

Sind wir Sklaven unserer Gefühle? – Oder lassen sie sich beherrschen?

Mit dem Kopf krieg' ich das klar, aber meine Gefühle kommen da nicht mit. Alte Gewohnheiten lassen sich oft nicht so einfach abschütteln. Nurmittels gezielter Auseinandersetzung mit den Gefühlen ist es möglich, diese beherrschbarer zu machen. Dieser Vortrag behandelt Strategien, wie man derartige emotionale Turbulenzen beherrschen und im Dschungel der Gefühle klaren Kopf behalten kann. max. 30 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80001
Regina Fehring
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Dienstag, 31.01.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Vom Guten des Schlechten! Wege zum spirituellem Optimismus aus Psychologie und Buddhismus

Unser Leben läuft nicht immer so harmonisch ab, wie es von uns geplant war. Wer jedoch sein Leiden erkennt, hat die Chance, persönlich zu reifen und sein Leben positiv zu verändern. Das Glück der Fülle erlebt nach Wilhelm Schmid nur, wer für sich die positiven und die negativen Lebenserfahrungensinnvoll verknüpfen kann.

Die Psychogen Frankl und Rogers zeigen uns, wie sich Krisen bewältigen lassen und welche Möglichkeiten darin zur seelischen Reifung liegen. Mit Deepak Chopra und Paul Watzlawick erkennen wir, dass die humorvolle Bewältigung des Schlechten immerhin die Chance auf Gutes in sich birgt. max. 30 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80005
Dr. Torsten Reters
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Dienstag, 07.02.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Programmbereichsleitung:
Wilfried Mühlhaus
Programmgruppe 80, 81
0231 / 50-2 24 35
wmuehlhaus@stadtdo.de

Sachbearbeitung:
Martina Leveque
0231 / 50-2 48 92
mleveque@stadtdo.de

Lebe lieber unvernünftig

Auf Rauchen, Alkohol und Sahnetorte sollen wir verzichten, um das Leben zu verlängern, sagen die Gesundheitsapostel. Am besten wäre es daher: Die Abi-Fete mit Selters statt Sekt, der Fünzigste mit Bionade. Eine maßlose Mäßigung bringt Genussunfähigkeit hervor: man ist schon tot, damit man länger lebt.

Wir diskutieren, wofür es sich lohnt zu leben, und was die Verteufelung von Risiken für Folgen haben kann. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir genussfähig leben und alt werden können. max. 30 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80011
Günter Link
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 22.02.12,
19:30-21:45 Uhr, 3 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

MACH DEIN LEBEN BUNT!

Vortrag mit Praxisanteilen – (nicht nur) für berufstätige Frauen Unter dem Motto MACH DEIN LEBEN BUNT beschäftigen wir uns an diesem Abend mit psychologischen Auswirkungen von Farben auf Körper und Geist – bei Ihnen und Ihrem Gegenüber.

Wir werden aber nicht nur über Emotionen sprechen, wir werden sie auch erleben.

Bitte kommen Sie deshalb zu dem Treffen in dunkler oder schwarzer Kleidung. Bringen Sie zusätzlich auch „Knallfarben“ oder helle Farben – wenn Sie möchten zum Umziehen – mit. Wir werden feststellen, dass wir durch Farben nicht nur unsere eigenen Gefühle verändern, sondern dass wir auch Einfluss auf die (Zu-)Stimmung unserer Kommunikationspartner/innen ausüben können.

Negative Denkgewohnheiten von unserem „Gegenüber“ lassen sich transformieren in positive Gedanken. Dieser Prozess ist nicht nur privat nutzbar, sondern in großem Maße auch beruflich, da in unserer schnelllebigen Kommunikations-Gesellschaft die (Zu-)Stimmung unserer Gesprächspartner oft entscheidend ist. Nutzen Sie die Chance, entdecken Sie Ihre Potenziale! max. 16 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80015
Eva Eigenbrod
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 29.02.12,
18:00-21:15 Uhr, 4 UStd.
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich



Midlife-Power – Durchstarten in der 2. Lebenshälfte

Die Jahre in der zweiten Lebenshälfte können tatsächlich die besten Jahre sein (Best-Agers), wenn die Weichen richtig gestellt werden. Und zwar im Kopf, und vor allem: jetzt und sofort! – Darum wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich noch an diesem Abend in einer kreativen Aufbruchstimmung erleben! max. 30 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80021
Günter Link
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 07.03.12,
19:30-21:45 Uhr, 3 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Das Leben neu in die Hand nehmen – Biografische Lebensmuster entschlüsseln

Wer kennt das nicht? Man fragt sich plötzlich: was wäre wohl geworden, wenn ich dieses oder jenes anders gemacht hätte? War meine eingeschlagene Weg der richtige? Wo will ich heute hin? Lohnt sich ein Richtungswechsel überhaupt?

Zurückschauen, um zu wissen, wie es weitergeht: das eigene Leben besser zu verstehen und daraus Gestaltungsmöglichkeiten für die Zukunft zu entwickeln, macht heute mehr denn je Sinn. Die aktive Biografiearbeit befasst sich mit drei Zeitdimensionen: -Die Vergangenheit dient der Lebensbilanzierung. - Die Gegenwart zeigt die Lebensbewältigung. -Die Zukunft führt in die aktive Lebensplanung. Der Workshop vermittelt die Kenntnis biografischer Gesetzmäßigkeiten und Lebensmuster. Er veranschaulicht Entwicklungsstaus und ermöglicht so die Arbeit an der eigenen Biographie. max. 30 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80025
Brigitte Hieronimus
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Dienstag, 13.03.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Diagnose ADHS oder: Was fehlt wirklich dem Zappelphilipp?

Das Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) ist eine Störung, die in den letzten Jahren relativ oft bei Kindern und Jugendlichen diagnostiziert wird. Nicht selten geschieht dies voreilig und ist zudem verbunden mit Medikation, die z. T. miterheblichen Nebenwirkungen einhergehen kann. Die Verunsicherung ist bei den Betroffenen – Kindern, Eltern und Erziehern – groß und viele berechtigte Fragen werden gestellt. Wo liegen die eigentlichen Ursachen für diese Erkrankung und die Gründe für die Zunahme der Symptomatik? Was können Betroffene tun, um richtig und verantwortungsvoll mit der Störung umzugehen? Welche therapeutischen Alternativen gibt es? Inwieweit kann Lesen bzw. Vorlesen geeigneter und sorgsam ausgewählter Texte der Weltliteratur (Kinderliteratur, Märchen, Gedichte) helfen, die Symptome zu lindern und Wege zur Bewältigung aufzuzeigen? Der Referent, der als Existenzanalytiker und Logotherapeut arbeitet, skizziert einen ganzheitlichen Ansatz und Umgang mit dem Phänomen ADHS und stellt sein Konzept der Therapeutischen Lese-Stunde vor, die betroffene Kinder im Grundschulalter bei dem schwierigen und oftmals langwierigen Heilungsprozess unterstützen und begleiten will.

Der Vortrag bietet eine Einführung in ein immer aktueller werdendes Thema. max. 28 Personen

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-80031
Martin Duda
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 21.03.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Sind wir nicht alle ein wenig Psycho?

