

Psychologie und Pädagogik

Weiterbildungsmanagement:

Esther Schütz (li.)

(0231) 50-2 46 08
eschuetz@stadtdo.de

Sachbearbeitung:

Martina Leveque

(0231) 50-2 48 92
mleveque@stadtdo.de



Unsere Veranstaltungen sollen Ihnen medizinische Themen und Ergänzungen zur ärztlichen Behandlung aufzeigen. Sie stellen keinen psychologischen oder physiologischen Therapieersatz dar. Bei stärkeren Beschwerden oder Beeinträchtigungen suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Gesprächskreis

Der Trauer Raum geben

Der Tod des Kindes bedeutet für Eltern oft den Verlust des Lebenssinns. Ein Leidensweg, angefüllt mit Trauer, Zorn, Schuldgefühlen, Verzweiflung und tiefem Schmerz. Der Kurs 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 Teilnehmenden der Trauer Ausdruck geben, die eigene Traueridentität entwickeln, einander verstehen, tragen und stützen auf dem Weg der Trauer, damit die Lebenskraft wieder wachsen kann.

Veranstaltung 191-80001D

Eckhard Peters
Brackel
Haus Beckhoff, Brackeler Hellweg 142
24 x Montag, ab 14.01.19
19.15–21.30 Uhr, 72 UStd.
72,00 Euro

Allgemeine psychologische Fragestellungen

Wenn auf die Arbeit der Burnout folgt - Über Arbeits- und Erfolgssucht und ihre Folgen für Körper und Psyche

Viele Menschen arbeiten vor allem, um am Monatsende auf ihrem Konto eine Überweisung vorzufinden. Sie arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten und nicht, weil Sie Lust zum Arbeiten verspüren.

Viele Menschen leiden auf Grund dessen an körperlichen oder psychischen Symptomen (vom Bandscheibenvorfall bis zum Tinnitus und Burnout) und scheiden nicht selten vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

An diesem Abend sollen Sie dabei unterstützt werden, den Weg aus der negativen Spirale und zurück in die Freude im Berufsleben zu finden. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Veranstaltung 191-80031D

Beate Menkarski
VHS, Hansastraße 2–4
Mittwoch, 06.03.19, 18.00–21.00 Uhr
4 UStd., 16,40 Euro

Die Depression - mehr als nur eine Erkrankung

Auch wenn die Menschheit das Phänomen Depression seit beinahe ewigen Zeiten kennt, ist es immer noch ein großes Rätsel. Doch während früher Schwermut oder Melancholie den Menschen durch das Leben begleiteten und fast schon wie selbstverständlich dazugehörten, sind es heute nahezu vergessene Begriffe. Die Depression ist in unserer Wahrnehmung nicht ein normales menschliches Lebensphänomen, sondern primär eine Krankheit, die mit diversen Symptomen und Beschwerden verbunden ist und die es so schnell wie möglich loszuwerden gilt. Im Hinblick auf die ganzheitliche Sicht der Depression liegt bis heute Vieles noch im Dunkeln. Was ist eigentlich die Depression? Der Vortrag beleuchtet die existentielle Seite der Depression und fragt nach ihrem verborgenen Wesen.

Vortrag

Veranstaltung 191-80105D

Martin Duda
VHS, Hansastraße 2–4
Mittwoch, 13.03.19,
18.00–19.30 Uhr, 2 UStd.
5,00 Euro

Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung

Wenn Angst das Leben ausbremst

Angst ist eins unserer stärksten und wichtigsten Gefühle. Sie warnt uns vor gefährlichen Situationen, erhöht die Aufmerksamkeit und unsere Handlungsbereitschaft. Bei einer Angststörung zweifeln wir an uns selber, trauen uns nichts mehr zu, igeln uns ein und zeigen viele körperliche Symptome.

Dieses Tagesseminar ersetzt keine Therapie, und doch finden Sie vielleicht Anregungen für sich, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag leichter zu gestalten.

Nach einem theoretischen Anfang über die Angst liegt das Hauptmerk in diesem Seminar auf Übungen zur:

- Ich-Stärkung,
- Körperwahrnehmung,
- und der Entspannung.

Für ein Leben mit mehr Lebensqualität, mehr Lachen und Leichtigkeit.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80201D

Fine Anders
Lütgendortmund
Ev. Gemeindehaus Immanuel/Elias,
Bärenbruch 17 – 19
Samstag, 06.04.19, 10.00–14.00 Uhr
5 UStd.
34,00 Euro

Lachen als Medizin - Die heilsame Kraft des Humors

Der Volksmund wusste es schon immer: „Lachen ist die beste Medizin“ und tatsächlich steckt viel Wahrheit in diesem uralten Spruch. Der Humor kann, neben vollen positiven körperlichen Auswirkungen, vor allem bei psychischen und psychosomatischen Beschwerden angewendet werden. Doch wie und warum wirkt die Lachmedizin eigentlich? Welche therapeutischen Funktionen hat der Humor? Und wie kann er praktisch angewendet werden? Natürlich bietet der Vortrag nicht nur Theorie, sondern belegt diese mit vielen Witzen, Anekdoten und lustigen Begebenheiten aus dem beratenden und therapeutischen Alltag.

Vortrag

Veranstaltung 191-80203D

Martin Duda
VHS, Hansastraße 2–4
Mittwoch, 10.04.19,
18.00–19.30 Uhr, 2 UStd.
5,00 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 oder eine notwendige Auseinandersetzung im Freundeskreis - es gibt viele Situationen, in denen eine souveräne und harmonische Kommunikation schwer fällt. Im Seminar lernen Sie, wie Sie durch Tiefenentspannung Blockaden beseitigen und via Stressabbau wieder auf alle Möglichkeiten Ihres Selbstaustauschs zugreifen können. Es werden Kommunikationsgrundlagen und persönliche Wirkungsmittel, Hemmungen und ihre Überwindung sowie Sach- und Beziehungsebene in der Kommunikation behandelt. Das Seminar umfasst sowohl Gruppenarbeit und Rollenspiele, als auch die theoretische Vertiefung der Themen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80205D

Dr. Helmut Brünger
VHS, HansasträÙe 2-4
Sonntag, 12.05.19,
9.00-16.30 Uhr, 9 UStd.
45,90 Euro

Ich mach es mir leicht! - Darf ich das?

Es geht in diesem Seminar um das Loslassen von eigenen und fremden Ansprüchen und Erwartungen, Rollen, Familienansprüchen usw. Was könnte dabei helfen? Was könnte im Weg stehen?

Diese und weitere Fragen werden beantwortet und eine eigene Vorstellung vom neuen Lebensabschnitt kann entwickelt werden. Mit Kreativ-Techniken, Visualisierungen, Fantasiereisen, Entspannungsmethoden können Sie sich auf den Weg zu einem „leichteren“ Leben machen.

Das Selbsterfahrungsseminar ist kein Therapieersatz.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80207D

Christel Hauske
VHS, HansasträÙe 2-4
Samstag, 16.03.19,
9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

Loslassen befreit! Frühjahrsputz für die Seele

Sie haben schon mehrere Ratgeber gelesen, in denen steht, wie Sie endlich Klarheit schaffen, Ihr Leben entrümpeln und ordentlich Ballast abwerfen? Und Sie brauchen endlich den längst überfälligen ersten Schritt, um all das umzusetzen, was Sie theoretisch längst schon wissen?

