

beo qualifiziert
Kostenfreie
Seminare und
Workshops für
Ehrenamtliche

September - November 2025



Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
in Oberhausen





1

Und wenn ich etwas Zeit habe ... Ehrenamtliche Möglichkeiten in Oberhausen

Wollen Sie anderen helfen, Ihre Talente einbringen und Ihre Fähigkeiten an andere weitergeben, neue Kontakte knüpfen oder einfach Ihre Freizeit sinnvoll gestalten?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten oder einfach neugierig geworden sind, passt dieser Informationsnachmittag mit großer Wahrscheinlichkeit zu Ihnen!

Die Vielfalt der ehrenamtlichen Betätigungsfelder ist groß – der Wunsch und die Bereitschaft der Menschen, sich zu engagieren, ebenfalls. Mit dieser Veranstaltung möchten wir beides zusammenbringen!

Zu Beginn werden allgemeine Informationen zu Themen rund um das Ehrenamt gegeben. Im Anschluss werden ehrenamtliche Tätigkeitsfelder von Solidarität im Ruhrgebiet und dem ambulanten Hospiz Oberhausen durch Mitarbeitende der Organisationen vorgestellt.

Wann? Mittwoch, 03.09.2025, 17 - 19 Uhr

Wo? VHS Oberhausen, Langemarkstraße 19-21,
46045 Oberhausen, Raum 330a

Referent:innen: Bereich Chancengleichheit: Inga Dander, Ambulantes Hospiz Oberhausen: Sebastian Gerhards, Solidarität im Ruhrgebiet: Melanie Sawicki

Zahl der Teilnehmenden: min. 4 max. 100

Anmeldung unter: 0208 825-2385,
vhs@oberhausen.de

Kennziffer: BA6000R

Künstliche Intelligenz in Verein und Ehrenamt

2

Wie können Vereine und ehrenamtliche Organisationen KI nutzen, um ihre Arbeit effizienter zu gestalten? In dieser Veranstaltung liegt der Fokus auf der Erstellung von FAQs, Webseitentexten und Marketingmaterial mithilfe von KI-Tools.

Zielgruppe der Veranstaltung sind Vereinsmitglieder, Ehrenamtliche, Vorstände und alle, die sich für die praktische Anwendung von KI in der Vereinsarbeit interessieren.



Wann? Mittwoch, 24.09.2025, 17 - 19:15 Uhr

Wo? VHS Oberhausen, Langemarkstraße 19-21,
46045 Oberhausen, Raum 330a

Referent: Dr. Carsten Weiß, Fachbereichsleiter VHS,
IBM AI Developer

Zahl der Teilnehmenden: min. 4 max. 30

Anmeldung unter: 0208 825-2385,
vhs@oberhausen.de

Kennziffer: BA6010R

Motivierende Gesprächsführung - Der Tanz mit dem Widerstand

3

Ein Workshop mit Perspektivwechsel. Durch Übungen können Sie hier lernen, Ihren Gesprächspartner oder Ihre Gesprächspartnerin aus seiner/ihrer Sicht der Dinge wahrzunehmen. Motivierende Gesprächsführung verhilft Ihnen zu einer Haltung des Verstehens und Hineinfühlens in schwierigen Gesprächssituationen. Keine Angst mehr vor herausfordernden Gesprächen und aufkommendem Widerstand. Wir tanzen mit dem Widerstand und lernen ihn als Chance der Veränderung kennen. Der Workshop ist keine Fortsetzung aus dem vorherigen Jahr.

Wann? Montag, 06.10.2025, 17 - 20 Uhr

Wo? VHS Oberhausen, Langemarkstraße 19-21,
46045 Oberhausen, Raum 302

Referentin: Barbara Klingels

Zahl der Teilnehmenden: min. 4 max. 30

Anmeldung unter: 0208 825-2385,
vhs@oberhausen.de

Kennziffer: BA6020R



Erste Hilfe Fresh-Up für Ehrenamtliche

4

Auch in einer ehrenamtlichen Tätigkeit können Unfälle geschehen. In einem Kurs „Erste Hilfe Fresh-Up“ frischen Sie die Kenntnisse und Fähigkeiten auf, um bei nahezu jedem Unfall helfen zu können. Unter anderem beinhaltet der Lehrgang folgende Themen:

- Bewusstlosigkeit
- Atemspende
- Herzdruckmassage
- gewünschte Themen



Wann? Samstag, 08.11.2025, 10 - 13 Uhr

Wo? DRK Seniorenresidenz, Gustavstraße 98 - 100,
46049 Oberhausen

Referent:in: DRK Schulungsleiter:in

Zahl der Teilnehmenden: min. 4 max. 20

Anmeldung unter: 0208 825-2385,
vhs@oberhausen.de

Kennziffer: BA6030R

Widerstandskraft stärken - Resilienz im Ehrenamt

5

Es gibt Menschen, die Nerven wie Drahtseile haben. Die mit Krisen umgehen können, Lösungen finden und an den Herausforderungen wachsen. Diese innere Stärke wird auch Resilienz genannt und kann erlernt werden.

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Überblick was Resilienz heißt und wie Sie mit den Schlüsselfaktoren der Resilienz ein starkes seelisches Immunsystem entwickeln können, um gesund mit Stress und Belastungen umzugehen. Im Ehrenamt geben wir gerne - doch wir können nur geben, wenn wir selber Kraft, Mut und Hoffnung haben.

Wann? Dienstag, 18.11.2025, 17 - 19 Uhr

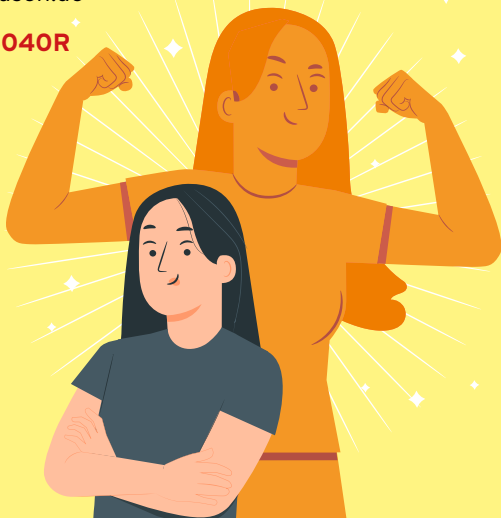
Wo? VHS Oberhausen, Langemarkstraße 19-21,
46045 Oberhausen, Raum 330a

Referentin: Inga Dander, Bereich Chancengleichheit

Zahl der Teilnehmenden: min. 4 max. 20

Anmeldung unter: 0208 825-2385,
vhs@oberhausen.de

Kennziffer: BA6040R



WAS IST DEINE SUPERKRAFT?

Ob Organisationstalent, Muskelkraft,
Einfühlungsvermögen oder ...
im Ehrenamt findet jede / jeder einen
Platz als Heldin / Held
des Alltags!

Wir helfen Dir bei der
Suche nach einer
ehrenamtlichen Aufgabe!

Hier findest Du unsere
Ehrenamtsbörse Oberhausen



Persönliche Beratungstermine
können hier vereinbart werden:

Ehrenamtsbüro Oberhausen
ehrenamt@oberhausen.de
Tel.: 0208 825-8111, -8116



**Liebe Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler,
liebe am Ehrenamt interessierte
Mitbürgerinnen und Mitbürger,**

Bürgerschaftliches Engagement und Freiwilligenarbeit sind unverzichtbare Elemente für eine solidarische Gemeinschaft. Um das Ehrenamt und die Freiwilligenarbeit in Oberhausen zu fördern, haben sich Vertreterinnen und Vertreter aus unterschiedlichen Feldern bürgerschaftlichen Engagements in einem Netzwerk „beo“ zusammengefunden.

Dieses Netzwerk hat sich unter anderem zur Aufgabe gemacht, die Qualifizierung von Ehrenamtlichen zu unterstützen. Daher ist 2014 die Idee einer Fortbildungsreihe rund um das Thema Ehrenamt entstanden. Jährlich finden seitdem die unterschiedlichsten Seminare und Workshops für Ehrenamtliche kostenfrei statt. Finanziert werden die Veranstaltungen von den Netzwerkmitgliedern, der Stadt Oberhausen und der VHS Oberhausen. Viele Referentinnen und Referenten arbeiten auch pro bono. Wir hoffen, Sie finden hier das passende Angebot für Ihre Qualifizierungswünsche, und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Kritik!



Stadt Oberhausen
Bereich Chancengleichheit
Schwartzstraße 73
46045 Oberhausen

Telefon 0208 825-8111
ehrenamt@oberhausen.de
www.ehrenamt-beo.de
www.oberhausen.de/beo