Unser Leben ist geprägt von Eindrücken, die vornehmlich in der Kindheit und im Heranwachsen von uns aufgenommen werden. Dabei verinnerlichen wir die Erlebnisse als Muster unseres Lebenspanoramas. Unser Denken, Fühlen und Handeln wird wesentlich von diesen Lebensmustern bestimmt. Dabei passen wir im Laufe unseres Lebens das Erlernte, mal mehr oder weniger brauchbar, an die jeweilige Lebenssituation an und setzen sie mehr oder weniger nutzbringend ein. Ausnahmslos jeder Mensch hat diese Lebensmuster und geht mit ihnen nicht immer gesund um. Wer kennt nicht die verinnerlichten Botschaften Ein Junge weint nicht! oder Hast Du nichts Besseres zu tun? oder Streng dich nur ausreichend an! In dieser Veranstaltung erfahren Sie etwas über Grundbedürfnisse, günstige und weniger günstige Einflüsse, Arten und Wirkung von Lebensmustern. Interessierte erhalten einen Fragebogen, mit dem sie den eigenen Lebensmustern auf die Spur kommen können. max. 30 Personen

Vortrag

Veranst.-Nr. 21-80035
Franz-Hermann Galle
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Donnerstag, 22.03.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Wege aus dem Burnout

Burnout ist nicht nur ein ernst zunehmender Komplex von Störungen, der Betroffene letztlich aus ihrem Berufsleben reißt und das Familienleben bedroht. Die Vielzahl der an Burnout erkrankten Mitarbeiter sind für die Betriebe zu einem ernsthaften wirtschaftlichen und organisatorischen Problem geworden. Doch Burnout ist mittlerweile wissenschaftlicher Forschungsgegenstand und es gibt wirksame Ansätze zur Prävention und Heilung. Ziel und Inhalt des Vortrags ist, die vielfältigen Bedingungsfaktoren für den totalen Erschöpfungszustand aufzuzeigen und praktische Tipps zur Prävention wie auch zum Umgang mit Burnout zu geben. max. 30 Personen

Vortrag

Veranst.-Nr. 21-80041
Christian Houben
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 28.03.12,
18:30-20:45 Uhr, 3 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Die Kunst der Motivation

Motivation und Motivierens sind heute in. Ob im Sport oder in der Wirtschaft, ja sogar in der Pädagogik überall, wo Leistung gewünscht und gefordert wird, ist auch Motivation gefragt. Bei der großen Nachfrage danach stellt sich fast von selbst die Frage, warum anscheinend so viele Menschen heute motivationsarm, motivationsbedürftig oder sogar demotiviert sind.

Was fehlt uns, wenn wir Motivation von außen brauchen? Basierend auf Erkenntnissen der Existenzanalyse Viktor Frankls und mit vielen Beispielen aus der Weltliteratur versucht der Referent Voraussetzungen und Bedingungen echter und authentischer Motivation zu skizzieren, die keine laute Stimme eines Motivationstrainers und kein kompliziertes Motivationsprogramm braucht. max. 30 Personen

Vortrag

Veranst.-Nr. 21-80045
Martin Duda
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 18.04.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Vom Sinn des Ärgers

Vortrag für einen besseren Umgang mit sich selbst
Wann haben Sie sich zum letzten Mal so richtig geärgert, und wie sind sie damit umgegangen? Und wann haben Sie jemanden verärgert und wie hat diese Person ihren eigenen Ärger ausgedrückt? Wissen Sie noch wie Sie sich dabei gefühlt haben? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich nie ärgern, sondern oft grundlos traurig und verstimmt sind? Ärger gehört zu den fundamentalen Emotionen und gilt als angeboren. Schon Kleinkinder drücken Unmut und Frust aus, indem sie quengeln, jammern oder nörgeln. Ärger im späteren Alter entsteht, wenn Selbstachtung und Selbstausdruck von anderen behindert oder gestört wird. Wird Ärger dauerhaft unterdrückt, sucht er sich andere Ventile, die nicht nur das Miteinander, sondern die eigene Entwicklung erheblich stören. Ziel des Vortrags: Die Funktion des Ärgers verstehen und sinnvoll nutzen! max. 30 Personen

Vortrag

Veranst.-Nr. 21-80051
Brigitte Hieronimus
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Dienstag, 24.04.12,
19:30-21:15 Uhr, 2 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Botox-to-go – Jugendwahn und Anti-Aging

In Zeiten von Anti-Aging und Wellness erleben wir immer neue korrigierende Methoden zur Verbesserung des Äußeren, und – damit auch – des Lebensgefühls? Dies schnelle Spritze, von Freunden und KollegInnen unbemerkt, ist angesagt. Kleine, fast unbemerkte Korrekturen, die für ein frisches Aussehen sorgen sollen, stehen hoch im Kurs. Wo der Druck von außen wächst, da wird vereinheitlicht und individualisiert. Doch wäre es nicht besser, wenn Menschen lieber auf ihre natürliche, einzigartige Ausstrahlung setzen?

In diesem Vortrag werden Pro und Contra von „Lebens-Verbesserungs-Maßnahmen“ vorgestellt und diskutiert. max. 28 Personen

Vortrag

Veranst.-Nr. 21-80055
Günter Link
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 25.04.12,
19:30-21:45 Uhr, 3 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Hinweis:

Vortrag
Veranst.-Nr. 21-81001
Heike Neidhardt
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 24.11.11,
19:30-21:45 Uhr, 3 UStd.
7,00 Euro, Anmeldung erforderlich

Kurse und Seminare zu psychologischen Fragestellungen

Persönlichkeitsentwicklung / personale Beziehungen

Der Trauer Raum geben

Der Tod des Kindes bedeutet für Eltern oft der Verlust des Lebenssinns. Ein Leidensweg, angefüllt mit Trauer, Zorn, Schuldgefühlen, Verzweiflung und tiefem Schmerz. Das Seminar wendet sich an Mütter und Väter, die mit Gleichbetroffenen ins Gespräch kommen wollen, ohne Angst haben zu müssen, in ihren Gefühlen verletzt zu werden. Im geschützten Rahmen der Gruppe können die Teilnehmer/innen der Trauer Ausdruck geben, die eigene Traueridentität entwickeln, einander verstehen, tragen und stützen auf dem Weg der Trauer, damit die Lebenskraft wieder wachsen kann. max. 10 Personen

Gesprächskreis

Veranst.-Nr. 21-80100
Eckhard Wedegärtner
Brackel
Haus Beckhoff
Brackeler Hellweg 142
20 x Montag, ab 23.01.12
19:15-21:30 Uhr, 60 UStd.
40,00 Euro

Das Enneagramm

Das Enneagramm ist eine psychologische, nicht wertende Typen- oder Charakterlehre, ein neutrales psychologisches System, das neun verschiedene Persönlichkeitsmuster beschreibt, die sich im Denken, Fühlen und Handeln grundsätzlich unterscheiden. Jedes der neun Muster ist geprägt von einer spezifischen Selbstwahrnehmung, einer spezifischen Leidenschaft, die sich insbesondere in Stresssituationen zeigt. Wie jedes Modell macht auch das Enneagramm gezielt auf bestimmte Phänomene aufmerksam, fasst zusammen, ordnet und gibt somit einen Überblick. Es ist klar, dass auch das Enneagramm, wie jedes Modell, immer nur eine Reduktion der ganzen, komplexen Wirklichkeit ist und eine Akzentuierung auf Teilaspekte darstellt. Die Einzigartigkeit und Originalität jedes Menschen steht außer Frage.

Dennoch ist es ein hilfreiches Instrument, sich selbst und andere besser verstehen zu lernen, und es ermöglicht uns nicht nur, das zu erkennen, sondern zeigt auch Wege zur Entwicklung und bietet nützliche Anregungen für die Bewältigung unseres Alltags. Nicht zuletzt findet das Enneagramm zunehmend Anwendung bei Psychologen, Theologen, Personalentwicklern und Führungskräften. Ziel des Seminars ist es, die Methodik des Enneagramms vorzustellen und exemplarisch anzuwenden. max. 16 Personen

Wochenendseminar

Veranst.-Nr. 21-80101D
Julia Çiçekli
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 24.02.12, 17:30-21:30 Uhr,
Samstag, 25.02.12, 9:15-16:45 Uhr
14 UStd., 63,00 Euro

Das Enneagramm – Fortsetzungsseminar

Das Seminar bietet zunächst eine kurze Wiederholung der 9 Typen und der Themen der Einführungsveranstaltung und beschäftigt sich intensiv mit den Entwicklungsmöglichkeiten jedes Typs. Des Weiteren stehen Fragen wie folgende im Mittelpunkt:

- wo liegen die Trost- und Stresspunkte der 9 Typen und wo liegen sie bei mir selbst?