Mit einer NLP-Trainerin lernen Sie Methoden kennen, wie Sie loslassen können, was Sie beschwert und Platz schaffen für Neues, um leicht und frei zu sein. Denn äußere Ordnung schafft auch in Ihrem Inneren Klarheit. An diesem Tag lernen Sie zu erspüren, was Ihnen wirklich wichtig ist. Durch Entrümpeln entsteht Klarheit in Ihrem Leben und neuer Raum. Sie können bewusst etwas Altes abschließen, um mit etwas Neuem zu beginnen und Ihre Lebensziele zu verwirklichen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80209D

Tanja Flockenhaus
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36
Samstag, 18.05.19,
9.45-16.30 Uhr, 8 UStd.
33,30 Euro

Ich bin mir wichtig! Wegweiser zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Eigentlich wissen wir ja, dass ein gesundes Selbstwertgefühl die Basis für ein gesundes, zufriedenes Leben im Einklang mit sich und den Anderen ist. Doch wie soll man sich selbst annehmen, so unvollkommen, wie wir sind? Lieber versuchen wir es allen Anderen recht zu machen, anstatt uns um uns selbst zu kümmern.

In diesem Seminar vermittelt die NLP-Trainerin, wie Sie einen ausgeglichenen Zugang zur eigenen Mitte finden, aus der inneren Kraft schöpfen und sich selbst im Leben den Raum geben, der jedem von uns zusteht. Gemeinsam lernen Sie, wie Sie Schwächen und Stärken analysieren und annehmen, wie Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse wahrnehmen, sie achten und für sich selbst sorgen. Körper- und Atemübungen helfen die Verbindung von äußerer und innerer Haltung zu verstehen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80211D

Tanja Flockenhaus
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36
Samstag, 11.05.19,
9.45-16.30 Uhr, 8 UStd.
33,30 Euro

Das Leben ist Wandel - Focusing als Kompaß zum passenden Weg

Der Fluß des Lebens fordert immer wieder Entscheidungen von uns: „Wie geht es weiter?“, „Was ist die richtige Entscheidung?“. Focusing hilft in Situationen der Suche, der Orientierung, der Unsicherheit herauszufinden, was zu Ihnen passt. Focusing ist weitgehend körperlich-spürbewusst ausgerichtet und unterstützt auf imaginativ-kreativem Weg den Zugang zur eigenen Innenwelt. Der Vortrag bietet Ihnen einen ersten Zugang zu dieser Methode.

Vortrag

Veranstaltung 191-80213D

Lydia Scherer-Ziegler
VHS, HansasträÙe 2-4
Montag, 11.02.19,
19.00-20.30 Uhr, 2 UStd.
5,00 Euro

Licht aus, Spot an - Da gibt's was zu entdecken

...damit Frauen sich was trauen!

Ist es nicht erstaunlich, wie erfolgreich gerade wir Frauen unsere eigenen Werte, Wünsche und Bedürfnisse übersehen?!

In diesem Kurs werden wir einmal ganz genau hinschauen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit, den Spot, auf unser eigenes Inneres. So nutzen wir unsere Chance, manche vergessenen, verschütteten oder gar verdrängten Anteile unserer eigenen Identität wiederzuentdecken.

Selbstwahrnehmung als Initialzündung für erste Schritte, um kleine oder auch große - vor allem aber eigene - Wünsche zu enthüllen und zu erfüllen. In diesem Kurs dürfen Sie in geschützter und vertrauensvoller Atmosphäre Mut und Initiative entwickeln und mit verschiedenen wirksamen Methoden an Ihrer Stärkung arbeiten.

Veranstaltung 191-80215D

Eva-Maria Schellewald
Eving
VHS Zentrum Nord,
Deutsche Straße 10
4 x Montag, ab 18.03.19
18.30-21.00 Uhr, 12 UStd.
49,20 Euro

Vortrag: Das innere Kind

„Das innere Kind“ steht für eine symbolische Betrachtungsweise der im Gehirn gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Dazu gehören viele intensive Gefühle wie z. B.: Freude, Schmerz, Glück, Traurigkeit, Angst, Wut ... All dies begleitet uns bis ins Erwachsenenalter und beeinflusst z. T. in einschränkender Form unser alltägliches Denken, Handeln und Fühlen. Andererseits können hier Ressourcen schlummern. Um diese als Erwachsene/r für sich fruchtbar zu machen, ist es hilfreich, mit diesen gespeicherten Gefühlen in Kontakt zu kommen. Dies kann zu mehr Lebensfreude, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Leichtigkeit etc. führen.

Vortrag

Veranstaltung 191-80219D

Lydia Scherer-Ziegler
VHS, HansasträÙe 2-4
Mittwoch, 27.03.19,
19.00-20.30 Uhr, 2 UStd.
5,00 Euro



Achtsamkeitsbasiertes Motivationstraining

Beobachten Sie Ihre emotionalen, geistigen und körperlichen Reaktionen und lernen Sie Ihr automatisches, in Ihrem Unterbewusstsein abgespeichertes Reaktionsschema zu unterbrechen. Spielen Sie mit Ihren Gewohnheiten und versuchen Sie achtsam, nicht nur mit Ihren Emotionen umzugehen, sondern auch auf achtsame Art mit anderen Menschen zu kommunizieren. Üben Sie „aktives Zuhören“, wertvolle Fragen zu stellen und so die Gefühle und Bedürfnisse hinter dem, was gesagt wird, zu verstehen. Sie können Sie eine neue Sichtweise erlangen, die Ihnen sinnvolle und kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann. Durch regelmäßiges Praktizieren können Sie lernen, im Alltag wieder inne zu halten und den Herausforderungen mit Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Veranstaltung 191-80223D

Walter Hönig
VHS, Hansastraße 2–4
Dienstag, 19.02.19,
18.30–21.30 Uhr, 4 UStd.
16,40 Euro

Positive Psychologie kompakt: Was macht stark und das Leben lebenswert?

Lernen Sie in diesem Workshop die Erkenntnisse der Positiven Psychologie kennen und finden Sie heraus, was Ihre Charakterstärken sind und welches Entwicklungspotential in Ihnen steckt. Machen Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihrem Freund und lernen Sie Achtsamkeitsübungen zum Auflösen von Blockaden und negativen Glaubenssätzen kennen. Werden Sie sich bewusst, dass mit Hilfe von Authentizität, Empathie und Gleichwertigkeit ein Miteinander gelingen kann. Durch eine Unterscheidung seiner wirklichen Bedürfnisse von den durch sein Umfeld geprägten Werten, kann Glück empfunden werden.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80225D

Walter Hönig
VHS, Hansastraße 2–4
Samstag, 02.02.19,
9.30–16.30 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

Abenteuer „Ich“ - Lebens- freude und Persönlichkeits- entfaltung zulassen

Selbstwahrnehmung und der Kontakt zu unseren eigenen Gefühlen sind zentrale Bausteine in der Gestaltarbeit. Unsere Gedanken und Gefühle sowie die dahinter liegenden Bedürfnisse sind ein großer Teil dessen, was uns ausmacht. Die Gestaltarbeit kann Sie bei der Entfaltung Ihrer Persönlichkeit unterstützen und Sie in Kontakt mit den Quellen Ihrer Lebensfreude bringen. Was wäre, wenn Sie beschließen, ab sofort selbst über Ihr eigenes Leben zu bestimmen? Wenn Sie es sich erlauben, Ihren eigenen Bedürfnissen den benötigten Raum in Ihrem Leben zu geben? Veränderungen zu wagen und Stellschrauben in Eigenregie zu drehen,

kann zur Stärkung des Selbstwertgefühls, zu Glücksgefühlen und zur Erfüllung von Träumen führen. In diesem Schnupperseminar lernen Sie Methoden der Gestaltarbeit kennen.

