

Projektabschlussbericht & Selbstevaluation

Seminarreihe: „Das schaffe ich!“ – Hilfe zur Selbsthilfe

1. Projekt-Stammdaten & Rahmenbedingungen

- **Projekttitel:** „Das schaffe ich!“ – Seminarreihe: Hilfe zur Selbsthilfe
- **Initiatorin, Konzeption & Kursleitung:** Teresa De Oliveira (Teresa Correia)
- **Durchführungszeitraum:** 23.08.2024 – 20.12.2024
- **Veranstaltungsort:** Forum Velbert, Oststr. 20, 42551 Velbert
- **Teilnahmebedingungen:** Kostenfrei, ohne Anmeldung, begrenzte Teilnehmerzahl

Kooperationspartner & Förderung

- **IHLA Integrationshilfe Langenberg e.V.** („...wenn aus Fremden Freunde werden!“)
- **Velberter Kulturlöwen** (Gefördertes Projekt)

Termine & Veranstaltungsorte

Datum	Uhrzeit	Raum / Ort im Forum Velbert
23.08.2024	15:30 – 17:00 Uhr ▾	Forum Velbert, 1. OG (... ▾
27.09.2024	15:30 – 17:00 Uhr ▾	Cafeteria im Forum V... ▾
25.10.2024	15:30 – 17:00 Uhr ▾	Cafeteria im Forum V... ▾
22.11.2024	15:30 – 17:00 Uhr ▾	Forum Velbert, 1. OG (... ▾

Datum	Uhrzeit	Raum / Ort im Forum Velbert
20.12.2024	15:30 – 17:00 Uhr ▾	Forum Velbert, 1. OG (... ▾

2. Leitgedanke & Zitate

„Alle Menschen haben besondere Bedürfnisse und alle brauchen Liebe und Unterstützung. Wenn alle bereit sind anderen zu helfen können wir eine bessere Welt schaffen!“ — *Teresa De Oliveira*

3. Zielgruppe & Ausgangslage

- **Zielgruppe:** Menschen mit Migrationshintergrund, Neuangekommene in Deutschland sowie Personen aus anderen Ländern, die Orientierung und Unterstützung bei der Alltagsbewältigung suchen.
- **Ausgangslage:** Zuwanderung bringt vielfältige Herausforderungen bezüglich Sprache, Bürokratie und Alltagsstrukturierung mit sich. Wenn eine sprachliche Verständigung erschwert ist, nutzt die Kursleitung auch Zeichnungen oder Körpersprache, um eine emotionale und inhaltliche Brücke zu schlagen.

4. Eigenleistungen der Projektleiterin (Teresa De Oliveira)

Die gesamte Initiative wurde von der Projektleiterin eigenständig konzipiert, organisiert und umgesetzt:

- **Konzeption & Inhaltsentwicklung:** Ausarbeitung eines praxisnahen Seminarleitfadens zur Selbsthilfe und Alltagsorientierung.
- **Partnerakquise & Netzwerk:** Erfolgreiche Gewinnung der IHLA Integrationshilfe Langenberg e.V. sowie der Velberter Kulturlöwen als Kooperationspartner und Förderer.
- **Marketing & Öffentlichkeitsarbeit:** Eigenständiges Design und Verteilung der Flyer, Informationsaufbereitung und Bewerbung der Termine.

- **Organisation & Logistik:** Koordination der Veranstaltungsräume im Forum Velbert (Cafeteria und IHLA Treffpunkt).
- **Seminardurchführung:** Eigenständige Moderation und Leitung aller 5 Seminareinheiten.

5. Programminhalte & Didaktischer Ansatz

Das Seminarangebot umfasste folgende Kernbereiche:

- **Praktische Lösungen für Alltagsprobleme:** Vermittlung effektiver Techniken zur Alltagsbewältigung und Stressreduktion.
- **Stärkung der Selbstmotivation:** Aktivierung des inneren Antriebs zur Erreichung persönlicher Ziele.
- **Integration in den Alltag:** Übertragung gelernter Methoden in den täglichen Ablauf.
- **Austausch und Networking:** Treffen von Gleichgesinnten, Erfahrungsaustausch und Aufbau eines unterstützenden Netzwerks.

6. Selbstevaluation & Reflexion

- **Zielreichweite & Resonanz:** Die Seminarreihe bot Neuangekommenen einen vertrauensvollen Raum, in dem sie sich verstanden und gestärkt fühlten.
- **Erfolgsbewertung:** Die Kombination aus Motivation, praktischen Alltagstipps und Vernetzung erwies sich als äußerst wirkungsvoll.
- **Fazit:** Das Projekt war ein voller Erfolg bezüglich Niedrigschwelligkeit, Teilhabeförderung und gelebter Integrationsarbeit vor Ort in Velbert.

