



Arbeit und Leben
DGB/VHS NRW e.V.
Regionalbüro Berg-Mark

bergische

vhs

solingen
wuppertal



Bildungsurlaube - Seminarwochen

Schlüssel zum beruflichen Erfolg!
Von Kommunikation bis Stressmanagement

2020

Inhaltsverzeichnis

RHETORIK Grundlagen- und Aufbauwissen:
Wirksam vortragen und erfolgreich verhandeln4

Stimmtraining:
Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit5

Wie Gespräche besser gelingen:
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.....6

Wie Gespräche besser gelingen:
VERTIEFUNG in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.....7

Gelassenheit - mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten.....8

Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit.....9

Relaxed am Arbeitsplatz:
Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag.....10

Chronische Aufschieberitis – Prokrastination11

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren12

Projekte erfolgreich planen und durchführen.....13

Emotionale Kompetenz und Entspannung.....14

Information - Beratung - Anmeldung

Montags & Donnerstags 15.00-19.00 Uhr

(in den Schulferien eingeschränkte Beratungs- und Anmeldezeiten, die Sie auf der Bandansage erfahren)

Fon: 0202 563- 2100

Unser Beratungsteam freut sich auf Ihren Anruf!

Impressum

Herausgeber:

Bergische Volkshochschule Zweckverband
der Städte Solingen – Wuppertal
Birkenweiher 66, 42651 Solingen

Druck:

Klingenstadt Solingen, Druckerei
Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen

Stand: 11/2019

Bildnachweis: © carlosgardel / veleri_kz - stock.adobe.com

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmerweiterbildung:

Das ist die Umsetzung der Idee des lebenslangen Lernens in der Praxis. Das ermöglicht Berufstätigen, ihre Qualifikationen regelmäßig durch die Teilnahme an einem 3-5 tägigem Bildungsurlaub bei uns aufzufrischen und am politischen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) regelt Umfang, Inhalte und Anspruch des Bildungsurlaubs für Nordrhein-Westfalen (<http://www.bildungsurlaub.de/nrw-info>). Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Bitte beachten Sie die 6-Wochen-Antragsfrist für die Genehmigung durch Ihren Betrieb.

Anmeldeweg und Bildungsurlaubsantrag:

Der Anmeldeweg ist mit der Internet-Buchung über die Volkshochschule unkompliziert:

- Sie erhalten nach der Buchung die Anmeldebestätigung per E-Mail und mit einer weiteren E-Mail die Unterlagen für die Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub beim Arbeitgeber.
- Sie sind ab diesem Zeitpunkt fest angemeldet (und haben sich einen Platz gesichert).
- **Bei Buchung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn haben Sie danach allerdings die Möglichkeit, sich innerhalb der nächsten 6 Wochen PER MAIL kostenfrei abzumelden, sofern der Arbeitgeber der Teilnahme nicht zustimmt.**

- Eine Buchung kurz vor Beginn des Bildungsurlaubes ist natürlich auch möglich. Verabreden Sie bitte mit uns -PER MAIL- die in diesem Fall kürzere Rücktrittsfrist, sofern diese in Ihrer Anmeldebestätigung noch nicht benannt wurde.

Falls Sie Rückfragen haben oder den telefonischen Anmeldeweg nutzen möchten:
Fon: 0202 563 - 2666 oder - 2100

Die Bergische VHS und Arbeit und Leben Berg-Mark planen Bildungsurlaube in diesem Bereich kontinuierlich auch nach Semesterbeginn weiter. Tagesaktuell finden Sie diese im Netz und damit auch neue und weitere, nach der Drucklegung dieser Broschüre geplante Seminare:

www.bergische-vhs.de und
www.aul-bergmark.de

Tipp:

Selbstverständlich können Sie an diesen Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaubsantrag stellen wollen oder können.



» **RHETORIK Grundlagen- und Aufbauwissen: Wirksam vortragen und erfolgreich verhandeln**

In der heutigen Zeit wird es zunehmend wichtiger, die eigene Person auch verbal zu präsentieren. Dies kann durch einen gut strukturierten und kompetent vorgetragenen Beitrag und/oder durch geschicktes Argumentieren in Verhandlungen geschehen. Viele Menschen scheuen sich aber, die eigene Person ein wenig mehr in den Vordergrund zu rücken- oft mit dem Hinweis, dass man oder frau für die perfekte Rede oder Verhandlung geboren sein muss.

In diesem Bildungsurlaub können Sie sich vom Gegenteil überzeugen lassen.