Veranstaltung 191-80231D

Eva-Maria Schellewald
Eving
VHS Zentrum Nord,
Deutsche Straße 10
Montag, 25.02.19,
18.30–20.45 Uhr, 3 UStd.
12,30 Euro

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben schwerer zu machen als nötig!“

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie (nach Watzlawick) mit Tipps für den Alltag

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“ und „Vom Sinn des Unsinn!“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Frustration. Heitere Video-Spots und amüsante Watzlawick-Zitate zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf.

Vortrag

Veranstaltung 191-80233D

Dr. Torsten Reters
VHS, Hansastraße 2–4
Dienstag, 26.03.19,
19.00–21.15 Uhr, 3 UStd.
7,50 Euro

Herzenswünsche - Tiefe Sehnsucht tief verborgen?!

Ein Workshop für Frauen

Wir alle tragen sie in uns, die ganz persönlichen Herzenswünsche. Manche von uns verlieren sie manchmal aus dem Blick. Vielleicht erscheinen uns einige unserer eigenen Wünsche weniger wichtig als die anderer Menschen. Vielleicht vergessen, verschütten, verdrängen wir unsere eigenen Wünsche mit der Zeit.

In diesem Workshop wagen wir einen Blick hinter die Kulisse dessen, was und wie „man“ als Frau sein sollte. Wir werden nicht „ver-schämt“ den Blick senken und uns nicht an dem orientieren, was allgemein erwartet wird. Wir gehen einen Schritt auf diese Wünsche zu, auf unser Innerstes, und damit einen großen Schritt auf uns selbst!

Hier arbeiten wir in vertrauensvoller Atmosphäre miteinander - ein Team zur Stärkung jeder Einzelnen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80239D

Eva-Maria Schellewald
VHS, Hansastraße 2–4
Samstag, 06.04.19,
9.00–16.30 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

Der Weg zum Selbstbewusstsein

Fällt Ihnen ein selbstbewusstes Auftreten häufig sehr schwer und vermeiden Sie deshalb unangenehme Situationen mit Ihren Mitmenschen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie Sie mehr Selbstbewusstsein erlangen können. Dabei geht es sowohl um Ihre innere Gefühlswelt sowie um Ihr äußeres Erscheinungsbild.

Veranstaltung 191-80251D

Ingrid Stein
VHS, Hansastraße 2–4
2 x Freitag, ab 22.03.19
17.00–20.00 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

Resilienztraining für Berufstätige

Stabilität und innere Stärke bei Gegenwind

Die Stressbelastung im Alltag ist erheblich gestiegen.

Die Fähigkeit, mit Stress gut umgehen zu können und auch Rückschläge besser wegstecken zu können, ist heute zu einer grundlegenden Kompetenz geworden. Damit dies gut gelingt, können wir viel von den „Stehauf-Menschen“ lernen. Sie werden mit den 7 Resilienzfaktoren vertraut gemacht und lernen diese im Alltag anzuwenden. Zudem werden u. a. Themen wie, meine eigene Gesundheit, ein neues erlerntes Verantwortungsgefühl versus Opferrolle, eigene Stresstypbestimmung, aufgegriffen. Am Ende des Seminars haben Sie sich einen eigenen neuen Resilienz-Fahrplan für den Alltag erstellt, der Sie achtsamer und somit psychisch und physisch leichter und durch den Alltag gehen lässt.

Wochenendseminar

Veranstaltung 191-80255D

Durdane Meyer-Boland
VHS, Hansastraße 2–4
Freitag, 25.01.19, 18.00–21.15 Uhr
Samstag, 26.01.19, 9.30–16.30 Uhr
12 UStd.
49,20 Euro



Mit dem „Inneren Clown“ mehr Freude, Vitalität und Gelassenheit finden

In jedem von uns steckt die Kraft der Freude, der Wunsch nach Vitalität und das Bedürfnis, auch in herausfordernden Situationen einen klaren Kopf zu wahren und günstige Entscheidungen zu treffen.

Mit dem „Inneren Clown“ lernen wir, Hemmungen abzubauen, Ungewohntes freudig anzupacken, Unzulänglichkeit oder Missgeschick in ein heiteres Chaos zu verwandeln und sich dabei mit allem total in Ordnung und wohl zu fühlen. Durch Spiel, Improvisation und Herzlichkeit kann der „Innere Clown“ auch bei Konflikten zu kreativem Handeln, mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und überraschenden Lösungswegen führen. Genießen Sie neue Aussichten, Ansichten und Einsichten! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bewegungsweite Kleidung und Stoppersocken.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80261D

Gisela von Löhneysen
VHS, Hansastraße 2–4
Sonntag, 03.03.19,
10.00–16.15 Uhr, 7 UStd.
28,70 Euro

Mein Tag müsste nur ein paar Stunden mehr haben...

Wir sind täglich vielen unterschiedlichen Anforderungen ausgesetzt, die mal mehr, mal weniger Spaß machen oder eben anstrengend sind. Beruf, Familie, Haushalt, Zeitvorgaben und sogar Freizeitaktivitäten verlangen uns bestimmte Leistungen ab.

Wer kennt das Gefühl nicht „Manchmal ist mir alles zu viel“? Gesund und glücklich leben zu wollen ist etwas zutiefst Menschliches. Dann meldet sich das schlechte Gewissen, denn „eigentlich“ muss das doch alles zu schaffen sein. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung, die sowohl den Körper als auch die Psyche betrifft, und eine Kraftquelle, die uns stärken und unterstützen kann.

Unsere eigenen Werte, Wünsche und Bedürfnisse zu ignorieren war gestern - heute ist genau der richtige Tag, um Verantwortung für uns selbst zu übernehmen und „es“ anzugehen.

Sommer-VHS

Veranstaltung 191-80263D

Eva-Maria Schellewald
Eving
VHS Zentrum Nord, Deutsche Straße 10
3 x Donnerstag, ab 18.07.19
18.30–21.00 Uhr, 9 UStd.
36,90 Euro

Mut zum Sein - Spiel, Humor & Herzenskommunikation

„Mut zum Sein“ lädt ein zu ursprünglicher Spielfreude, Begeisterung für Neues und eigenschöpferischem Tun und Forschen. Frei von Leistungsdruck, Interpretation und Bewertung können Sie die Vielfalt kreativer Ausdrucksmöglichkeiten entdecken, sich in neue Rollen wagen, vielleicht verborgene Talente ans Licht bringen und mit Stärken und Schwächen experimentieren lernen. Das intuitive Erkunden ungewohnter Sicht-, Denk-, Fühl-, Sprech- und Handlungsweisen im spontanen Spiel kann von Hemmungen befreien, das Selbstbewusstsein stärken und Lebensfreude schenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bewegungsweite Kleidung und Stoppersocken.

