

## Referenten und Kursleiter\*innen für die Fachtagung Potenzialentwicklung am 14.04.19

JULIA RUFF



Impuls Vortrag - 45min

### **Seelische Stärke - Resilienz im Kontext des muslimischen Lebens**

Womit begegnen wir alltäglichen Anforderungen? Nicht nur einschneidende Lebensereignisse, sondern auch die Widrigkeiten des alltäglichen Lebens können viel Kraft kosten. Resilienz ermöglicht dir diesen Herausforderungen mit Stärke zu begegnen. Spiritualität kann eine Kraftquelle sein, um in solchen Situationen nicht nur gut für dich zu sorgen, sondern auch darüber hinaus deine Persönlichkeit zu entfalten.

Interaktiver Kurs - 60min

### **Krisen bewältigen: Gefühle steuern durch spirituelle Kraft**

Wahrscheinlich wurde kein Mensch in seinem Leben mehr geprüft als der Prophet Muhammad, der Friede sei auf ihm. Gleichzeitig ist der Prophet Muhammad für Muslime das spirituelle Vorbild schlechthin. Welche Lehren können wir aus seinem Leben ziehen, um uns in Krisen spirituell unterstützt zu fühlen? Ein psycho-spirituelle Ansatz zur Förderung emotionaler Resilienz.

### **Kurz-Bio: Julia Ruff**

- B.Sc. Psychologie
- Master Studentin der Psychologie, Schwerpunkte: Klinische Psychologie und Verhaltensmedizin
- Bloggerin

Zertifikat zur Teilnahme an der Fortbildung "Islamic Approaches to Psychology and Psychotherapy" am Cambridge Muslim College.

Ehrenamtliche Tätigkeiten:

- Leitung der Berufsgruppe Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie: Vernetzung und Organisation von Fachtagungen
- Psychoedukation, Prävention und Entstigmatisierung psychischer Krankheiten
- Hobbys: Lesen und Schreiben, kreative Tätigkeiten, Sport

SANAA LAABICH



Impuls Vortrag - 45min

**Ich bin glücklich, weil ich glaube**

“Happy is the new rich” heißt es in aller Munde; wer sehnt sich nicht nach einem glücklichem Leben? In diesem Vortrag soll es darum Gehen, inwiefern unsere Religion unser psychisches Wohlbefinden Positiv beeinflussen kann und uns Wege zeigt wie wir glücklich und erfüllt leben können.

Interaktiver Kurs - 60min

**Die Macht der Gedanken**

In diesem Workshop wirst du lernen inwiefern deine Gedanken Deine Gefühle und dein Verhalten beeinflussen. Zudem wollen wir Gemeinsam Wege erarbeiten wie du dein Selbstwertgefühl steigern Kannst und ein langfristig positives Selbstbild entwickelst.

**Kurz-Bio: Diplom-Psychologin Sanaa Laabich**

- Studium der Psychologie an der Universität Greifswald und an der UC Berkeley, USA
- Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin
- Empowerment- Trainerin zu den Themen: anti-muslimischer Rassismus, Selbstwertgefühl und Ressourcenaktivierung
- Zertifikat zur Teilnahme an der Fortbildung "Islamic Approaches to Psychology and Psychotherapy" am Cambridge Muslim College.

SAID REZEK



### Impuls Vortrag - 20min

#### **Negative Islamberichterstattung in deutschen Medien**

Ich gehe auf die tendenziell negative Islamberichterstattung in etablierten Medien ein. Dabei beleuchte ich Ursachen und biete Erklärungen sowie Lösungsstrategien an.

### Interaktiver Kurs - 60min

#### **Negative Islambilder überwinden: Als Blogger positive Akzente setzen**

Ihr lernt in meinem Workshop mit sozialen Netzwerken verantwortungsbewusst umzugehen, um ein positives Gegengewicht zum antimuslimischen Rassismus zu setzen und Euch für eine vielfältige Gesellschaft einzubringen. Ihr wechselt die Rolle vom Medienkonsumenten hin zum Medienmacher und schreibt eigene Beiträge, die vor allem für soziale Netzwerke geeignet sind.

#### **Praxis Erfahrungen:**

Bis 400 Teilnehmer haben den Medien-Workshop mit Said Rezek bereits absolviert. Viele bloggen mittlerweile erfolgreich auf unterschiedlichen Kanälen.

#### **Kurz-Bio: Said Rezek**

- Journalist bei den Ruhr Nachrichten
- Politikwissenschaftler
- Blogger

Vor meiner Zeit bei den Ruhr Nachrichten habe ich als freier Journalist für die taz, der WAZ, dem MIGAZIN und anderen Medien geschrieben. In meiner Masterarbeit an der NRW School of Governance, war ich mit der muslimischen Gegenöffentlichkeit im Internet und ihren Einfluss auf die Demokratie beschäftigt.

**Weitere Referenten und Kursleiter\*innen möchten Euch zum 14.04.2019 einladen.**

FATIMA



Interaktiver Kurs - 60min

### **Schlüssel zur Selbsterkenntnis**

„Erkenne dich selbst“

Dieser Leitspruch ist euch sicher bekannt.

Er steht schon seit über 2000 Jahren eingemeißelt am Apollo-Tempel zu Delphi.

Es ist aber nicht ganz leicht zu erfüllen.

„Wer bin ich eigentlich wirklich?“

Erst die Antwort darauf bietet die Chance, ganz der zu sein, der man wirklich ist, und ganz der zu werden, der man sein könnte.

Nach einem kurzen Vortrag können die Teilnehmer eine Biostruktur-Analyse durchführen, um die individuelle Grundstruktur ihrer Persönlichkeit erkennbar zu machen.

### **Die Projektleitung und Moderation für unsere Fachtagung übernimmt:**

CHAYMAE KHELLADI



„Wir das Team von Muslimisches Kompetenz Zentrum freuen uns auf Euch!“

Gefördert wird die Fachtagung Potenzialentwicklung unter dem Motto:

„**RICHTIG**, nutze Dein Potenzial“