- was ist meine Grundmotivation, was treibt mich tagtäglich an?

Außerdem setzen wir uns mit den drei Subtypen (unterschiedliches Verhalten in sozialen Situationen) jedes Enneagramm-Musters auseinander und diskutieren, ob und wie man mit dem Enneagramm weiterarbeiten kann? max. 16 Personen

Wochenendseminar

Veranst.-Nr. 21-80102D
Julia Çiçekli
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 01.06.12, 17:30-21:30 Uhr,
Samstag, 02.06.12, 9:15-16:45 Uhr
14 UStd., 63,00 Euro

Hinweis:

Die inneren Fesseln sprengen – Symbolarbeit nach Phyllis Krystal

Veranst.-Nr. 21 82211
10 X Dienstag, ab 17.01.12
19:45-21:45 Uhr, 64,00 Euro

NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren

NLP weist auf den Zusammenhang von Sprache (Linguistik), Psyche (Nerven) und Wertvorstellungen (Programme) und deren Veränderungspotenzial hin. NLP bietet eine Gelegenheit, eigenes und fremdes Verhalten und Erleben, menschliche Denkstrukturen und Fähigkeiten zu verstehen, zu verändern und situativ positiv zu nutzen. Verknüpft werden Erkenntnisse von Lern- und Verhaltenstheorie, von Wahrnehmung und Psychomotorik, von Sprachtheorie sowie von Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie.

NLP ist ein rational gesteuertes Modell von Kommunikation und Verhalten, mit dem mittels bestimmter lerntheoretischer Techniken die Voraussetzungen für zielgerechte Veränderungen geschaffen werden: vom Negativen zum Positiven, vom Krankmachenden zum Gesundheitsstärkenden. max. 20 Personen

NLP zum Kennenlernen

max. 20 Personen

Wochenendseminar

Veranst.-Nr. 21-80105D

Katrin Çappar

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 03.03.12, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 04.03.12, 9:30-16:30 Uhr

16 UStd., 80,00 Euro

NLP – Bildungsurlaub für Arbeit und Beruf

In diesem Bildungsurlaub wird NLP als eine Methode zur Verhaltensveränderung für unterschiedliche Situationen in Alltag und Beruf vorgestellt und praktiziert.

Das Seminar ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Auf Wunsch wird ein ausführliches Seminarprogramm zugeschickt.

max. 16 Personen

Bildungsurlaub

Sommer-VHS

Veranst.-Nr. 21-80106D

Katrin Çappar

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Mo-Fr, 02.07.12-06.07.12,

9:00-16:00 Uhr, 40 UStd.,

200,00 Euro

Anmeldung bis 22.06.12

Bildungsurlaubsberechtigte bis

18.05.2012

Biografiearbeit –

Lernen vom Leben

In der Biografiearbeit geht es darum, die eigene Biografie zu untersuchen, um in ihr „rote Fäden“ zu entdecken. Damit sind Ereignisse und Themen gemeint, die sich zu verschiedenen Zeiten immer wieder zeigen und so als Herausforderungen zur Arbeit an sich selbst verstanden werden können. So werden wir uns u.a. folgenden Fragen widmen: Welche Arten von Ereignissen geschehen mir immer wieder, und weshalb? Welche Menschen ziehe ich durch mein Verhalten an? Welche z.T. unbewussten Einstellungen (Glaubenssätze) bestimmen mein Leben? Was kann ich ändern, um zu einem befriedigenderen, glücklicheren Leben zu gelangen? Welche meiner Lebensaufgaben habe ich schon ergriffen und welche Herausforderungen stehen in nächster Zukunft an?

Inhalte des Seminars:

- Arbeit mit einigen Methoden der Biografiearbeit
 - Besprechung der Möglichkeiten zur Umsetzung des Erkannten in die individuelle Lebensführung
- Dieses Seminar richtet sich an alle, die Veränderung wollen, gezielt und systematisch daran arbeiten und Erfolge der Arbeit erleben wollen.

OPEN-UP: vom Wunsch zur Verwirklichung

Ganzheitliche Gestaltung von Lebenskunst und Traumberuf(ung)

Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie frei wären von Ängsten, alten Gewohnheiten und aktuellen Problemen? Auswandern auf die Kanaren? Sich mit Ihrem Traumberuf selbstständig machen? Sich öffnen für eine neue Partnerschaft? Was immer auch in Ihnen schlummert: In diesem Seminar können Sie sich dem widmen.

OPEN-UP steht als Synonym für berufliches und privates Entwicklungsmanagement. Dazu wurde eine Seminarkombination von drei ineinander übergreifenden Feldern konzipiert. Per kooperativer Coaching-Ansätze können Sie sensibel Ihren Bedürfnissen nachgehen und sie in zukunftsorientierte Power verwandeln. Auch wer sich seiner Wünsche noch nicht sicher ist, hat hier die Möglichkeit, über seine Träume Ziele zu eruieren. Frei nach dem Motto: Alles kann - Nichts muss!

Es erwartet Sie ein Programm aus Hintergrundinformationen, Einzel- und Gruppenarbeit in Theorie und Praxis.

Das Seminar setzt sich aus drei Modulen zusammen, die zusammen aber auch einzeln gebucht werden können, vorgeschaltet ist eine vorbereitende Informationsveranstaltung.

In jedem Widerstand steckt eine Lösung!

Vortrag zum Seminar „Kunstvoller Leben mit Open-Up“

Zwischen Wollen, Können, Tun & wie man Entscheidungskonflikten an den Kragen geht!

Wünsche und Ziele bestimmen unser Leben und setzen – einmal auf den Weg gebracht – ein hohes Energiepotential frei.

Und für diese besonders intensive Art von Lebenselixier lohnt es sich, Veränderungen in Kauf zu nehmen, wissen diejenigen, welche Ihre Ziele mit mehr oder weniger Schwierigkeiten schon erreichen konnten.

Doch woran liegt es, dass es einigen leichter fällt, ihre Träume zu realisieren und während andere das Gefühl haben, dabei kraftraubend auf der Stelle zu treten?

In diesem Vortrag wird ein Praxiserprobtes methodisches Konzept erläutert mit soziologisch/psychologischem Hintergrundwissen. Dieser Ansatz ist inhaltlich darauf fokussiert, innere und äußere Barrieren konstruktiv in Lösungsmöglichkeiten zu verwandeln. Eine schrittweise Umsetzung von Verwirklichung nach dem Open-Up-Prinzip per individuell SINNVollem und WERTschätzendem Ziel- und Phasen-Management.

Es werden auch Einblicke in die Methodik des Seminars gegeben.

max. 20 Personen

Gearbeitet wird mit Kurzvorträgen, Arbeitsblättern, Demonstrationen, Gesprächen, Partner- und Gruppenübungen.

max. 12 Personen

Wochenendseminar

Veranst.-Nr. 21-80115D

Bruno Martin

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 10.03.12, 9:30-16:30 Uhr

Sonntag, 11.03.12, 9:30-16:30 Uhr

16 UStd., 80,00 Euro

Auf andere Gedanken kommen

Gedankenkreise verändern

Gute Kommunikation hat sehr viel mit unserer Gesundheit und Zufriedenheit zu tun. Die innere Kommunikation mit uns selbst ist ein Indikator für unser aktuelles Befinden. Wiederkehrende Gedankenkreise, die nicht in Lösungen einmünden, sondern die Probleme stets aufs Neue beleben, können zu einer starken

Vortrag

Veranst.-Nr. 21-80111

Liane Chris Strauß

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Montag, 05.03.12, 19:30-21:45 Uhr

3 UStd., 7,00 Euro

Anmeldung erforderlich

Kunstvoller Leben mit OPEN-UP

Die Kunst des Loslassens – Jetzt!