Sommer-VHS
Tagesseminar

Veranstaltung 191-80265D

Gisela von Löhneysen
VHS, Hansastraße 2-4
Sonntag, 07.07.19,
10.00–16.15 Uhr, 7 UStd.
28,70 Euro

„ACT“ (Akzeptanz- und Commitment Therapie) und Meditation

ACT gehört zur sogenannten dritten Welle der Verhaltenstherapien und ist damit ein neuartiger Behandlungsansatz in der Psychotherapie. Aber ACT ist mehr als dies - ACT ist eine Lebensphilosophie. Sie lernen in diesem Workshop Ihre psychologische Flexibilität zu erweitern. Dies bedeutet die sechs Kernprozesse von ACT (Achtsamkeit, Akzeptanz, Kognitive Defusion, Beobachter-Selbst, Werte und engagiertes Handeln) in das eigene Leben zu integrieren. Für ein tieferes Verständnis verbinden wir die Themen des Workshops mit verschiedenen Meditationstechniken. Der Workshop ist für Personen geeignet, die mit Menschen arbeiten, sowie für Personen, die sich selbst mehr psychologische Flexibilität und Handlungsfähigkeit wünschen. Bitte mitbringen: lockere, sportliche Kleidung, warme Socken

Wochenendseminar

Veranstaltung 191-80267D

Isabelle Alice Paßreiter/Fabian Schneider
VHS, Hansastraße 2-4
Samstag, 09.03.19, 9.30–16.30 Uhr
Sonntag, 10.03.19, 9.30–15.00 Uhr
14 UStd.
57,40 Euro

VHS-Gutschein:

Sie suchen nach einer Geschenkidee?
Dann erwerben Sie bei uns einen VHS-Gutschein.



Lebe deinen Traum - Kurs für Männer

Das Gefühl, auf DEINEM Weg zu sein, ist das Beste, was einem Mann passieren kann. Egal, ob du deine Lebensvision schon gefunden hast oder sie noch suchst: In diesem Workshop lernst du, dir selbst zu vertrauen und deine Träume umzusetzen!

Wir arbeiten an deinen Zielen, entwickeln nachhaltige Umsetzungsstrategien, beschäftigen uns mit inneren und äußeren Widerständen bei der Umsetzung und stärken deine Willenskraft und Disziplin.

Da wir dein Unterbewusstsein stark einbeziehen und darauf achten, dass deine Lebensvision dich wirklich im Inneren erreicht, arbeiten wir mit körperbetonten, meditativen Strukturen und Trancen. Diese Strukturen beinhalten Bewegung wie z. B. Tanz und sprachlichem Ausdruck. Eine grundsätzliche Offenheit diesen Strukturen gegenüber sollte vorhanden sein sowie sich innerhalb der Gruppe zu öffnen. Bitte lockere, sportliche Kleidung mitbringen.

Orientierungsstunde

Veranstaltung 191-80271

Fabian Schneider
VHS, Hansastraße 2-4
Freitag, 18.01.19,
18.30–20.00 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

14-tägig

Veranstaltung 191-80273D

Fabian Schneider
VHS, Hansastraße 2-4
6 x Freitag, ab 25.01.19
18.30–21.30 Uhr, 24 UStd.
98,40 Euro

Navigator für das (Berufs-) Leben

Wo stehe ich? Und wo will ich eigentlich hin?

„Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne machst“ lautet ein kluges Sprichwort. Da hatte man als junger Mensch viel vor ... und schwupps, ist man plötzlich erwachsen, im mittleren Alter, und immer noch auf der Suche. Was ist passiert? Und, noch wichtiger: Was möchte ich eigentlich?

Suchen auch Sie manchmal nach der Berufung in Ihrem Leben? Fragen Sie sich häufig: Wo stehe ich? Bin ich auf dem richtigen Weg? Was sind meine Stärken? Meine Tage sind gefüllt, aber sind sie auch erfüllt?

Dieses Seminar bietet Ihnen den Raum, um neue Ideen zu entwickeln. Sie dürfen auf Entdeckungsreise gehen, welche Möglichkeiten es gibt, dass Sie wachsen und sich entfalten können. Und Sie können überlegen, welchen Weg Sie weiter einschlagen möchten.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80275D

Tanja Flockenhaus
Aplerbeck
Haus Rodenberg,
Rodenbergstraße 36
Samstag, 25.05.19,
9.45–16.30 Uhr, 8 UStd.
33,30 Euro

Selbstmotivation: Mit Leichtigkeit zum Ziel

Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung - in diesem Seminar lernen Sie endlich das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Dazu werden Sie sich Ihrer Ziele bewusster und erfahren, was Sie antreibt und wie Sie Ihr Ziel effektiver erreichen können. Sie werden disziplinierter und können so problemlos am Ball bleiben und Dinge bis zum Ende durchziehen. Sie erfahren, welche unbewussten Denkprozesse hinter Ihrem Verhalten ablaufen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Freude an Ihrem gewünschten Verhalten und können mit Leichtigkeit und einem guten Gefühl alles erledigen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80281D

Niklas Düllings
VHS, Hansastraße 2-4
Sonntag, 30.06.19,
9.45–16.30 Uhr, 8 UStd.
40,80 Euro

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen im Bereich „Stressbewältigung“ → für einen freien Kopf

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. Nur mittels 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.

Vortrag

Veranstaltung 191-80285D

Regina Fehring
VHS, Hansastraße 2-4
Donnerstag, 21.02.19,
19.30-21.15 Uhr, 2 UStd.
5,00 Euro

Leichter Entscheidungen treffen - mit Kopf, Bauch und Herz

„Gute“ Entscheidungen zum „rechten“ Zeitpunkt zu treffen, ist ein wichtiger Baustein zu einem gesunden Leben. Doch wie geht das - stimmige Entscheidungen treffen? Wie beziehe ich neben meinem Verstand das berühmte Bauchgefühl mit ein? Dieses Seminar bietet Anleitung zur ganzheitlichen Entscheidungspfindung, die alle Kanäle der Orientierung mit einbezieht. Denn stimmige Entscheidungen gründen auf einer achtsamen Wahrnehmung verschiedener Signale. Neben dem Denken und der Realitätswahrnehmung sind Fühlen und Intuition eine wichtige Quelle zu einer tieferen Klarheit. Mit Methoden der Psychosynthese lernen Sie Übungen, den „Kopf“ und den „Bauch“ zu befragen, um so eine klare Orientierung zu erhalten.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80287D

Andrea Budde
VHS, Hansastraße 2-4
Samstag, 15.06.19,
9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

Hinweis:

Bitte beachten Sie auch unsere Veranstaltungen zu den Themen „Ernährungsfragen und Gewichtsreduktion“ auf S.204.