Rhetorische Kompetenz entwickelt sich am besten durch Übung, daher ist dieses Seminar als Praxisseminar konzipiert - mit vielen und vielfältigen Übungen. Theoretische Impulse dienen zum besseren Verständnis und bieten Anregung zur Umsetzung der Inhalte in den eigenen Berufsalltag: U.a. werden Sie trainieren, wie Sie Ihre Rede strukturieren und kompetent vortragen; stimmige und überzeugende Argumente aufbauen sowie Diskussionen zielgerichtet vorbereiten, durchführen und strukturieren; die Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einsetzen und welche Möglichkeiten es gibt, mit Lampenfieber umzugehen.

Ein erfahrenes Dozententeam (Frau/Mann) begleitet Sie durch dieses Seminar, das Ihre Entwicklung durch kompetentes und individuelles Feedback unterstützt und wertvolle Anregungen gibt, wie Sie Ihren Arbeitsalltag erleichtern können. Weitere Themen sind:

- Spontanvorträge und Kurzreden
- Erlernen einer guten Atemtechnik
- Aktives Zuhören und das Anwenden von Argumentationstechniken
- Umgang mit verunsichernden Killerphrasen
- Rhetorische Strategien erkennen und clever reagieren

16.3.-20.3.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel und Stefan Nergenu, 215.00 €,
19-1133w@120

2.11.-6.11.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel und Stefan Nergenu, 215.00 €,
19-1133w@220



» **Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit - für Frauen**

Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit der richtigen Betonung und einer angenehmen Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Dieses Seminar enthält - neben theoretischen Grundlagen (anatomische Zusammenhänge, die für eine klangvolle Stimme wichtig sind; Gewohnheiten, die der Stimme schaden) - viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme. Ihr Sprechen wird dadurch deutlicher, pointierter und lebendiger. Wie entstehen Stimmprobleme, wie kann man den Klang der Stimme verbessern und wieder leichter und angenehmer sprechen? Sie lernen einfache Techniken kennen, wie Sie den Klang Ihrer Stimme verbessern und sich dadurch in Konferenzen, Vorträgen oder in Gesprächen (auf Wunsch unterstützt durch Videoaufnahmen) besseres Gehör verschaffen können. Dieses Sprech- und Stimmtraining ist geeignet für alle Frauen, die beruflich und privat viel sprechen und die wissen möchten, wie sie ihre Stimme pflegen, trainieren und gezielt einsetzen können.

Die Dozentin arbeitet schon viele Jahre als selbstständige Kommunikations- und Rhetoriktrainerin und hat bereits viele Menschen auf dem Weg zu einer klangvolleren und überzeugenderen Stimme unterstützt. Auf den Zusammenhang zwischen Körper, Atmung und Stimmwirkung legt sie dabei besonderen Wert.

27.4.-29.4.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Mi 09:30-15:30, 3*, 18 UStd.,
Dagmar Kasel, 110.00 €, **19-1177w@120**

» **Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit - für Frauen**

In dieser 5-tägigen Seminarwoche sind mehr Übungen als in dem 3-tägigen. Zusätzlich beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal, welches im Entgelt enthalten ist sowie zahlreiche Übungen, die die Stimme entlasten.

7.12.-11.12.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 170.00 €, **19-1166w@220**



» **Wie Gespräche besser gelingen -
Einführung in die Gewaltfreie
Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in Mitarbeiter*innen- oder Elterngesprächen: Wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können.

In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen und Bedürfnisse von anderen zu missachten. Sie sorgen für Klarheit bei sich, um wieder handlungsfähig zu werden. In der Seminarwoche üben Sie das empathische Zuhören, um in schwierigen Situationen mit unserem Gegenüber wieder in Verbindung zu kommen. Schließlich wird das Thema Wertschätzung thematisiert: Wie drücke ich echte Wertschätzung aus und was ist der Unterschied zum klassischen Loben?

In diesem Seminar werden Sie anhand eigener Beispiele in Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen und durch Theorie-Input die grundlegenden Inhalte der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und üben. Infos zum Dozenten: www.komm-in-kontakt.de

20.4.-24.4.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:00-15:30, 5*, 35 UStd.,
Marcus Strittmatter, 165.00 €,
19-1244w@120

23.11.-27.11.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:00-15:30, 5*, 35 UStd.,
Marcus Strittmatter, 165.00 €,
19-1211w@220



**Gewaltfreie
Kommunikation:
Wertschätzend, achtsam,
lösungsorientiert**



» **Wie Gespräche besser gelingen -
VERTIEFUNG in die Gewaltfreie
Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**

*Voraussetzung: Teilnahme am Grundlagen-
seminar oder vergleichbare Kenntnisse.*

In den drei Tagen werden wir unsere erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) vertiefen und festigen.

Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinführung üben wir die empathische Grundhaltung:

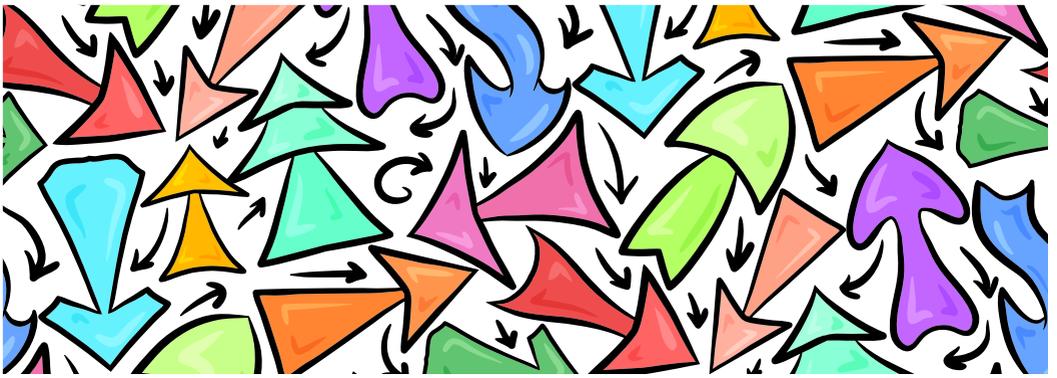
- Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um?
- Welche Möglichkeiten bietet die GfK im Umgang mit dem eigenen Ärger?

Dazu wollen wir uns ausprobieren und üben. Zusätzlich wird es Raum und Zeit geben für die mitgebrachten Themen und Wünsche der Teilnehmer*innen.

2.9.-4.9.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mi-Fr 09:00-15:30, 3*, 21 UStd.,
Marcus Strittmatter, 125.00 €,
19-1200w@220



**Weiter Kommen:
Kooperationsseminare
der Bergischen
Volkshochschule &
Arbeit und Leben
Berg-Mark**



»**Gelassenheit - mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten**

Kennen Sie das?

- Sie möchten in stressigen Situationen Ruhe bewahren!
- Sie möchten entspannter mit Ärger und Frust umgehen!
- Sie möchten ausgeglichener sein!
- Sie möchten positiver denken!

Dann bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub viele Anregungen, Übungen und Hilfestellungen zur Entwicklung und Förderung Ihrer Gelassenheit.

Sie werden Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch haben und wir werden täglich Übungen zur Entspannung machen. Bei schönem Wetter gehen wir einen Tag in die Natur. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

4.5.-8.5.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1766w@120**

7.9.-11.9.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1666w@220**

**„Gelassenheit ist die angenehmste Form
des Selbstbewußtseins“**

– Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach



» **Stress erkennen - Stress bewältigen:**
Stressbalance durch Achtsamkeit

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, für sich selbst ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren.

Sie werden erfolgreiche Strategien gegen Stress kennen lernen, Möglichkeiten entwickeln, diese in Ihren Alltag einzubauen, um Stress gelassener und sicherer begegnen zu können.

Ein Schwerpunkt ist die gezielte Schulung der Achtsamkeit, die uns hilft, eingefahrene Gewohnheiten zu verändern, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Sie lernen verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden kennen und bei schönem Wetter gehen wir gemeinsam in die Natur. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

10.2.-14.2.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1888w@120**

30.3.-3.4.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1899w@120**

14.9.-18.9.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1888w@220**

9.11.-13.11.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1899w@220**

***Hektik im Beruf und Alltag –
Mit Achtsamkeit dem Hamsterrad entkommen!***



» **Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag**

Erhöhte Anforderungen, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und vieles mehr gehören heute zu unserem Berufsalltag. Zudem findet der Arbeitsalltag von immer mehr Menschen mittlerweile fast ausschließlich im Büro und/oder am Computer statt. Diese Entwicklung, die sich u.a. durch den Fortschritt im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnik in den letzten Jahren immer mehr verstärkt hat, erleben viele Menschen als Druck und stressauslösend. Auf Stressoren reagiert jeder Mensch zwar anders. Fakt ist aber, dass Stressoren zu einer Reihe von körperlichen Symptomen führen können, u.a. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit und Schlafstörungen.

Wir sollten deshalb früh die Chance nutzen, den Umgang mit eventuell vorhandenen Stressoren bewusst zu gestalten. Lieber agieren statt reagieren, um den belastenden Seiten des Alltags gar nicht erst die Möglichkeit zu geben, sich auszubreiten, bevor Sie sich irgendwann kraft- und energiegedindert fühlen.

