



Golden. Eine kreativ-biographische Schreibwerkstatt

In einer funkelnden Schreibwerkstatt, auf der Schwelle zum Advent, halten wir inne und suchen nach Worten für das, was uns wesentlich ist. Dabei spüren wir so manchen Stern im Staub auf, widmen uns Glanz und Geheimnis einer besonderen Zeit, teilen Rezepte und Rituale, die es uns adventlich werden lassen und lichten das Leben mit Geschichten und Gedichten.

Willkommen, dabei zu sein!

Referentin: Hanna Buiting, Jg.1992, ist freie Autorin, Journalistin und Kolumnistin, studierte Germanistik und Religionswissenschaft, und beschäftigt sich besonders gern mit der Verbindung von Sprache und Spiritualität, Schreiben und Seelsorge. In ihren besonderen Schreibwerkstätten lädt sie Menschen dazu ein, ihrer eigenen Lebensgeschichte Wort für Wort auf die Spur zu kommen.

Sa 22.11.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr

Hanna Buiting, Autorin, Journalistin

(1x = 8 UStd.) Gebühr 120,00 € (inkl. 10,00 € Umlage)

Veranstaltungs-Nr. 2562740012

Änderungen vorbehalten. Die Veranstaltungen unterliegen den Anmeldebedingungen der Kath. Familienbildungsstätte.

Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 93639-0

info@fbs-gladbach.de | www.fbs-gladbach.de

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

November 2025



Bildquelle: shutterstock_1399866273_meltas

Auch leise überzeugen

Warum introvertierte Menschen anders auftreten als extrovertierte

Introvertierte Menschen werden oft als viel zu ruhig, manchmal als »verstockt« wahrgenommen. Oft wird ihnen nicht viel zugetraut oder sie haben selbst das Gefühl, sich nicht richtig im Beruf oder Privatleben »platzieren« zu können. Dazu wird extrovertierten Menschen der berufliche und private Erfolg viel eher zugeschrieben, weil sie sich oft gut präsentieren und einbringen können.

Welche Stärken können beide Persönlichkeitstypen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele nutzen? Welche Merkmale führen eher zu Kooperation, welche zu Konkurrenz?

Sie wollen für sich selbst einmal reflektieren, wohin Sie tendieren und wie Sie mit Mitgliedern des anderen Typs besser kommunizieren können?

In diesem Seminar werden wir uns mit den Ursachen, Merkmalen und Chancen als leise und laute Menschen beschäftigen. Dabei wird es auch Tipps für ein gutes, überzeugendes Miteinander mit anderen Menschen geben.

Mo 03.11.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

Ellen Anders, Kommunikationswirtin und Trainerin
(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562740014

.....

Finanzpower für Frauen

- finanziell unabhängig sein

Finanziell abgesichert zu sein, ist für alle Menschen wichtig. Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen.

Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen.

Inhalte des Vortrags:

- Welche Vorsorge ist für Frauen wichtig?
- Die Finanzen partnerschaftlich planen
- Gleichgewicht zwischen Erwerbs- und Fürsorgearbeit
- Partnerschafts- und Ehevertrag: Wann ist er sinnvoll?

Wir möchten besonders junge Frauen und Familien ansprechen, aber Frauen in jedem Alter profitieren von dem vermittelten Wissen.

Die Stärkung der Finanzkompetenz ist ein zentrales Anliegen des Beratungsdienstes Geld und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe. Der Vortrag kann dadurch kostenfrei angeboten werden.

Es laden ein: Die Gleichstellungsbeauftragten des Rheinisch-Bergischen Kreises und der Stadt Bergisch Gladbach, Katholische Familienbildungsstätte in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe.

Mi 05.11.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

Elvira Hartmeier, Dipl. Oecotrophologin
(1x = 2 UStd.) gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2562550002

.....

Wenn die Kinder ausziehen

Der Übergang in eine neue Lebensphase

Die Kinder werden flügge, gehen ihre eigenen Wege - es wird zuhause still. Vielleicht haben Sie diese Zeit herbeigesehnt, vielleicht trifft sie Sie unerwartet. In jedem Fall verändert sich vieles: Zeit wird frei, Räume stehen offen, Routinen lösen sich auf.

Was tun mit all dem, was nun scheinbar im Überfluss vorhanden ist – Zeit, Wohnraum, Worte?

Was verändert sich, wenn der Alltag nicht mehr von den Kindern strukturiert ist? Was darf bleiben, was darf gehen?

In diesem Kurs gibt es Raum für Austausch, Reflexion und neue Perspektiven. Gemeinsam widmen wir uns den Fragen, die in dieser Übergangszeit aufkommen, und erkunden Wege, wie sich die neue Lebensphase bewusst gestalten lässt.

Do 13.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

Tanja Haseloer, Erzieherin

(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562610022

.....

Kannst du mal eben... ?

Von der Kunst, auch einmal »Nein« zu sagen

Im privaten oder beruflichen Bereich kommt es häufig vor, dass wir angefragt werden oder selbst meinen, »mal eben« diverse Dinge erledigen, Gespräche führen oder »Aufträge« annehmen zu müssen. Dabei passiert uns das nicht nur im Kontakt mit Familie, in Freundschaften oder im Bekanntenkreis, sondern auch in kollegialen Kontexten. In diesem Workshop schauen wir uns die alltäglichen »Fallen« an, die uns die Energien rauben oder uns unter Druck setzen.

Wir erarbeiten, wie Sie sich selbst und anderen angemessenen Grenzen setzen können und Ihre Ressourcen und Möglichkeiten besser im Blick behalten.

Do 27.11.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

Ellen Anders, Kommunikationswirtin und Trainerin

(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562740015

.....