

Bildungsurlaub 2023

Politische
Bildung



Berufliche
Bildung

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

**Bildungsurlaub.
Hinterher ist mensch
immer klüger!**

Was ist eigentlich das Arbeitnehmer*innenrecht auf Bildungsurlaub?

Das Recht auf Weiterbildung für Arbeitnehmende gehört zu den in den Siebziger Jahren durchgesetzten Rechten für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Wichtigstes Instrument der erkämpften Weiterbildung für Berufstätige ist der Bildungsurlaub.

Leider wissen viele nicht, dass Ihnen das Recht auf Weiterbildung fünf zusätzliche bezahlte freie Tage gewährt, die zur Bildung genutzt werden müssen. In der Regel muss ein Bildungsurlaub lediglich bis zu sechs Wochen vor Beginn beim Unternehmen angemeldet werden. Er kann dann nicht verwehrt werden.

Eine weitere Voraussetzung ist die Anerkennung der Weiterbildungsseminare als Bildungsurlaub. Sämtliche, in dieser Broschüre vorgestellten Kurse und Seminare sind als Bildungsurlaub anerkannt.

Um vom Arbeitgeber gewährt zu werden, sollte ein Bildungsurlaub aus dem Bereich der Beruflichen Bildung nicht fachfremd sein, sondern zum Arbeitsfeld passen. Seminare der Politischen Bildung kann nur unter bestimmten Umständen verwehrt werden. Sie stehen ohne Einspruchsmöglichkeit allen offen, ungeachtet der beruflichen Tätigkeit.

Nehmen Sie sich die Ihnen zustehende bezahlte freie Zeit für Weiterbildung! Wir helfen Ihnen.

In dieser Broschüre finden Sie unsere Bildungsurlaube 2023 im Bereich der Politischen sowie der Beruflichen Bildung.

Jede*r kann an unseren Bildungsurlauben und Seminarwochen teilnehmen, ob Arbeitnehmer*in, Selbstständige, Erwerbslose oder Rentner*in.

Die Beantragung ist simpel: Nach der Anmeldung bei uns oder der VHS bekommen Sie die notwendigen Unterlagen zugesendet. Diese müssen in NRW mindestens sechs Wochen vor Seminarbeginn bei ihrer*m Arbeitgeber*in eingereicht werden.

Unsere Seminare, viele Weitere und alle Informationen zum Thema Bildungsurlaub finden Sie auch immer auf www.bildungsurlaub.de



Anmeldungen zu den Seminaren der Politischen Bildung an:

Regionalbüro Arbeit und Leben Berg-Mark

Robertstraße 5a, 42107 Wuppertal

Tel: 0202 - 30 35 02, Fax: 0202 - 370 3923

E-Mail: berg-mark@arbeitundleben.nrw

www.aul-bergmark.de

Anmeldungen zu den Seminaren der Beruflichen Bildung an:

Bergische VHS

Auer Schulstraße 20, 42103 Wuppertal

www.bergische-vhs.de oder telefonisch unter 0202 563 2100

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK

Bildungsurlaub

- 16 Montag, 23. Januar 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Chronische Aufschieberitis - endlich loslegen
- 17 Montag, 13. Februar 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in Gewaltfreie Kommunikation
- 18 Montag, 27. Februar 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Gelassenheit - Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten
- 19 Montag, 06. März 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit
- 20 Montag, 13. März 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren
- 21 Montag, 27. März 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Relaxed am Arbeitsplatz: Mentale Fitness im beruflichen Alltag
- 23 Montag, 17. April 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Emotionale Kompetenz und Entspannung
- 6 Freitag, 5. Mai 2023 – 3-tägiger Bildungsurlaub**
Bergische Erinnerungsorte - Pedelec-Tour zu NS-Erinnerungsorten
- 24 Montag, 08. Mai 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen
- 17 Montag, 22. Mai 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in Gewaltfreie Kommunikation
- 19 Montag, 12. Juni 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit
- 23 Montag, 19. Juni 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Emotionale Kompetenz und Entspannung