Was würden Sie am liebsten tun, wenn Sie frei wären von Ängsten, Altlasten, akuten Belastungen oder Problemen? Auswandern auf die Kanaren? Sich mit Ihrem Traumberuf selbstständig machen?

Sich öffnen für eine neue Partnerschaft? Was immer auch in Ihnen schlummert: In diesem Seminar können Sie sich dem widmen.

OPEN-UP, frei übersetzt mit – Aus sich herauskommen – und steht als Synonym für ganzheitliches Entwicklungsmanagement.

Per konstruktiver Coaching-Ansätze und im – So-tun-als-ob-Verfahren – können Sie sensibel direktiv Ihren Bedürfnissen nachgehen und sie in zukunftsorientierte Power verwandeln. Dabei gehen meist private und berufliche Interessen Hand in Hand. Auch wer sich seiner Wünsche noch nicht sicher ist, hat hier die Möglichkeit, seine Träume ernst zu nehmen. Frei nach dem Motto: Alles kann – Nichts muss!

Aber räumen Sie vorher auf und beiseitigen Sie das, was Ihrem Glück noch im Wege steht. Nutzen Sie das Seminar, um vergangene negative Erfahrungen und blockierende Glaubensmuster abzuschütteln. Lösen Sie sich von ungesunden Gefühlscocktails wie Traurigkeit, Wut, Entscheidungskonflikt. Kanalisieren Sie Ihre Energie, um die Macht der positiven Gedanken direkt umzusetzen für Aktivierung von Lebensmut und geweckte Lust auf mehr.

Mental – praktisch – kompakt und glücks- statt problemfokussiert in Richtung Ziel und Zukunft..

Ein Intensiv-Seminar mit lebendigen Vorträgen, methodisch hocheffektiver Praxis, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Informationsgelegenheit über weitere Möglichkeiten zum Open up. Im Entgelt sind 20,00 Euro für Materialien enthalten.

max. 12 Personen

Wochenendseminar

Veranst.-Nr. 21-80112D

Liane Chris Strauß

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 10.03.12, 10:00-16:00 Uhr

Sonntag, 11.03.12, 10:00-16:00 Uhr

12 UStd., 80,00 Euro

Mutig auf zur zweiten Halbzeit!

Jetzt wird das Spiel des Lebens erst richtig spannend, jetzt geht's erst richtig los mit Lebensfreude und Erfolg.

Wir fragen uns: Wie kann ich authentisch und gesund das machen, was mir entspricht?

Welche Weichen (im Kopf) muss ich wie stellen, damit die Jahre jenseits der 50 tatsächlich zu den besten Jahren werden?

Was sie alles bereithalten, damit wollen wir uns ausführlich beschäftigen. max. 14 Personen

Wochenendseminar

Veranst.-Nr. 21-80125D

Günter Link

Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Freitag, 23.03.12, 18:00-21:15 Uhr

Samstag, 24.03.12, 10:00-16:00 Uhr

10 UStd., 50,00 Euro

Ein Single kommt selten allein!

Informative Gespräche, neue Kontakte und hilfreiche Tipps für das Single-Leben

Hier können Sie neue Menschen kennen lernen und sich mit ihnen über die Erfahrungen des Singles-Lebens austauschen: Mit Hilfe humorvoller Video-Spots (u.a. Anke Engelke, Lorient, Hirschhausen) und Tipps aus der populärwissenschaftlichen Literatur diskutieren wir Wege zur Verbesserung des Single-Lebens.

Folgende Themen sind vorgesehen:

1. Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust
2. Flirtgezwitscher und Kontaktstrategien
3. Von der Kunst des Lebens und Liebens
4. Wege zum Wohlsein:
Wie bastele ich mein Glück?

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. Wie unsere Liebe gelingt!). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst. max. 14 Personen

Tagesseminar
Veranst.-Nr. 21-80131D
Dr. Torsten Reters
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Sonntag, 06.05.12, 13:00-18:30 Uhr
7 UStd., 35,00 Euro

In einem unbekanntem Land – Mit dem Zug durch Psychiatrie und Psychotherapie

Welche Stationen Sie anfahren, was Sie in diesem Seminar erwartet:

Mensch Meyer – Einführung Psychiatrie und Psychotherapie
Leben auf der Achterbahn – Borderline-Störung
Gefahr im Kopf – Angststörungen
Den Teufel durchstreichen – Zwangsstörung
Kopfkino – Traumafolgestörungen
Ich esse, also bin ich – Essstörungen
Keine/r da? – Demenzen

Ich, oder nicht? – Schizophrenie
Wie geht's? – Stimmungsstörungen
Was soll das? – Psychopharmaka
Böse krank? – Psychiatrie und Gewalt

Basisfertigkeit für seelische Gesundheit – Achtsamkeit

Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Laien, der Referent führt keine einzelfallbezogene Beratung durch! Austausch ist allerdings ausdrücklich erwünscht, Ihre Anregungen sind willkommen.
max. 16 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80135D
Dr. Michael Platte
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Freitag, 11.05.12, 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 12.05.12, 10:00-13:00 Uhr
8 UStd., 40,00 Euro

Focusing

Gehören Sie zu den Menschen, die

- immer irgendwie angespannt und unter Druck sind, etwas tun zu „müssen“,
- sich selbst nicht wirklich spüren, keine innere Stimmigkeit empfinden,
- es schwer finden, Entscheidungen zu treffen,
- irgendwie feststecken,
- für Erwartungen von außen sensibel sind, aber nicht für sich selbst,
- ihre innere Mitte nicht mehr finden.

Focusing ist eine Möglichkeit, das zu finden, was für einen „stimmig“ ist. Sie lernen im Focusing, die Aufmerksamkeit auf das Gefühl zu richten, das sich im Körper in jeder Situation, zu jedem Thema spontan bildet und wahrnehmbar werden kann.

Dieses Gefühl ist oft so „leise“ und subtil, dass es übersehen und übergangen wird. Wenn Sie ihm in methodisch geführten Schritten Ihre Aufmerksamkeit schenken, kann es sich in einer Weise entfalten, die Ihnen neue, hilfreiche Erkenntnisse weiterführende Schritte ermöglicht. Dieser Vorgang wird von vielen Menschen erlebt als „bei mir selbst ankommen“ und bringt oft ein Gefühl von Erleichterung, innerer Stimmigkeit und Orientierung mit sich. Auf diesem Boden können dann Alltagsprobleme und Entscheidungsfragen mit Zuversicht geklärt und bewältigt werden.

In diesem Wochenendseminar wird mit Kurzvorträgen, Arbeitsblättern, Gesprächsrunden, Partner- und Gruppenübungen gearbeitet.
max. 12 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80141D
Bruno Martin
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 16.06.12, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 17.06.12, 9:30-16:30 Uhr
16 UStd., 80,00 Euro

Kommunikation Wahrnehmung Konfliktlösung

Konflikte anders lösen! – Nachhaltige Konfliktlösung durch Mediation

Ärgern Sie sich nicht selten den halben Tag über Kollegen/innen oder Vorgesetzte? Gibtes nervenaufreibende Spannungen im Verein, Betrieb oder in der Familie und Schule? Suchen Sie in einer scheinbar ausweglosen Situation nach einer fairen und beziehungschonenden Lösung?

