig. Dabei kann der Ausblick auf den Ruhestand verlockend und zugleich von Unsicherheiten geprägt sein. Der Abschied vom Berufsleben ist eine Zeit großer Veränderungen. Da ist es hilfreich, sich aktiv vorzubereiten. In diesem Workshop setzen Sie sich mit Ihren Fragen zum bevorstehenden Ruhestand auseinander: Wo stehe ich aktuell? Welche Lebensziele sind noch offen? Wie setze ich diese um? Wie möchte ich den neuen Lebensabschnitt gestalten? Der Workshop wendet sich an Berufstätige, die in den nächsten 3 – 5 Jahren in den Ruhestand treten werden.

> **Sa, 28.03.2026, 9 – 17 Uhr**

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

> **Referentin: Martina Brokbals**, zertifizierte Resilienz-Trainerin & Coach, Dipl.-Wirtschaftspsychologin

> **Kosten: 75 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

> **Anmeldefrist: Mo, 18.03.2026**

SICHER SPRECHEN  
STATT LAMPENFIEBER

Workshop

Vor Gruppen frei zu sprechen, gehört in vielen Berufen und Ehrenämtern dazu – ob bei Vorträgen, Präsentationen, Besprechungen oder in der Gemeinde. Doch oft macht uns das Lampenfieber einen Strich durch die Rechnung: Herzklopfen, trockener Mund, weiche Knie oder die Angst, den Faden zu verlieren. In diesem 3-Stunden-Workshop lernen Sie praxisnah, wie Sie Lampenfieber überwinden und beim Sprechen vor Gruppen souverän auftreten können. Mit gezielten Übungen zu Atmung, Körperhaltung und zum Stimm- und Sprechausdruck gewinnen Sie Ruhe, Präsenz und mehr Gelassenheit. Sie erfahren, wie Sie Ihre Nervosität als positive Energiequelle nutzen, Ihre Botschaft klar vermitteln und mit Freude vor Publikum sprechen.

> **Mo, 20.04.2026, 17.30 – 20.30 Uhr**

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

> **Referentin: Margret Oetjen**, Stimm- und Sprechtrainerin

> **Kosten: 47 €**

> **Anmeldefrist: Fr, 10.04.2026**