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 die betroffene Person stark belasten. Im Seminar wird aufgezeigt, wie solche Gedankenkreise entstehen und wie sie durchbrochen werden können. Eine erweiterte Sicht der Situation wird erfahrbar. Neue Möglichkeiten eröffnen sich und Bewältigungskompetenzen können damit erweitert werden. Kurzvorträge, praktische Übungen und die Arbeit in Kleingruppen unterstützen das Erlernen positiver Denkstrukturen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80289

Christa Zaremba-Rüdiger
VHS, Hansastraße 2-4
Samstag, 29.06.19,
10.00-15.00 Uhr, 6 UStd.
24,60 Euro

Gewichtsreduktion

Durchstarten zu meinem Wunschgewicht

Auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit - Kurs für Frauen

Schlank sein beginnt im Kopf. Um erfolgreich und dauerhaft abzunehmen, brauchen wir die Unterstützung durch gute Gedanken und Gefühle. In diesem Tagesseminar lassen wir überholte Gedankenmuster hinter uns, indem wir gemeinsam den Einstellungen auf die Spur kommen, die unser bisheriges Essverhalten steuern. Auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit in unserem Leben finden wir alternative Ressourcen zum Umgang mit Stress, wir entdecken eine funktionierende Ess-Strategie und entwickeln so - jede für sich - ein individuelles Bewegungs- und Ernährungsprogramm. Der lebendige Austausch in der Gruppe bringt neue Anregungen, mehr Motivation und viel Spaß.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80293D

Tanja Flockenhaus
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36
Samstag, 18.05.19,
9.45-16.30 Uhr, 8 UStd.
33,30 Euro

Durch neue Denkwege zum schlanken Ich

Warum bin ich nicht schlank?

Durch zahlreiche Diäten und viele sogenannte Jojos sind viele Übergewichtige frustriert, weil sie sich nicht in der Lage fühlen, ihr Gewicht zu reduzieren oder zu halten.

In diesem Seminar geht es um Mythen rund um das Abnehmen, die nachhaltig geklärt werden mit dem Ziel des Umdenkens. Es wird erklärt, welche Sicht- und Denkweisen, Sie daran hindern, erfolgreich und nachhaltig abzunehmen. In diesem Seminar erhalten Sie keine Rezepte und Diätpläne, sondern logische und wissenschaftliche Argumente dafür, dass Abnehmen und Gewicht halten kein Mysterium darstellen, sondern durch jeden einzelnen erfolgreich gesteuert werden kann. Ziel des Seminars: Mit einem veränderten Blickwinkel zu einem besseren und bewussteren Essverhalten zu gelangen.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80295D

Durdane Meyer-Boland
VHS, Hansastraße 2-4
Samstag, 11.05.19,
9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

Ess-Lust oder Ess-Sucht?

Nur für übergewichtige Frauen und Männer.

Neues Jahr - neue Vorsätze!

Warum klappt es nicht mit dem Abnehmen? Warum finde ich nicht den richtigen Weg für mich? Hier geht es nicht um Kalorien zählen! Vielmehr geht es um die Klärung eigener Probleme und einen unterhaltsamen aktiven Austausch.

Spezielle Themen sind:

- Biographie-Arbeit: Das innere Kind
- Lebens- und Ernährungs-Tipps
- Sucht oder Genuss?

Veranstaltung 191-80297D

Sigrid Brandt
Aplerbeck
Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36
Samstag, 02.03.19,
11.00-13.15 Uhr, 3 UStd.
12,30 Euro

Abnehmen ohne Diät oder Sport

Haben Sie gute Essensvorsätze und handeln dennoch anders? Oder können Sie Ihr Gewicht nur mit viel Mühe und Disziplin halten?

Wenn Sie mehr essen, als Ihr Körper braucht, dann hat dies eine Ursache. Es geht dann nicht mehr um die Nahrungsaufnahme an sich, sondern um die Befriedigung von Wünschen

oder Bedürfnissen, die im Alltag keine Erfüllung finden. Deshalb ist fast jedes Bemühen, das Gewicht mit einer Diät, Sport oder Kalorien zählen zu reduzieren, auf lange Sicht zum Scheitern verurteilt.

Wenn Sie Ihr Wunschgewicht behalten wollen, dann kommen Sie um die Beantwortung der Fragen: „Wozu ist es gerade gut zu essen? Wovon lenkt es mich ab?“ nicht herum. Hören Sie auf, sich den Vorschriften einer Diät unterzuordnen und beginnen Sie mit der Suche nach den Hintergründen für Ihr Essproblem.

Vortrag

Veranstaltung 191-80299D

Michael Hütten
VHS, Hansastraße 2-4
Dienstag, 14.05.19,
19.00-21.15 Uhr, 3 UStd.
7,00 Euro

Kommunikation und Konfliktlösung

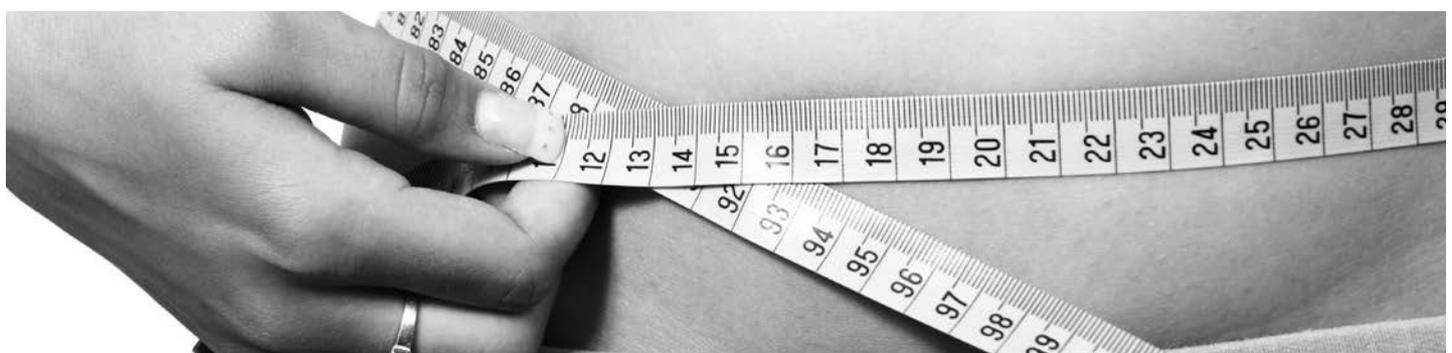
Einfach verlieben - Flirtseminar für Männer und Frauen

In diesem Seminar lernen Sie, was eine attraktive Persönlichkeit ausmacht und wie Sie selbst attraktiver werden können. Sie können selbstbewusster, charismatischer werden und eine positivere und glücklichere Ausstrahlung erlangen, wodurch Sie Männer oder Frauen in Ihren Bann ziehen. Wir trainieren Ihre kommunikativen Fähigkeiten, sodass Ihre Flirts interessanter, aufregender und einzigartig sind. Außerdem erfahren Sie, wie Sie im Alltag, beim Feiern oder beim Online-Dating auf einfache und natürliche Weise mit den Männern oder Frauen in Kontakt treten, die Sie wirklich wollen. Sie lernen, wie Sie ein Date arrangieren, dieses optimal gestalten und echte Verbundenheit zu Ihrem gegenüber aufbauen, sodass Ihr Traumpartner / Ihre Traumpartnerin Sie unbedingt wiedersehen möchte.

Wochenendseminar

Veranstaltung 191-80301D

Niklas Düllings
VHS, Hansastraße 2-4
Samstag, 25.05.19, 9.45-16.30 Uhr
Sonntag, 26.05.19, 9.45-16.30 Uhr
16 UStd.
81,60 Euro



Single - und jetzt?

Nur für Single-Männer und -Frauen!

Neues Jahr - neues Glück!

Warum klappt es nicht mit einer Beziehung? Warum finde ich nicht den/die passende/n PartnerIn für mich?