Mediation ist ein optimales Verfahren, um Konflikte gut, fair und eigenständig zu lösen. Sie lernen verschiedene kreative mediative Methoden kennen und können damit Konflikte zukünftig nicht nur zufrieden stellender, sondern auch besonders dauerhaft lösen. Konfliktlösungsprozesse werden nachhaltig optimiert und es kann präventiv auf die Entstehung von Konflikten eingewirkt werden. Die beiden Module sind in sich thematisch abgeschlossen und können selbstverständlich auch einzeln besucht werden. In den Veranstaltungen kommen vielfältige Arbeitsformen zum Einsatz wie z. B. Rollenspiele, Gruppenarbeit, Gesprächssimulationen, Trainervorträge, Feedback.

Konflikte erkennen und analysieren

Wo Menschen zusammenkommen z.B. Arbeitsplatz, Schule, Verein oder Familie kann es zu Konflikten kommen. Hilfreich ist in diesen Situationen zu wissen bzw. zu erkennen,

- welcher Konflikttyp bin ich bzw. ist mein gegenüber?
- um welche Konfliktart und -ursachen handelt es sich?
- welche Eskalationsdynamiken im Konflikt gibt es?

Mit diesen Instrumenten lässt sich das Stadium des Konflikts bestimmen und auf dieser Grundlage können Auswege aus der Konfliktdynamik entwickelt werden. Im Vordergrund des Seminars steht, den eigenen Umgang mit Konflikten und den meines Konfliktpartners besser zu verstehen. Ferner erlernen Sie die Grundlagen mediativer Kommunikation, durch die eine offene zwischenmenschliche Begegnung und eine besonders nachhaltige Lösung von Konflikten ermöglicht werden. Daher sollten Interessenten die Bereitschaft mitbringen, sich mit dem persönlichen Konfliktverhalten und den individuellen Konfliktmustern auseinander zu setzen. max. 16 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80201D
Maria Nacke
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 03.02.12, 18:30-21:45 Uhr
Samstag, 04.02.12, 9:30-16:30 Uhr
12 UStd., 60,00 Euro

Verhandlungs- und Konfliktgespräche führen

Innerbetriebliche oder familiäre Konflikte gibt es fast jeden Tag. Häufig

stehen unterschiedliche Interessen unvereinbar gegeneinander. Oftmals kann einem brisanten Konfliktstoff durch eine sachorientierte Verhandlungsführung die Explosivität genommen werden.

Grundsätzliche mediative Methoden und Schritte des Verhandeln in Konflikten werden Ihnen vermittelt, um deeskalierend in Beruf- und Privatleben wirken zu können. Ziel einer Mediation ist es nicht, den anderen zu übervorteilen, sondern durch gemeinsam verhandelte Lösungen, die besonders nachhaltig sind, eine faire Übereinkunft bzw. einen Interessensausgleich zu erzielen.

Das Kompaktseminar ist ideal für Menschen, die in ihrem Lebens- bzw. Arbeitsfeld für das Management von Verhandlungen und Konflikten zuständig sind. Ihre Konflikt- und Handlungsfähigkeit im Beruf und Privatleben wird erweitert und Sie erlernen mit Hilfe der Mediation, besser mit Konflikten umzugehen sowie Methoden der Konfliktprophylaxe. max. 16 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80202D
Maria Nacke
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 02.03.12, 18:30-21:45 Uhr
Samstag, 03.03.12, 9:30-16:30 Uhr
12 UStd., 60,00 Euro

Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?

Mediation als Konfliktlösungsmethode in Betrieben und Organisationen Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck, rasche Veränderung der Märkte, zwischenmenschliche Probleme etc. führen zu zunehmenden Konflikten im beruflichen Alltag und im Privatleben.

Mediation ist eine optimale Methode, brisanten Konfliktstoff durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung die Explosivität zu nehmen und Lösungen zu finden, die alle Konfliktbeteiligten zufrieden stellen. Dieses Seminar vermittelt Angehörigen von Betrieben, Organisationen, Institutionen etc. wie auch Privatpersonen einen praxisbezogenen Lösungsansatz zur eigenen Konfliktbewältigung und zur Moderation von Konflikten. Informations- und Theorievermittlung, z.B. zu den Eskalationsstufen von Auseinandersetzungen und Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten und -ursachen, bilden den Hintergrund für praktische Übungen und Rollenspiele, in denen u.a. Methoden des Spiegelns, Reframings und des Genauerns eingeübt werden. Das Seminar ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt. Auf Wunsch wird ein ausführliches Seminarprogramm zugeschickt. max. 16 Personen

Bildungsurlaub
Veranst.-Nr. 21-80205D
Maria Nacke
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Montag, 07.05.12, 9:00-16:00 Uhr
Dienstag, 08.05.12, 9:00-16:00 Uhr
Mittwoch, 09.05.12, 9:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 10.05.12, 9:00-16:00 Uhr
Freitag, 11.05.12, 9:00-12:30 Uhr
36 UStd., 180,00 Euro

Wenn die Lösung zum Problem wird!

Eine psychologische Pannenhilfe für den Alltag nach Paul Watzlawick und Carl Rogers
Watzlawicks Bestseller – wie Anleitung zum Unglücklichsein – zeigen mit viel Humor, wie problembehaftete Situationen entstehen und was dagegen hilft. Im Mittelpunkt seines systemischen Ansatzes steht der Umgang mit persönlichen und familiären Mustern, die leider zeugend sind. Carl Rogers – Begründer der Gesprächs-therapie – appelliert angesichts von Krisen, an die verdrängte Problemlösefähigkeit unserer Psyche, um Auswege aus verfahrenen Situationen zu finden. An Hand von Fallbeispielen (auf Video) diskutieren wir, was zur Verbesserung schwieriger Situationen beitragen kann. Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (u.a. Wie dein Leben gelingt!).
max. 12 Personen

Tagesseminar
Veranst.-Nr. 21-80211D
Dr. Torsten Reters
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 26
Samstag, 25.02.12, 13:00-18:30 Uhr
7 UStd., 35,00 Euro

Grenzen setzen –

Nein-Sagen ohne Skrupel
Dazu lädt Sozialwissenschaftlerin und Psychotherapeutin Liane C. Strauß an diesem Wochenende ein. Denn nur durch gesteigerte Selbstsicherheit und Selbstbehauptung können wir:

- unsere Ziele durchsetzen
- uns gegen manipulative Kritik und vor Beeinflussung schützen
- uns von Schuldgefühlen bzw. schlechtem Gewissen lösen
- unsere eigenen Standpunkte bewahren
- selbst konkrete Entscheidungen treffen
- lernen, bewusster zu erfahren, was uns gut tun und was nicht, und
- dadurch selbstbewusst und stark werden

Lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre Willensstärke entwickeln können, insbesondere in unerwarteten Situationen unpersönlicher Begegnungen, oder auch in Beziehungen, die Sie nicht gefährden möchten, und in denen Sie sich trotzdem behaupten möchten. Spezielle Dialogmethoden vereinfachen die Herangehensweise. Ihnen werden durch praktische Übungen die Fähigkeiten vermittelt, den privaten und beruflichen Alltag besser zu meistern.

Verbale Ausdrucksweisen zur Entfaltung von Selbstsicherheit werden hierbei genauso behandelt wie auch relevante Ansätze der Faktoren der Körpersprache.
max. 14 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80215D
Liane Chris Strauß
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 25.02.12, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 26.02.12, 9:30-16:30 Uhr
16 UStd., 80,00 Euro

Wahrnehmung und Magie

– Schärfen Sie Ihre

Wahrnehmung!

Wir machen zwar noch keine Gedankenleser aus Ihnen, doch mit viel Spaß und Magie lernen Sie bewusst Veränderungen wahrzunehmen.

Ungewöhnliche Perspektivenwechsel lassen Sie Ihre Sichtweise reflektieren und eröffnen Ihnen neue Wege zu einem offenerem Umgang mit anderen Menschen.

Lassen Sie sich auf eine neue Form der Seminararbeit ein, zusammen mit einer Diplom-Pädagogin und einem Magier und Mentalisten.

