



---

## Für wen ist der Kurs?

Sie helfen gerne anderen Menschen und wollen das ehrenamtlich tun? Unser Kurs will Sie für diese Tätigkeit stärken und Ihnen die wichtigsten Dinge an die Hand geben, um in verschiedenen Situationen möglichst sicher zu reagieren.

---

## Kursinhalte

- Wie geht Miteinander-reden? (Kommunikation)
- Wie Sorge ich für mich? (Nähe und Distanz)
- Wie kann ich meine Gefühle wahrnehmen? (Reflexion über mein Tun)

---

## Aufwand

- 1 Infoabend
- Kennenlern-Gespräch
- 1 Samstag halbtags
- 3 Abende

---

## Termine

**Infoabend:** Dienstag, 30.09.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

**Kennenlern-Gespräch** (nach Vereinbarung)

**Samstag, 29.11.2025**, 10:00 – 15:00 Uhr

**3 Abende** zwischen Dezember und Februar (werden gemeinsam vereinbart)

**Ort:**

Muspillistraße 14, 81925 München

---

## Weitere Informationen

**Der Kurs wird veranstaltet von:**

**Dekanat München-Nordost**

**Referenten:**

**Martina Sang**

Krankenschwester und Pastoralreferentin

**Maximilian Seidinger**

Pastoralreferent

**Kosten:**

**50 €**

**Anmeldung:**

**nach dem Informations-Abend**

**Weitere Informationen zum Kurs:**

Maximilian Seidinger

Tel.: 0 89 / 21 37 - 7 74 26

E-Mail: MSeidinger@eomuc.de

---