Diese Veranstaltung ist keine Partner-Suchbörse! Vielmehr geht es um die Klärung eigener Fragen. Alte Lebens-, Glaubens- und Liebesmuster werden hinterfragt und neue Wege mit realistischen Zielen erarbeitet.

Spezielle Themen sind: „die zufällige Partnerwahl“, „Single-Fallen“, „gute Gründe“ für das Single-Dasein und das „Geheimnis einer guten Beziehung“.

Veranstaltung 191-80305D

Sigrid Brandt

Aplerbeck

Haus Rodenberg,
Rodenbergstraße 36

Samstag, 16.02.19,
11.00–13.15 Uhr, 3 UStd.

12,30 Euro

Ein Single kommt selten allein!

Amüsante Gespräche, humorvolle Tipps für Flirt und Zweisamkeit sowie anwendbare Lebenskunst für Singles. Hier können Sie sich mit gleichgesinnten Menschen über die Erfahrungen Ihres Single-Lebens austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren Sie Wege zur Verbesserung des Single-Daseins, der Lebenslust und der Zweisamkeit. Folgende Themenblöcke sind vorgesehen:

1. „Vom Flirt zur Partnerschaft!“ - Über die Kunst des Liebens
2. „Allein Spaß haben!“ - Lebenskunst für Singles

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80311D

Dr. Torsten Reters

Aplerbeck

Haus Rodenberg,
Rodenbergstraße 36

Sonntag, 24.03.19,
10.30–16.30 Uhr, 7 UStd.

28,70 Euro

Um keine Antwort verlegen?

Sie kennen das Problem, jemand „drückt“ Ihnen einen dummen Spruch, begegnet Ihnen mit Sarkasmus oder greift Sie gar persönlich an? Sie möchten gerne etwas Passendes entgegnen, doch die wirklich guten Argumente fallen Ihnen (als selbstreflektiertem Menschen) erst Stunden später ein? Abwehrstrategien können trainiert werden, Reaktionsspontanität (Schlagfertigkeit) können Sie entwickeln und sogar Spaß dabei haben!

Gemeinsam versuchen wir derartige Situationen zu ergründen und erprobte Strategien einzuüben, sowie individuelle zu entwickeln.

Vortrag

Veranstaltung 191-80421D

Sabine Schulze

VHS, Hansastraße 2–4

Montag, 25.02.19,
19.00–21.00 Uhr, 3 UStd.

7,00 Euro



Wege zu Dankbarkeit, Zufriedenheit und Glücksempfinden

Was macht mich und mein Leben glücklich? Wofür bin ich dankbar? Hängen Dankbarkeit und Glücksempfinden zusammen? Was betrachte ich als selbstverständlich und was ist eine „Gabe“? Gemeinsam wollen wir gedankliche Impulse anregen. Zudem wird besprochen, wie sich Mimik und Körperhaltung auf unsere Stimmung auswirken können.

Vortrag

Veranstaltung 191-80425D

Sabine Schulze

VHS, Hansastraße 2–4

Montag, 06.05.19,
19.00–21.00 Uhr, 3 UStd.

7,00 Euro

Kreative Psychologie

„Ich möchte singen!“-Chor - Stimmfitness für Nichtsänger/innen

Singen ist eine wunderbare Möglichkeit, die Stimme zu trainieren und macht dazu auch noch Freude. Es fördert die Atmung, die Kreativität und kann beim Stressabbau helfen. Menschen mit Sprechschwierigkeiten profitieren besonders vom Singen. Dieser Chor trifft sich alle 14 Tage und ermöglicht heimlichen SängerInnen und vermeintlichen NichtsängerInnen, auf eine ungezwungene Weise ihre Stimme zu entfalten und ihr Stimmpotenzial wiederzuentdecken.

Tonübungen, Cirdlesongs, Vocal- und Bodypercussions geben jedem Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten auszuprobieren. Entdecken Sie Ihre Musikalität!

Der erste Kurstag gilt für AnfängerInnen und Fortgeschrittene und dient der Einteilung der Gruppen.

AnfängerInnen

Veranstaltung 191-80501D

Prof. Ingeborg Staresina-Bartovski
VHS, Hansastraße 2–4

Dienstag, 29.01.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 05.02.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 19.02.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 05.03.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 19.03.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 02.04.19, 19.30–21.45 Uhr

18 UStd., 69,80 Euro

Fortgeschrittene

Veranstaltung 191-80503D

Prof. Ingeborg Staresina-Bartovski

VHS, Hansastraße 2–4

Dienstag, 29.01.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 12.02.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 26.02.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 12.03.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 26.03.19, 19.30–21.45 Uhr

Dienstag, 09.04.19, 19.30–21.45 Uhr

18 UStd.

69,80 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. In diesem experimentellen Tagesseminar lernen die Teilnehmenden mehr über sich selbst und ihre stimmliche Wirkung auf andere Menschen. Sie werden sensibilisiert, um Ihr Stimm- und Sprechverhalten zu entwickeln

- wahrzunehmen und vorteilhaft zu optimieren
- bewusst einzusetzen und zu optimieren
- zu finden und in der Öffentlichkeit Präsenz zu zeigen.

Die Dozentin unterstützt ihren Unterricht mit kleinen Atemsequenzen, Sprechrhythmusübungen, Ton- und Entspannungselementen, sie orientiert sich dabei an Aspekten des NLP.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-80507D

Prof. Ingeborg Staresina-Bartovski

VHS, Hansastraße 2–4

Samstag, 29.06.19,

9.30–16.30 Uhr, 8 UStd.

32,80 Euro

Mut tut gut - Atem- und Sprechflustraining

Die Schwierigkeiten einer deutlichen Aussprache können psychosomatischer Natur sein. In einem solchen Fall wird das Sprechen emotional blockiert. Vielleicht ist Ihre Stimme häufig zu leise, Ihre Aussprache verwaschen, Ihnen bleibt die Stimme weg oder Sie haben Angst vorm Sprechen? In diesem Kurs können Sie durch Atem-, Sprech- und Sprachübungen, rhythmisches Sprechen und dem Sprechen vor Anderen an diesem (Sprach-)Problem arbeiten.

Veranstaltung 191-80509D

Prof. Ingeborg Staresina-Bartovski

VHS, Hansastraße 2–4

6 x Freitag, ab 15.02.19

18.00–19.30 Uhr, 12 UStd.

49,20 Euro

Improvisationstheater macht „selbst bewusst!“

Improvisations-Übungen können das Einfühlungsvermögen, die Kreativität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen. Durch wiederholtes Spielen können Sie spüren, wie Ihr Selbstbewusstsein wachsen kann. Sie lernen, andere Personen besser wahrzunehmen, sich auf sie einzustellen und deren Angebote nicht abzublocken, sondern anzunehmen. Lernen Sie so starke Gefühle in den Griff zu bekommen, mit denen Sie sich bisher blockiert haben, und ermöglichen Sie sich in diesem Erlebnis-Workshop eine Selbsterfahrung, die im Alltag meist zu kurz kommt. In den Übungen und gespielten Szenen können Sie sich fallen lassen, ausprobieren, (neu) entdecken und zum Lachen bringen.

Veranstaltung 191-80511D

Walter Hönig

VHS, Hansastraße 2–4

Dienstag, 22.01.19,

18.30–21.30 Uhr, 4 UStd.

