

Kontakt

Kath. Erwachsenenbildung (KEB)
 Birgit Lemper
 Große Rosenstr. 18
 49074 Osnabrück
 Telefon 0541 35868-71
 Mail info@keb-os.de
 Homepage www.keb-os.de
 Instagram [keb_osnabrueck](https://www.instagram.com/keb_osnabrueck)

Anmeldeschluss Jeweils 7 Werktage vor Kursbeginn.
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Sie erhalten aber Nachricht, wenn der Kurs nicht wie angegeben stattfindet.

Lastschrift

Die Kursgebühr wird ca. 5 Werktage vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Bei einer Absage Ihrerseits nach Anmeldeschluss ist in der Regel leider keine Erstattung der Kursgebühr möglich, ebenso wie bei nicht vollständiger Teilnahme am Kurs. Wir bitten um Verständnis.

Datenschutz

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen und unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz, das sich an die EU-DSGVO anlehnt. Sie haben jederzeit das Recht, Ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Wenden Sie sich dazu an die im Flyer genannte Anmeldeadresse. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter www.keb-os.de.

Katholische Erwachsenenbildung
 Große Rosenstr. 18
 49074 Osnabrück

Gefühle verstehen
 – Werte entdecken
 Angebote für Eltern



2025 | 2026

Kursangebote

Resilienz

Was ist eigentlich Resilienz und wie kann es mir gelingen, in meinem stressigen Familienalltag immuner mit Belastungen umzugehen?

Im Leben werden wir oft mit belastenden Situationen konfrontiert und werden emotional, mental und körperlich Stress ausgesetzt. Nicht selten erleben Eltern auch in ihrem Alltag Situationen, die sie herausfordern und belastet zurücklassen. Inhalte des Workshops: Auseinandersetzung mit Resilienz im Allgemeinen und der eigenen Widerstandsfähigkeit. Warum reagieren wir in bestimmten Situationen in bestimmter Weise? Wie kommt es zu bestimmten Gefühlen und sind wir diesen Prozessen tatsächlich ausgeliefert? Sie lernen sich selbst und ihre Verhaltensmuster besser zu verstehen und werden durch diverse Tools immuner gegen Stress, Probleme und Krisen.

Ref. Regina Tocke, Leiterin der Telefonseelsorge, Systemische Therapeutin, Supervisorin und Resilienztrainerin
Termin Do. 25.09.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten 48 €
Ort Kath. FABI/ KEB, Große Rosenstr. 18, Osnabrück

Werte entdecken: Der Kompass für ein erfülltes Leben

In diesem interaktiven Workshop werden Sie eingeladen, Ihre persönlichen Werte zu erkunden und zu reflektieren. Gemeinsam werden Sie herausfinden, was Ihnen wirklich wichtig ist und wie Sie Ihre Werte im Alltag leben können, um Ihre Entscheidungen und Beziehungen zu stärken. Durch spannende Übungen, Gruppendiskussionen und kreative Methoden werden Sie nicht nur mehr über sich selbst erfahren, sondern auch neue Perspektiven und Inspirationen

gewinnen. Egal, ob Sie auf der Suche nach mehr Klarheit in Ihrem Leben sind oder einfach nur neugierig auf das Thema Werte – dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neue Impulse für Ihr Leben und Ihre Arbeit zu erhalten. Seien Sie dabei und finden Sie Ihren inneren Kompass.

Ref. Isabel Krzikalla, Systemische Familienberaterin (DGSF), stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF) in Ausbildung
Termin Mo. 17.11.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten 95 €, inkl. Stehkafee, Mittagsverpflegung ist mit Aufpreis möglich
Ort Kath. FABI/ KEB, Große Rosenstr. 18, Osnabrück

Gefühle meiner Kinder verstehen und mich passend dazu verhalten

Die Sprache der Emotionen

Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und beeinflussen unsere Kommunikation, Beziehungen und unser Wohlbefinden. Ziel dieses Workshops ist es, ein Bewusstsein für die Gefühlswelt ihres Kindes zu entwickeln und Techniken zu erlernen, um eigene Emotionen klar und authentisch zu kommunizieren.

Dieser Workshop richtet sich an alle Eltern, die ihre emotionale Ausdrucksfähigkeit verbessern und ein klareres Verständnis für ihre eigenen Gefühle und die ihrer Kinder entwickeln möchten. Nach dem Workshop werden Sie in der Lage sein, Ihre Gefühle deutlicher zu kommunizieren, empathischer auf andere zu reagieren und ein tieferes Verständnis für die emotionale Dynamik in Ihrer Familie zu entwickeln.

Ref. Isabel Krzikalla, Systemische Familienberaterin (DGSF), stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF) in Ausbildung
Termin Di. 03.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten 48 €
Ort Kath. FABI/ KEB, Große Rosenstr. 18, Osnabrück

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs:

- Resilienz (ZOPE5010)
- Werte entdecken: Der Kompass für (ZOPE5009)
- Gefühle meiner Kinder verstehen (ZOPE6003)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

KEB Osnabrück, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück
Gläubiger ID: DE07 ZZZ 0000 0461 755. Die Mandatsreferenz setzt sich zusammen aus dem Kürzel „KEB“ und Ihrer TN-Nr.; im Feld Verwendungszweck finden Sie folgende Angaben: Kursnummer, TN-Name, TN-Vorname, Kurstitel. Ich ermächtige die KEB, Zahlungen von meinem Konto mittels einmaliger Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KEB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kontoinhabers

IBAN DE _ _ _ _ _

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Datum Unterschrift