In dieser Woche dreht sich alles darum, was bei Ihrer Arbeit dazu beiträgt, entspannt zu bleiben oder wieder zu werden. Vor allem erwarten Sie jede Menge praktische Empfehlungen und Kurzübungen, die Sie auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können, um dort für mehr Ausgleich und Effektivität zu sorgen.

Diese lernen Sie unter professioneller Anleitung kennen. Die Trainerin arbeitet u.a. mit Elementen aus dem Stressmanagement, Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung, der Achtsamkeitspraxis und mit Selbstcoaching-Techniken. Inhalte des Seminars sind z.B. Sitz- und Gehmeditation, Entspannungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atemübungen, Physiologie des Stresses, Entspannungsübungen und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe, Übungen zur Körperwahrnehmung, die bei gutem Wetter teilweise im Freien stattfinden können.

9.3.-13.3.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Janina Rachow, 160.00 €, **19-1933w@120**

» **Relaxed am Arbeitsplatz: im Herbst**

Abgerundet wird dieses Relaxed-Seminar im Oktober mit einem Genusstraining. Lassen Sie sich überraschen und lernen Sie Ihre Sinne einmal anders kennen. Die Kosten für das Genusstraining sind im Seminarentgelt enthalten.

5.10.-9.10.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Janina Rachow, 165.00 €, **19-1922w@220**



» **Chronische Aufschieberitis – Prokrastination**

Das mache ich später... und... Morgen fange ich wirklich an!

Aufgaben, Pflichten und Entscheidungen vor sich her zu schieben...

Was mit einem Augenzwinkern als Aufschieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und viele, sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Rechnungen werden nicht pünktlich bezahlt, ungeliebte Aufgaben auf folgende Tage verschoben und die ToDo-Liste auf dem Schreibtisch quillt über. Um aus dem Kreislauf der Frustration zu kommen, gibt es eine Menge Tools, die mit Hilfe von Selbstmanagement und Ressourcenarbeit einen Ausweg schaffen.

In dieser Bildungswoche lernen Sie mehr über sich selbst, wie Sie Managementmethoden in Ihren Alltag integrieren und wieder ins Handeln kommen. Des Weiteren lernen Sie Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen. Dieses Wissen unterstützt Sie, einen Einblick zu bekommen, wie Sie persönliche Effizienz aufbauen und Abläufe planen, ohne Gefahr, der Prokrastination in die Arme zu laufen.

Bringen Sie bitte bunte Stifte, Papier und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung (und auch innerhalb der Gruppe Erfahrungen zu sammeln) mit.

23.3.-27.3.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Janina Rachow, 160.00 €, **19-1955w@120**

30.11.-4.12.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Janina Rachow, 160.00 €, **19-1955w@220**

**Überwinden Sie Ihren „Schlonz“ bzw.
Ihre „Erledigungsblockaden“ mit
Tools zum Selbstmanagement!**



» **Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren**

Kennen Sie diese Gedanken?

- Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/ Aufregung niemand an!
- Ich würde (!) so gerne mal meine Meinung sagen!
- Warum hört mir keiner zu, warum werde ich oft unterbrochen?
- Mir fällt immer erst hinterher ein, was ich hätte sagen können!
- Ich möchte gerne präserter sein!

Dann werden Sie in diesem Seminar Antworten, Hilfestellungen, Anregungen und Tipps bekommen.

Das Seminar ist ein Praxisseminar mit besonders vielen Übungsangeboten.

Wir werden gemeinsam Übungen zur Körpersprache machen und den Einsatz der eigenen Stimme trainieren. Das Ziel ist, nach und nach mehr Sicherheit zu erlangen, um in schwie-

rigen Situationen gelassen und schlagfertig reagieren zu können.

Sie lernen unterschiedliche Kommunikations-/ Schlagfertigkeitsstechniken kennen, die Sie im privaten und beruflichen Alltag nutzen können.

P.S.: Alle Übungen sind als Angebot zum Mitmachen zu verstehen. Auch wer bei manchen Übungen nur zuschauen möchte, ist herzlich willkommen.