Inhalte:

- Praktische Übungen aus dem NLP
- Kommunikationsexperimente
- Wahrnehmungsexperimente
- Magische Momente
max. 16 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80221D
Martina Faehnrich / Mario Schulte
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 03.03.12, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 04.03.12, 9:30-16:30 Uhr
16 UStd., 80,00 Euro

Selbstsicherheit durch Kommunikationstraining und Stressabbau

Ruhig reden statt panisch plappern
Ob eine Unterredung mit dem Chef in 10 Minuten, eine kurzfristig erforderliche kleine Präsentation vor Publikum, einen notwendigen Auseinandersetzung im Freundeskreis oder der fiese Spruch von Schwiegermutter – es gibt viele Situationen, in denen eine souveräne und harmonische Kommunikation schwer fällt. Sie ist aber eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Verhalten in nahezu allen Lebensbereichen – privat wie beruflich. Wenn jemand oft unsicher oder erregt reagiert, sind daran meist unbewusste Blockaden schuld, die aus früheren Stresssituationen hervorgegangen sind. Im Seminar lernen Sie, wie Sie durch Tiefenentspannung Blockaden beseitigen und via Stressabbau wieder auf alle Möglichkeiten Ihres Selbstausdrucks zugreifen können. Im Kommunikationstraining-Teil werden folgende Themenschwerpunkte behandelt:

- Kommunikationsgrundlagen und persönliche Wirkungsmittel: Mimik – Gestik – Blickkontakt
- Hemmungen und ihre Überwindung
- Selbstverwirklichung und Kommunikations-Stil
- Sach- und Beziehungsebene in der Kommunikation: Umgang mit dem Selbstwertgefühl des Anderen

Das Seminar umfasst sowohl Trainingsabschnitte in Gruppenarbeit und Rollenspiele, als auch theoretische Vertiefung der Themen durch kurze Referate.

max. 14 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80225D
Dr. Helmut Brünger
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 17.03.12, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 18.03.12, 9:30-16:30 Uhr
16 UStd., 80,00 Euro

Gedanken lesen – Umgang mit Körpersprache und Mikrosignalen

Wer möchte das nicht: Beim Gegenüber hinter die „Fassade“ schauen, um treffsicher Wahrheit von Lüge unterscheiden zu können. Und in der Tat lässt sich die menschliche Wahrnehmung auf das Subtilste sensibilisieren.

Das Resultat daraus grenzt durchaus an Fähigkeiten des Gedankenlesens. Lernen Sie die Kunst, andere besser zu verstehen. Blicken Sie hinter die Fassade von Wahrsagern und Hellsehern. Machen Sie sich methodisches Know-How zunutze aus Gehirnwissenschaft, Linguistik bzw. Metasprache, Sozial- und Verhaltenspsychologie.

Sie werden anschließend viel sensibler differenzieren können zwischen einerseits den allgemein bekannteren non-verbalen/verbalen Zugangshinweisen und andererseits den feinen Blitzlicht-Signalen (kleinste physiologische Erscheinungen), welche auch von guten „Schauspielern“ oder „Lügnern“ schlecht kontrolliert werden können und daher sehr viel aufschlussreicher sind.

Inhalte (u.a.):

- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Übungen mit den Zugangshinweisen:
 - Augenbewegungen (lateral eye-movements)
 - Spezifische Arten des Blickkontakts
 - Physiologische Erscheinungsformen
 - Körperlogik und Wirkungsmittel (Mimik, Gestik, Haltung, usw)
 - Metasprache
 - Atmungsfrequenzen
 - Nähe und Distanzverhalten

- Angewandte NLP-Übungen
 - „Sherlok Holmes“ Aufgaben
 - Kurze Videodokumentation.
- Freuen Sie sich auf ein unterhaltsam detektivisches und vor allem auch lustiges Wochenende, höchst effektive Praxisübungen und viel Potential für Aha-Erlebnisse.
max. 12 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80231D
Liane Chris Strauß
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 24.03.12, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 25.03.12, 9:30-16:30 Uhr
16 UStd., 80,00 Euro

Einführung in die systemische Familienaufstellung

Wünschen Sie sich mehr Kraft und Lebensfreude und einen guten Platz im Leben? Möchten Sie Ihre Position in Ihrer Familie, Partnerschaft und im Beruf stärken? Möchten Sie gute Lösungen für private oder berufliche Fragen finden oder den Grund für gesundheitliche Probleme erkennen? Dann könnte dieses Seminar für Sie interessant sein.

Innere Bilder unserer Ursprungsfamilie beeinflussen unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen. Sie können unser heutiges Erleben und Verhalten entscheidend prägen.

Durch Familienaufstellungen, bei denen TeilnehmerInnen der Gruppe stellvertretend gewählt werden, werden diese – zumeist unbewusst – Bilder ans Licht gebracht. Dabei können verborgene Bindungen und Aufträge sichtbar werden, die unsere eigenen Entwicklungsmöglichkeiten und unser persönliches Glück behindern. Gute und heilsame Lösungen können so gefunden werden.

Das Seminar führt ein in die Theorie und Praxis systemischer Familienaufstellungen, es bietet ausführliche Erfahrungsaustausche, aufgestellt werden können persönliche oder berufliche Themen.

Das Seminar ist keine Therapie.
max. 16 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80235D
Kornelia Ksinsik
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 20.04.12, 18:00-21:15 Uhr
Samstag, 21.04.12, 9:30-16:30 Uhr
12 UStd., 72,00 Euro



Wir raten Ihnen, aber wir raten Ihnen nicht ab
Paarberatung ist vor der Heirat hilfreich, nach der Heirat lästig. Menschen in Partnerschaften holen sich erst dann professionellen Rat, wenn die Partnerschaft bereits in eine erste Krise geraten ist.

Nicht selten ist es dann zu spät für eine zufriedenstellende Kurskorrektur, da die Motivation erlahmt ist.

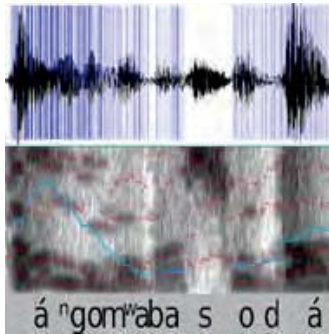
Viele Konflikte und unnötige Auseinandersetzungen werden vermieden, wenn sich die Partner selbst besser kennen und mehr über die Lebensmuster Ihrer Partnerin bzw. Partners wissen. Es erleichtert den gegenseitigen Anpassungsprozess und erzeugt eine fruchtbare Dynamik in der Partnerschaft.

Zielgruppe:

Dies ist kein Ehevorbereitungskurs sondern ein Seminar für moderne Menschen beiderlei Geschlechts, die eine Partnerschaft eingehen wollen oder bereits seit einiger Zeit in einer Partnerschaft leben.

Das Seminar besteht aus Kurzvorträgen mit kleinen Übungen und einer Fragebogenaktion zum Erkennen der persönlichen Lebensmuster. Bitte paarweise anmelden. max. 14 Personen (7 Paare)

Tagesseminar
Veranst.-Nr. 21-80241D
Brigitte Hieronimus /
Franz-Hermann Galle
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 28.04.12, 9:30-16:30 Uhr
8 UStd., 40,00 Euro



Die Stimme als Spiegel meines Selbst

Der Begriff „Stimme“ kommt von Stimmung und stimmen, im Sinne von passen. Wenn meine Stimme nicht mit mir übereinstimmt, dann stimmt mit mir etwas nicht.