16,40 Euro

Zusatzqualifizierungen und Fortbildungen

Schwierige Gespräche souverän führen

Beruflich und privat kommen wir immer wieder in Situationen, in denen wir schwierige Gespräche zu führen haben (z. B. Beziehungsgespräche, Konfliktgespräche, Verhandlungen). Diese Gespräche unterscheiden sich von anderen in folgenden Punkten:

- wir sind mit dem Gegenüber uneinig und/oder
- es steht etwas auf dem Spiel und/oder
- ein oder mehrere Beteiligte haben starke Emotionen

Wer solche Gespräche erfolgreich meistert, sichert sich einen Kompetenzvorsprung, der ein Baustein für beruflichen und privaten Erfolg sein kann. In diesem Tagesseminar können Sie lernen, sich und Ihr Gegenüber besser einzuschätzen, so dass Sie schwierigen Situationen nicht aus dem Weg gehen zu müssen. Hilfreiche Gesprächs- und Kommunikationstechniken werden dazu vermittelt.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-81051D

Claudia Gravenhorst
Dorstfeld
Creativzentrum, Haus 1,
Oberbank 1
Samstag, 15.06.19,
9.30–16.30 Uhr, 8 UStd.
32,80 Euro

NLP für Beruf und Alltag - Bildungsurlaub

Das NLP ist ein bewährtes Methodenrepertoire, das es ermöglicht, eigene Verhaltensweisen, Reaktionen und Einstellungen durch Schulung der Wahrnehmung zu begreifen und bewusst zu verändern. Die eigenen kommunikativen und Konfliktlösefähigkeiten werden wirksam verbessert und gewünschte Verhaltensänderungen unterstützt. Im Bildungsurlaub lernen Sie Grundprinzipien des NLP kennen. Grundlegende Kommunikations- und Veränderungstechniken aus dem NLP werden anwendungsbereit vermittelt und geübt.

Bildungsurlaub

Basiskurs

Veranstaltung 191-81100D

Carola Baxmann
Dorstfeld
Creativzentrum, Haus 1, Oberbank 1
Montag, 08.04.19, 9.00–16.30 Uhr
Dienstag, 09.04.19, 9.00–16.30 Uhr
Mittwoch, 10.04.19, 9.00–16.30 Uhr
Donnerstag, 11.04.19, 9.00–16.30 Uhr
Freitag, 12.04.19, 9.00–16.30 Uhr
45 UStd.
255,00 Euro

NLP-Schnupperabend

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist ein hochentwickeltes System menschlicher Kommunikation, das in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde.

Es bietet eine Vielfalt an Methoden, mit denen Sie Ihre Gefühle, Verhaltensweisen und Denkmuster bewusst machen und beeinflussen können. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Stärken, Fähigkeiten, Denkmuster bei sich und Anderen zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Der NLP-Schnupperkurs soll Ihnen erste Einblicke in diese Methoden geben. An diesem Abend können Sie erleben und ausprobieren, wie Sie durch NLP Ihr Leben bereichern und Ihre Kommunikation mit Anderen verbessern können.

Veranstaltung 191-81111D

Judith Nachtwey
Brackel
VHS im Balou (Klinkeranbau),
Oberdorfstraße 23
Montag, 21.01.19,
18.00–21.00 Uhr, 4 UStd.
16,00 Euro

NLP-Basic-Kurs (DVNLP zertifiziert) - Bildungsurlaub

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist heute eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikations- und Coachingmethoden. Die Weiterbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich auf praktische Weise vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

Dieser NLP-Basic-Kurs ist eine zertifizierte Qualifizierung nach DVNLP und obligatorischer Bestandteil des NLP-Practitioners. Zusätzlich zum Entgelt ist noch eine Zertifizierungsgebühr in Höhe von 22,00 € vor Ort an die Dozentin zu entrichten.

BU-Berechtigte melden sich bitte bis zum 13.02.2019 an, sonstige Anmeldungen bis zum 13.03.2019.

Bildungsurlaub

Veranstaltung 191-81115D

Judith Nachtwey
VHS, Hansastraße 2–4
Montag, 01.04.19, 9.00–17.15 Uhr
Dienstag, 02.04.19, 9.00–17.15 Uhr
Mittwoch, 03.04.19, 9.00–17.15 Uhr
Donnerstag, 04.04.19, 9.00–17.15 Uhr
Freitag, 05.04.19, 9.00–17.15 Uhr
45 UStd.
395,00 Euro

NLP-Practitioner-Kurs (DVNLP)

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Sie beschäftigen sich mit Problemanalyse, motivierenden Zielformulierungen, kreativem Umdeuten, Wechsel von Beobachtungspositionen,

den Feinheiten subjektiver Informationsverarbeitung, Trancephänomenen, der individuellen Verarbeitung von Zeit, der Bereinigung von problematischen Erfahrungen in der Vergangenheit und der Optimierung von Denkstrategien. Im Trainingsumfang enthalten ist 1 Tag Supervision.

Die Ausbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Wir erklären und demonstrieren die Methoden ausführlich. Sie üben anschließend in Kleingruppen und besprechen Ihre Erfahrungen im Plenum.

Sie organisieren sich eigenständig in Übungsgruppen um Ihr Methoden-Training und Ihre Selbsterfahrung zu vertiefen und Ihre Hausarbeit vorzubereiten. Sie schließen die NLP Practitioner- Qualifizierung mit einer Hausarbeit und einem praktischen Testing ab. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basic-Kurs
Im Preis enthalten sind alle Unterrichtsmaterialien. Zusätzlich zum Entgelt ist noch eine Zertifizierungsgebühr in Höhe von 29,00€ vor Ort an die Dozentin zu entrichten.
Entgelt ermäßigungen nach § 6.2.1 der Entgeltordnung der VHS Dortmund sind nicht möglich.

Veranstaltung 191-81125D

Judith Nachtwey/Martina Tönnishoff/
Gudrun Heinrichmeyer
Brackel
VHS im Balou (Klinkeranbau),
Oberdorfstraße 23
Freitag, 05.07.19, 9.00–17.00 Uhr
Samstag, 06.07.19, 9.00–17.00 Uhr
Sonntag, 07.07.19, 9.00–16.00 Uhr
Freitag, 06.09.19, 9.00–17.00 Uhr
Samstag, 07.09.19, 9.00–17.00 Uhr
Sonntag, 08.09.19, 9.00–16.00 Uhr
Montag, 14.10.19, 9.00–17.00 Uhr
Dienstag, 15.10.19, 9.00–17.00 Uhr
Mittwoch, 16.10.19, 9.00–17.00 Uhr
Donnerstag, 17.10.19, 9.00–17.00 Uhr
Freitag, 13.12.19, 9.00–17.00 Uhr
Samstag, 14.12.19, 9.00–17.00 Uhr
Sonntag, 15.12.19, 9.00–16.00 Uhr
Freitag, 31.01.20, 9.00–17.00 Uhr
Samstag, 01.02.20, 9.00–17.00 Uhr
Sonntag, 02.02.20, 9.00–16.00 Uhr
140 UStd.
1580,00 Euro

Was tun mit schwierigen verhaltensauffälligen Kindern? Ich schaffs!