*Erstellt und ausgewertet von Teresa De Oliveira (Teresa Correia) |
Projektleitung & Kursleitung*

Teresa De Oliveira

 coaching.be

Pressebericht "KikoS-Family",
Westdeutsche Zeitung, 21.04.24

"Manchmal ist eine sprachliche
Verständigung gar nicht möglich.
Aber dann zeichne ich oder setze die
Körpersprache ein. Es ist so
bereichernd, zu sehen, dass die
Teilnehmenden mich doch verstehen
und sich verstanden fühlen", freut sich
Teresa (...)"

Die Veranstaltung findet im Rahmen des
Foyerprogramms der Velberter Kulturlöwen
im Forum Velbert statt.



www.ihla-verein.de

FOYER
PROGRAMM



VELBERTER
KULTUR
LÖWEN

"Alle Menschen haben besondere
Bedürfnisse und alle brauchen Liebe und
Unterstützung. Wenn alle bereit sind
anderen zu helfen können wir eine bessere
Welt schaffen!"

(Teresa De Oliveira)



Teresa De Oliveira, Kursleiterin

lebt seit 2014 in Velbert, ist gebürtige
Portugiesin und weiß aus eigener Erfahrung,
was es bedeutet, sich in einem fremden Land
zurechtzufinden

In Kooperation mit:
IHLA Integrationshilfe Langenberg e.V.
...wenn aus Fremden Freunde werden!

Kommst Du aus einem anderen Land?
Bist Du noch nicht lange in
Deutschland?
Dann bist Du hier genau richtig:

"Das schaffe ich!"

**Seminarreihe:
Hilfe zur Selbsthilfe**

- kostenfrei
- ohne Anmeldung
- Teilnehmerzahl begrenzt

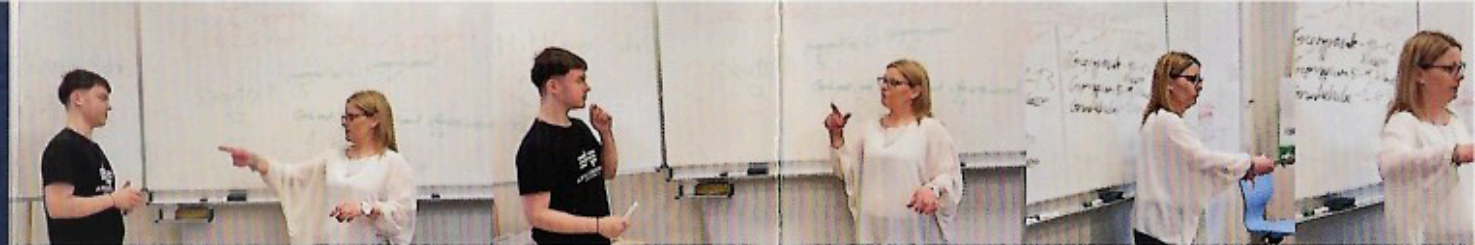
IHLA Treffpunkt

Forum Velbert
Oststr. 20, 42551 Velbert

"Das schaffe ich!"

Seminarreihe: Hilfe zur Selbsthilfe

Bist Du bereit, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und deine Ziele zu erreichen? Dann bist Du hier genau richtig und herzlich willkommen zu meinen kostenlosen Motivationsseminaren. Mein Name ist Teresa und ich biete Dir aus meinem eigenen Erfahrungsschatz Werkzeuge und Strategien, um Hindernisse zu überwinden und eine positive Einstellung in Deinen Alltag zu integrieren.



Termine:

23.08.24	Forum Velbert, 1.OG IHLA Treffpunkt
27.09.24	Cafeteria im Forum Velbert
25.10.24	Cafeteria im Forum Velbert
22.11.24	Forum Velbert, 1.OG IHLA Treffpunkt
20.12.24	Forum Velbert, 1.OG IHLA Treffpunkt

Freitags 15.30 - 17 Uhr

weitere Fragen? Ruf mich gern an:

Teresa +49 152 14055608

aktuelle Infos über IHLA Instagram:



Was dich erwartet:

- **Praktische Lösungen für Alltagsprobleme:** Lerne effektive Techniken, um Schwierigkeiten zu bewältigen und Stress zu reduzieren
- **Stärkung der Selbstmotivation:** Entdecke Deinen inneren Antrieb und nutze ihn, um Deine Ziele zu verwirklichen
- **Integration in den Alltag:** Nutze die gelernten Methoden in Deinem täglichen Leben
- **Austausch und Networking:** treffe Gleichgesinnte, teile Deine Erfahrungen und baue ein unterstützendes Netzwerk auf