Denn meine Persönlichkeit (lateinisch „personare“: = durchtönen) wird wesentlich davon bestimmt, wie ich klinge, weniger von meinem äußeren Erscheinungsbild. In diesem Tagesseminar lernen die Teilnehmer/innen mehr über sich selbst und ihre stimmliche Wirkung auf andere Menschen. Sie werden sensibilisiert, um

- ihr Stimm- und Sprechverhalten wahr zu nehmen und vorteilhaft zu entwickeln
- ihre Stimm- und Sprechfähigkeiten bewusst einzusetzen und zu optimieren
- ihre Stimm- und Sprechidentität zu finden und in der Öffentlichkeit Präsenz zu zeigen.

Die Kursleiterin nähert sich dem Thema ganzheitlich und schafft durch die Bereitstellung von Erfahrungsräumen die Basis für Auseinandersetzung. Sie unterstützt ihren Unterricht mit kleinen Atemsequenzen, Sprechrhythmusübungen, Ton- und Entspannungselementen, sie orientiert sich an Aspekten des Neuro-Linguistischen Programmierens. max. 16 Personen

Tagesseminar
Veranst.-Nr. 21-80245D
Prof. Ingeborg Staresina-Bartovski
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 28.04.12, 9:30-16:30 Uhr
8 UStd., 40,00 Euro

Cool durch die Wechseljahre – für Frauen

Frauen erleben in den Wechseljahren Veränderungen und Schwankungen. Die eigene Rolle verändert sich, die Stimmungen schwanken, der Körper zeigt ganz neue Reaktionen, die Weiblichkeit wird anders.

Unsere inneren Erwartungen, Bewertungen und Gefühle haben Einfluss darauf, wie wir die Wechsel- und Wandeljahre erleben und durchlaufen. Wir zweifeln, empfinden uns als zu..., fühlen uns schwach oder unruhig. Mit Hilfe der Klopfakupressur (nach Dr. Gallo und Dr. Bohne) können Sie sich ganz anders mit Ihrer Situation und Ihren Empfindungen auseinandersetzen. Das Ziel ist, gelassener mit dem umzugehen, was an Wandel auf Sie zukommt und ruhiger Entscheidungen zu treffen. Inhalte: Was sind Wechseljahre? Klopfakupressur als Methode, typische Bewertungen und Haltungen zu „Wechseljahren“, meine inneren Bewertungen und Muster erkennen und ändern, Visionen entwickeln, gelassener werden durch „Klopfen“ max. 15 Frauen

Veranst.-Nr. 21-80251D
Barbara Frien
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 05.05.12, 9:30-16:30 Uhr
Sonntag, 06.05.12, 9:30-16:30 Uhr
16 UStd., 80,00 Euro

Strategien zur Gewaltprävention mit Techniken zur Deeskalation

Vor dem Hintergrund des geringeren bzw. fehlenden kulturellen und gesellschaftlichen Werte-Konsenses, angesichts fehlender Rollenmodelle, mit denen man sich identifizieren kann, wird ein starkes Selbst, ein ausgeprägtes Ich mit einer klaren Ausrichtung auf die eigene Identität, Kompetenz und Wertschätzung für eine gleichberechtigte Kommunikation immer wichtiger. Denn Folgen und Gefahren dieses gesellschaftlichen Defizites können Ursachen für die Zunahme von Aggression und Gewaltbereitschaft sein. In einem Seminar der Volkshochschule lernen Lehrer/innen, Erzieher/innen, Berater/innen und andere pädagogisch Tätige, die in ihrem beruflichen Alltag mit dem Problem psychischer und physischer Aggressions- und Gewaltbereitschaft konfrontiert sind, Strategien zur Entwicklung einer konstruktiven und gewaltfreien Kommunikation. Zum Seminarprogramm gehören zahlreiche Module, die den nachfolgenden Oberthemen zuzuordnen sind.

- Psychologische Grundlagen der Deeskalation
 - Techniken und taktisches Verhalten zur Deeskalation (Kommunikation/ Selbstverteidigung)
 - Erstellung eines individualisierten Deeskalationsprogramms unter Berücksichtigung der Persönlichkeitsstruktur
- Die Module Selbstbehauptung/Selbstverteidigung setzen keine Sportlichkeit voraus und sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. max. 16 Personen

Wochenendseminar
Veranst.-Nr. 21-80261D
Thomas Rückwald
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 11.05.12, 15:00-20:00 Uhr
Samstag, 12.05.12, 9:30-16:30 Uhr
14 UStd., 140,00 Euro

Lern- und Erziehungsfragen

Die merkdirmich-Strategie

So hinterlassen Sie Gedächtnis-Spuren bei anderen „Wie hieß der noch gleich?“ Die meisten Menschen, denen wir begegnen, vergessen wir schnell wieder. Doch es gibt manche, die einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Wie machen die das? Warum erinnert man sich an sie, was macht sie so „merk-würdig“? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich selbst bei anderen im Gedächtnis eingraben können. Wie Sie z.B. Vorstellungssituationen oder Verkaufsgespräche so gestalten, dass andere Sie, Ihren Namen, Ihr Produkt, Ihre Besonderheit schon nach kurzer Zeit in Erinnerung behalten. Sie lernen die Methoden der merkdirmich-Strategie kennen. Diese Strategie ist konsequent abgeleitet aus wissenschaftlichen Befunden der Lernpsychologie und Gehirnforschung. Denn wenn wir wissen, wie unser Gehirn lernt - dann wissen wir auch, was wir tun müssen, um Gedächtnis-spuren bei anderen zu hinterlassen. Das Gute daran: Hier geht es nicht um billige Manipulationstricks auf Kosten anderer. Im Gegenteil: Am Ende bleibt der in Erinnerung, der gut zu anderen ist, für andere sorgt, sich menschlicher verhält als erwartet. Werden Sie in diesem Sinne „merk-würdig“ - würdig, von anderen in Erinnerung behalten zu werden. max. 30 Personen

Veranst.-Nr. 21-81001
Heike Neidhardt
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Donnerstag, 08.03.12,
19:30-21:45 Uhr, 3 UStd., 7,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Wie Lernen möglich ist – ein Elternseminar

Lernstress – er kann die Eltern-Kind-Beziehung belasten und zur Unlust am Lernen führen. Schnell befinden sich beide, Eltern und Kinder, in einem Teufelskreis, der sich nur schwer durchbrechen lässt. Dabei kann Lernen viel leichter gelingen als man denkt. Es kommt darauf an zu wissen, wie es richtig geht und welche „Lernwerkzeuge“ wirklich wichtig sind. „Sitz still und konzentrier dich“ – das reicht nicht, sondern ist im Gegenteil oft genau das Falsche. Dieser Elternworkshop informiert über gehirngerechtes Lernen, über Lernstrategien und Lerntypen. Eltern lernen die Ursachen von Lernschwierigkeiten kennen und erfahren, wie sie dieses Wissen für sich als Eltern konstruktiv ein- und umsetzen können. Denn: Lernen ist ein aktiver Prozess, der Spaß und Freude machen soll! max. 10 Personen

Tagesseminar
Veranst.-Nr. 21-81005D
Sylvia Kaluzny
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 10.03.12, 10:00-16:00 Uhr
7 UStd., 28,00 Euro

Die Patchworkfamilie

Tipps für eine kreative Lebensform Die VHS lädt zu einem Vortrags- und Informationsabend ein, der sich rund um das Thema „Patchworkfamilie“ dreht. An diesem Abend gibt der erfahrene Pädagoge und praktizierende „Patchwork-Vater“ Thomas Gerling-Nörenberg Einblick in das bunte Leben, das entsteht, wenn sich alle Beziehungen und Rollen verändern. Große und kleine Familienmitglieder sind in besonderem Maße gefordert, sich um gegenseitiges Verständnis zu bemühen, Konflikte zu lösen und sich neu zu orientieren.