„Ich schaffs“ (Ben Furman) ist ein systemisch agierendes, lösungsorientiertes, methodisches Konzept für die pädagogische Arbeit mit Kindern ab dem 4. Lebensjahr und bietet praktische Handlungsanleitungen. Es werden konkrete Wege aufgezeigt, wie Kinder durch eine gezielte methodische Unterstützung spielerisch lernen können, Schwierigkeiten zu überwinden und ihr unerwünschtes störendes Verhalten, in ein Wünschenswertes zu verwandeln. Unser Schlüssel zum Erfolg heißt, die notwendigen Voraussetzungen einer Motivation dafür zu schaffen. Hierbei spielt die aktive Beteiligung der Kinder eine ganz zentrale Rolle, so dass das Verständnis von Partizipation hier konsequent umgesetzt und mit Leben gefüllt wird.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-81503D

Dr. Manfred Iwert
VHS, Hansastraße 2–4
Freitag, 05.04.19, 9.30–16.30 Uhr
8 UStd.
32,80 Euro

Was tun mit scheinbar unmotivierten Jugendlichen? Cool an's Ziel!

„Cool an's Ziel“ (Bauer/Hegemann) ist ein methodisches Konzept. Wichtig ist es, eine innere Bereitschaft bei den Heranwachsenden herzustellen. Dies gilt umso mehr für als erstrebenswert erachteten Zielvorstellungen. Erfahrungen zeigen, dass es dann sogar gelingt, bislang unkooperative Jugendliche noch zu erreichen. Der Schlüssel zum Erfolg heißt, persönliche Identifikationsvoraussetzungen dafür zu schaffen. Dieses Konzept bietet Eltern, Erzieher/innen und Pädagogen/innen ein handwerklich methodisches Repertoire für die pädagogische Arbeit mit heranwachsenden Jugendlichen im Alter von 13 bis ca. 17 Jahren. Den Ausgangspunkt der Methodik bildet die Spezifik des Jugendalters. Vor diesem Hintergrund entsteht der gezielte methodische Auf- und Ausbau von Motivationsvoraussetzungen für wünschenswerte Ziele.

Tagesseminar

Veranstaltung 191-81505D

Dr. Manfred Iwert
VHS, Hansastraße 2–4
Freitag, 22.02.19, 9.30–16.30 Uhr
8 UStd.
32,80 Euro

Selbstvertrauen hilft beim Lernen

Der Lerncoaching-Workshop richtet sich an Menschen, die andere als Coach beim Lernen unterstützen möchten. In diesem Workshop lernen Sie spielerische Möglichkeiten kennen, den positiven Blick auf sich selbst zu entwickeln und zu nutzen. Denn Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, ist die Grundlage für leichtes und erfolgreiches Lernen. Sie haben darüber hinaus die Gelegenheit, sich über die Lerncoachingausbildung (zertifiziert nach nlpaed) zu informieren.

Veranstaltung 191-81151D

Judith Nachtwey
Brackel
VHS im Balou (Klinkeranbau),
Oberdorfstraße 23
Montag, 29.04.19,
18.00–21.00 Uhr, 4 UStd.
10,00 Euro



Weiterbildung zum Lerncoach (nlpaed)

Diese Weiterbildung zum Lerncoach richtet sich an Menschen, die andere professionell beim Lernen unterstützen möchten. Die Methoden des NLP bieten dafür eine Reihe nützlicher Strategien zu den Themen Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen und Textaufgaben. Zudem wird vermittelt, wie Sie bei sich und anderen nervenschonend Lernblockaden lösen und Prüfungängste abbauen können.

Die Weiterbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Es wird eine regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt; ebenso die Bereitschaft, sich auf Selbsterfahrungsprozesse einzulassen.

Der Weiterbildung vorgeschaltet ist ein Informationsworkshop (Selbstvertrauen hilft beim Lernen, 191-81151D). Entgeltermäßigungen nach § 6.2.1 der Entgeltordnung der VHS Dortmund sind nicht möglich.

Lehrgang

Veranstaltung 191-81161

Judith Nachtwey/Martina Tönnishoff/
Gudrun Heinrichmeyer
Brackel

VHS im Balou (Klinkeranbau),
Oberdorfstraße 23

Montag, 15.07.19, 9.00–16.00 Uhr
Dienstag, 16.07.19, 9.00–16.00 Uhr
Mittwoch, 17.07.19, 9.00–16.00 Uhr
Donnerstag, 18.07.19, 9.00–16.00 Uhr
Freitag, 19.07.19, 9.00–16.00 Uhr
Freitag, 20.09.19, 9.00–16.00 Uhr
Samstag, 21.09.19, 9.00–16.00 Uhr
Sonntag, 22.09.19, 9.00–16.00 Uhr
Freitag, 15.11.19, 9.00–16.00 Uhr
Samstag, 16.11.19, 9.00–16.00 Uhr
Sonntag, 17.11.19, 9.00–16.00 Uhr
88 UStd.

1.190,00 Euro

Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? - Bildungsurlaub

Mediation als Konfliktlösungsmethode in Betrieben und Organisationen

Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck, rasche Veränderung der Märkte, zwischenmenschliche Probleme etc. führen zu Konflikten im beruflichen und privaten Alltag. Dieses Seminar vermittelt durch mediative Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung Angehörigen von Betrieben, Organisationen, Institutionen etc. wie auch Privatpersonen einen praxisbezogenen Lösungsansatz zur eigenen Konfliktbewältigung und zur Moderation von Konflikten. Informations- und Theorievermittlung bilden den Hintergrund für praktische Übungen und Rollenspiele. Für ein Skript sind zusätzlich 10,00 € zum Entgelt bei der Dozentin zu entrichten. Dieser Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von NRW anerkannt. Bildungsurlaubsberechtigte melden sich bitte bis zum 04.09.19 an, andere Anmeldungen bis zum 27.09.19.

Bildungsurlaub

Veranstaltung 192-81305D

Claudia Gravenhorst
Dorstfeld
Creativzentrum, Haus 1, Oberbank 1
Montag, 21.10.19, 9.00–16.30 Uhr
Dienstag, 22.10.19, 9.00–16.30 Uhr
Mittwoch, 23.10.19, 9.00–16.30 Uhr
Donnerstag, 24.10.19, 9.00–16.30 Uhr
36 UStd.

225,00 Euro

Montessori-Diplom-Ausbildungslehrgang

Die VHS Dortmund bietet in regelmäßigen Abständen einen Montessori-Diplom-Lehrgang an. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Esther Schütz (0231 5024608, eschuetz@stadtdo.de).



Informationsveranstaltung „Weiterbildung zum Coach 2019-2021“

Das Weiterbildungsangebot zum Coach nach den Standards der DGfC 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 Weiterbildung 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.

Die Weiterbildung findet in der VHS Dortmund, in der Regel am Standort „Balou“ in Dortmund-Brackel statt, sie umfasst 200 Unterrichtsstunden, ist in Themenblöcke gegliedert und verteilt sich auf 22 Weiterbildungstage. Diese Informationsveranstaltung dient der Vorstellung von Inhalten und Methoden und informiert über Struktur, Aufwand und Kosten der Weiterbildung.

Beginn der eigentlichen Weiterbildung ist der 14.09.2019.

Info-Vortrag

Veranstaltung 191-81801

Nina Wägener/Gerhard Schrader
VHS, HansasträÙe 2–4
Samstag, 16.02.19,
12.00–14.15 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Info-Vortrag

Veranstaltung 191-81803

Nina Wägener/Gerhard Schrader
VHS, HansasträÙe 2–4
Samstag, 11.05.19,
12.00–14.15 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

