

Reflexion des Ehrenamtes

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Achtsamkeit und Resilienz im Ehrenamt Workshop

**Samstag, 7. November 2026,
10.30 bis 15.30 Uhr**

Café Südpark, In den Großen Banden 58,
40225 Düsseldorf

Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich

Ihr ehrenamtliches Engagement gestaltet sich in gesellschaftlichen und institutionellen Spannungsfeldern anspruchsvoll und ist zum Teil belastend. Oft sind auch die menschlichen Schicksale, die Ihnen begegnen, schwer auszuhalten. Es ist nicht leicht, innerlich loszulassen, neue Kraft und Hoffnung zu schöpfen.

Ziel des Seminars ist es, belastende Aspekte im dialogischen Austausch aufzuspüren und Ansatzpunkte für Resilienz (innere Widerstandskraft) zu entdecken. Ein besonderes Augenmerk richten wir dabei auf eigene Einstellungen, den Umgang mit Schwierigkeiten und Gefühlen sowie die Fähigkeit, eine achtsame Perspektive sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen.

Wir wollen uns in einem offenen Dialog miteinander über die Herausforderungen ebenso wie die kraftspendenden Erlebnisse in der Arbeit austauschen und dieses anhand von Praxisbeispielen und Übungen vertiefen.

Referentin

Dr. Friederike Höher, Diplompädagogin, Coach (DBVC) und Supervisorin (DGSv), Achtsamkeitslehrerin, Mediatorin und Dialogbegleiterin, im Öffentlichem Dienst ebenso wie in Unternehmen, in der sozialen Arbeit und der Supervision ehrenamtlicher Teams tätig.

Information und Kontakt

Kommunales Integrationszentrum Düsseldorf

Amt für Migration und Integration
Berti Kamps, Telefon 0211 89-96556
www.duesseldorf.de/amt-fuer-migration-und-integration

Anreise

Die Anreise empfiehlt sich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln über die zentrale **Haltestelle D-Südpark**, die von zahlreichen Stadtbahn- und Buslinien der Rheinbahn angefahren wird.

U-Bahn: Linien U71, U73, U79 und U83.

Bus: Linien 723, 727, 731, 735, 827 sowie die Schnellbuslinie SB57.



Anmeldung

bis zum 4. November

über den QR-Code oder diesen Link:

<https://formulare.duesseldorf.de:443/metaform/Form-Solutions/sid/assistant/6a86af54f4130a382f0e30bc>



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Migration und Integration



Kommunales
Integrationszentrum
Düsseldorf