Das bedeutet, es gibt viele Turbulenzen, aber auch in besonderer Weise Lern- und Entwicklungschancen für jedes einzelne Mitglied dieser Familienform. Immer mehr Menschen leben in Patchworkfamilien und nutzen diese als Ort kreativer Lebensgestaltung. Dieser Abend gibt dazu viele Anstöße und Hilfen. max. 28 Personen

Veranst.-Nr. 21-81011
Thomas Gerling-Nörenberg
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Dienstag, 27.03.12, 19:30-21:45 Uhr
3 UStd., 7,00 Euro

Berufliche Weiterbildung für erzieherische und pädagogische Berufe

Montessori-Diplom-Lehrgang – 2012/2013

Kooperationsveranstaltung von Volkshochschule Dortmund und Montessori-Vereinigung e.V.
Die Montessori Pädagogik, genannt nach der Ärztin und Pädagogin Maria Montessori (1870-1952), ist ein reform-pädagogischer Ansatz, das Lernen von Kindern kindgerecht und individuell in ihrem sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Umfeld zu fördern, ihre Verantwortlichkeit zu unterstützen und ihr Lern- und Sozialverhalten zu stärken.
Einer der zentralen Ansätze der Montessori-Pädagogik ist die Freiarbeit: aus einem gut abgestimmten Materialangebot können die Kinder selbstbestimmt und gemäß ihren individuellen Begabungen und Fähigkeiten ihre Tätigkeit frei wählen und erhalten Unterstützung durch Erzieher/in, Lehrer/in oder andere Kinder.
Durch das Prinzip der Alters- und Jahrgangsmischung lernen die Kinder von einander und mit einander.
Der Diplomehrgang ist ein berufsorientiertes und zertifiziertes Diplom-Weiterbildungsangebot für Erzieher/innen, Lehrer/innen und andere pädagogisch Arbeitende, es richtet sich darüber hinaus auch an Lehramts-Studierende.
Die Kursdauer beträgt ca. 2 Jahre, die Ausbildung endet mit einer Prüfung. Ausbildung und Prüfung erfolgen gemäß den von der Montessori-Vereinigung festgelegten, bundesweit geltenden Vorgaben.
Die Teilnahme am Lehrgang ist entgeltpflichtig. Das Entgelt beträgt 1710,00 Euro zzgl. 120,00 Euro für Materialkosten, die im Lehrgangsverlauf anfallen und direkt bei der Lehrgangsführung zu entrichten sind. Entgelt ermäßigungen nach § 2.1 der Entgeltordnung der VHS sind nicht möglich.
Eine Zahlung des VHS-Entgeltes in 6 Raten von jeweils 285,00 Euro kann vereinbart werden,

Die verbindliche Anmeldung zum Gesamtlehrgang muss bis zum 27. Januar 2012 bei der VHS per Anmeldevordruck erfolgen, sie verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes. Ein Rücktritt ist nur bis zu 8 Tagen vor Lehrgangsbeginn möglich, er muss schriftlich erfolgen und verpflichtet zur Zahlung einer Verwaltungskostenpauschale von 50,00 Euro.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung über den Bildungsscheck NRW bzw. die bundesweite Bildungsprämie möglich. Inhaber/innen der VHS-Kunden-Card können bestimmte Rabatte in Anspruch nehmen bzw. Parkplatzzkosten minimieren. max. 30 Personen

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Lehrgangsflyer.

Veranst.-Nr. 21-81501
Karin Gymnich
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Erster Unterrichtstermin:
Freitag, 27.01.12, 17:30-21:00 Uhr
Samstag, 28.01.12, 9:30-16:30 Uhr
12 UStd.,
Lehrgangskosten:
Gesamt: 1710,00 Euro,
Ratenzahlung: 285,00 Euro (1. Rate)

Weiterbildung zum systemischen Coach – eine zertifizierte Weiterbildung

Anerkannt durch die Deutsche Gesellschaft für Coaching
Das Weiterbildungsangebot zum systemischen Coach richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus den unterschiedlichen sozialen Bereichen, deren Schwerpunkt innerhalb ihrer Arbeit das Führen von Gesprächen und die Umsetzung von Beratungshandeln ist. Ausgangspunkt für die Fortbildung ist die Bereitschaft, das eigene Handeln professionell reflektieren und Handlungsräume erweitern zu wollen.

Coaching hat sich als neue professionelle Beratungsform für Fach- und Führungskräfte etabliert. Coaching setzt dabei als Begleitung, Unterstützung und Anregung die Entwicklungspotentiale von Einzelpersonen sowie von Teams und Gruppen frei. Sei es in Form von Coaching durch einen beschäftigten Coach innerhalb einer Organisation („Internes Coaching“), sei es durch die Beauftragung von „klassischer“ Beratung außerhalb einer Einrichtung oder persönlicher Nutzung.

Wesentlicher Schwerpunkt der Qualifizierung wird die Beachtung von beraterischen Situationen und helfenden Gesprächen in sozialen Zusammenhängen darstellen.

Damit ergibt sich durch die Coaching-Weiterbildung die Möglichkeit, eigene Kompetenzen in sozialer, theoretischer und methodischer Hinsicht zu überprüfen und zu erweitern.

In diesem Sinne gestalten die Teilnehmer/innen durch ihr Tun nicht nur ihre eigene Lern- und Entwicklungsgeschichte, sondern prägen wesentlich die Atmosphäre und den Prozess in Klein- und Großgruppe. Coaching als Gegenüber-Sein wird so zu einer erlebbaren, anreichernden Erfahrung, wobei das Kennenlernen und Nutzen systemischer, kreativer und analoger Elemente im Fokus der Ausbildung steht.

Die Fortbildung findet in der VHS Dortmund, Hansastr. 2-4, 44137 Dortmund statt, sie umfasst 170 Unterrichtsstunden, sie ist in Themenblöcke gegliedert und verteilt sich auf 20 Ausbildungstage.

Beginn der Fortbildung ist am Samstag, dem 22. September 2012, 9.30 Uhr, weitere Details werden bei den Infoveranstaltungen besprochen. Das Entgelt beträgt 2600,00 Euro, für das Lehrcoaching entstehen weitere Kosten von ca. 50,00 bis 60,00 Euro je Unterrichtsstunde; Details werden im Vorfeld mit dem Lehrcoach abgesprochen.

Entgelt-Ratenzahlungen in Höhe von 4 x 650,00 Euro können vereinbart werden.

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Förderung durch den Bildungsscheck NRW oder die bundes-einheitliche Bildungsprämie möglich.

Veranst.-Nr. 22-81601
Nina Wagener / Gerhard Schrader
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Unterrichtsbeginn:
Samstag / Sonntag, 22.09. / 23.09.12
9.30-16.30 Uhr, 16 UStd.

Informationsveranstaltungen „Systemischer Coach“

Der Fortbildung vorgeschaltet sind zwei Informationstermine, die der Vorstellung von Inhalten und Methoden dienen, über Struktur, Aufwand und Kosten informieren sowie die Möglichkeit bieten, die Trainerin und den Trainer kennen zu lernen. max. 30 Personen

Veranst.-Nr. 21-81601
Nina Wagener / Gerhard Schrader
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Donnerstag, 28.06.12,
18:30-21:00 Uhr, 3 UStd., 5,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Veranst.-Nr. 21-81602
Nina Wagener / Gerhard Schrader
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 31.08.12,
18:30-21:00 Uhr, 3 UStd., 5,00 Euro
Anmeldung erforderlich

Hinweise:

Qi Gong für Kinder – eine Fortbildung für Erzieher/innen, Lehrer/innen und andere pädagogisch Tätige
Veranst.-Nr. 21-84370D
Freitag bis Sonntag, 20.-22.04.2012

Yoga mit Kindern – eine Fortbildung für Erzieher/innen, Lehrer/innen und andere pädagogisch Tätige
Veranst.-Nr. 12-84670D
Samstag, 21.01.2012