18.5.-20.5.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Mi 09:30-15:30, 3*, 18 UStd.,
Dagmar Kasel, 110.00 €, **19-1199w@120**

28.9.-30.9.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Mi 09:30-15:30, 3*, 18 UStd.,
Dagmar Kasel, 110.00 €, **19-1188w@220**



» Projekte erfolgreich planen und durchführen

Um Projekte oder komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben wieder zu beleben, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, mit dem wir situationsabhängig und flexibel arbeiten können. Ihren persönlichen „Werkzeugkoffer“ werden Sie im Laufe der Veranstaltung reflektieren und mit weiteren Arbeitsinstrumenten und Anwendungserfahrungen füllen, die Sie anschließend an Ihrem Arbeitsplatz praktisch einsetzen können:

- Wie formuliere ich eine schlüssige Zielsetzung?
- Wie strukturiere ich ein Projekt oder eine komplexe Aufgabe?
- Wie erkenne ich Risiken und wie gehe ich damit um?
- Wie beteilige ich Betroffene frühzeitig?
- Wie erzeuge ich eine ausreichende Akzeptanz?
- Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabenbearbeitung?
- Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich?
- Wie treffe ich nachvollziehbare Entscheidungen?
- Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?
- Wie manage ich Änderungen?
- Wie beende ich eine komplexe Aufgabe?

Während der Veranstaltung werden wir ein oder zwei Projekte der Teilnehmenden bearbeiten.

Zum Vorbereiten und zum späteren Nacharbeiten erhalten Sie einen Projekt- und Aufgabenbegleiter als PDF-File, nach dem Seminar auf gleichem Wege ein Fotoprotokoll der erarbeiteten Ergebnisse und einen beispielhaften Leitfaden für Projektarbeit aus einem Unternehmen. Diese praxisorientierten Materialien werden Sie bei Ihrer Projektarbeit unterstützen.

Der Dozent verfügt über langjährige Erfahrung als Projektmitarbeiter und Projektleiter. Er begleitet Unternehmen beim Optimieren ihrer Projektkultur.

» Projektseminar in den Osterferien

6.4.-8.4.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Mi 09:30-15:30, 3*, 18 UStd.,
Michael Neutert, 230.00 €, **19-1266w@120**

» Projektseminar in den Herbstferien

12.10.-14.10.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Mi 09:30-15:30, 3*, 18UStd.,
Michael Neutert, 230.00 €, **19-1266w@220**



» Emotionale Kompetenz und Entspannung

Kennen Sie das?

- Sie reagieren auf das Verhalten anderer Menschen manchmal heftiger, als Sie eigentlich wollen!
- Sie lassen sich durch bestimmte Personen leicht provozieren oder aus der Ruhe bringen!
- Sie sind sich selbst gegenüber sehr kritisch, haben selbstverurteilende Gedanken!
- Sie möchten Ihre eigenen Gefühle besser ausdrücken können!

Dann könnte eine Woche Emotionale Kompetenz und Entspannung Ihnen neue Anregungen, Hilfestellungen und Impulse liefern. Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen- privat und beruflich. Die Steigerung unserer individuellen emotionalen Kompetenz führt dazu, dass wir in schwierigen Situationen zunehmend sicher, souverän und klar reagieren können:

- Klarheit über die eigenen roten Knöpfe erlangen
- Auslöser für typische Reaktionen/ Kommunikationsmuster erkennen und alternative Strategien entwickeln
- Wahrnehmung für die eigenen Gefühle in schwierigen Situationen verbessern
- mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen
- Emotionen ausdrücken

Außerdem werden wir täglich Entspannungsübungen machen, die unterstützen, dass wir in guten Kontakt zu uns selbst, unserem Körper und unseren Gefühlen kommen. Entspannungsübungen helfen, dass sich das Erfahrene setzen kann, und bei regelmäßiger Anwendung führen sie zu mehr innerer Gelassenheit und Kraft. Zusätzlich beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhäus Wuppertal.

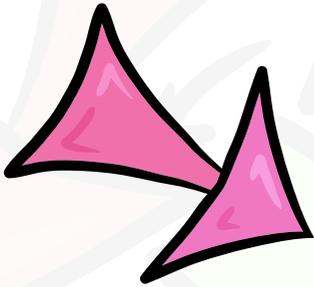
Das Seminar kann auch als Vertiefung von Teilnehmenden genutzt werden, die zuvor an dem Seminar Stress erkennen - Stress bewältigen teilgenommen haben.

27.1.-31.1.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1611w@120**

25.5.-29.5.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1655w@120**

24.8.-28.8.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1633w@220**

16.11.-20.11.20, Auer Schulstr. 20 **W-Elb**,
R. A306, Mo-Fr 09:30-15:30, 5*, 30 UStd.,
Dagmar Kasel, 165.00 €, **19-1644w@220**



***WEITERBILDEN:
Schlüsselqualifikationen für
Ihren beruflichen Erfolg!***





www.bergische-vhs.de

www.aul-bergmark.de