Seminare 2023

- 8 Montag, 07. August 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Die Zukunft der Städte: Natur in der Stadt und Anpassung an den Klimawandel
- 17 Mittwoch, 09. August 2023 – 3-tägiger Bildungsurlaub**
Wie Gespräche besser gelingen - Vertiefung in Gewaltfreie Kommunikation
- 10 Montag, 14. August 2023 – 4-tägiger Bildungsurlaub**
Fahrradtour auf den Spuren der 1973er Streiks
- 26 Montag, 14. August 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Zwischen den Stühlen - wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann
- 19 Montag, 21. August 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Stress erkennen - Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit
- 20 Montag, 04. September 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren
- 18 Montag, 11. September 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Gelassenheit - Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten
- 23 Montag, 25. September 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Emotionale Kompetenz und Entspannung
- 17 Montag, 23. Oktober 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in Gewaltfreie Kommunikation
- 27 Montag, 13. November 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Rhetorik, Grundlagen- und Aufbauwissen
- 16 Montag, 27. November 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Chronische Aufschieberitis - endlich loslegen
- 24 Montag, 11. Dezember 2023 – 5-tägiger Bildungsurlaub**
Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen

Politische Bildung

Per Pedelec durch die bergische NS-Geschichte

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „30. Januar 1933 - Niemals vergessen!“ und des 2023 bevorstehenden 90. Jahrestages der Eröffnung des KZ Kemna möchten wir zu einem Erkundungsseminar durch das Bergische Land einladen.

In den letzten Jahren ist in die regionale Gedenkstätten-Landschaft neue Bewegung gekommen. In Remscheid gelang es der Initiative „Gedenk- und Bildungsstätte Pferdestall“ bereits eine kleine Gedenkstätte auf dem Areal der ehemaligen Polizeikaserne in der Remscheider Uhlandstraße aufzubauen. 2024 kommt in Solingen die neue „Bildungs- und Gedenkstätte Max Leven Zentrum“ hinzu, die u.a. die Erinnerung an die Arbeiterbewegung vor und während der Zeit des Nationalsozialismus wachhalten soll. Schließlich hat der Evangelische Kirchenkreis Wuppertal das Areal des ehemaligen Konzentrationslagers Kemna gekauft und plant den Aufbau einer Gedenkstätte.

Wir möchten einen Überblick über die vielfältigen Erinnerungsorte geben, Kontakte knüpfen, verschiedene



Gedenkstätten u. Erinnerungsorte im Bergischen Land

Formen des Gedenkens und pädagogische
Bildungskonzepte diskutieren und Anschlusspunkte für
die Multiplikator*innen schaffen, damit diese die Orte in
ihre Arbeit einbinden können.

Wir werden u.a. die Begegnungsstätte Alte Synagoge,
das Wuppertaler Polizeipräsidium mit dem neuen
Rheinisch-Bergischen Zentrum für Polizeigeschichte und
die ehemalige SA-Kaserne und SA-Haftstätte in der
Münzstraße in Wuppertal-Barmen besuchen, die auch
Seminarort für das Seminar sein wird. In der Gemarker
Kirche wird die Ausstellung zur Barmer Theologischen
Erklärung besichtigt. In Remscheid besuchen wir die
Gedenkstätte "Pferdestall", das ehemalige Zuchthaus in
Lüttringhausen und das Denkmal in Erinnerung an das
ehemalige „Zigeunerlager“ am Blaffertsberg.

In Solingen führt die Tour zum Gräfrather Rathaus mit
der Ausstellung des Max Leven Zentrums, zum Denkmal
für Sinti, Roma und Jenische auf der Korkenziehertrasse.
Außerdem besuchen wir das ehemalige KZ Kemna, für
das es Planungen für eine neue Gedenkstätte gibt.

3-tägiger Bildungsurlaub

Freitag, 5. – Sonntag, 7. Mai 2023

Leitung: Dr. Stephan Stracke

TN-Beitrag: 50 €

Leistungen: Programm

Nicht enthalten:: An- und Abreise, Unterkunft, Verpflegung

Das Seminar ist eine Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW

Bildungsreise durch das Bergische Land: Zukunft der Städte

Natur in der Stadt und Anpassung an den Klimawandel
Neue Lebensqualität durch naturbasierte
Gestaltungswege.

Hitzeperioden, Ozonbelastung, Regenextreme und Sturm – vom Menschen verursachte Klimawandel in Verbindung mit Schadstoffbelastungen macht mehr und mehr auch das Leben in unseren Städten zu einer physischen wie psychischen Belastungsprobe.

Dabei wird deutlich, dass planerische Ansätze ohne Berücksichtigung der Funktionslogik natürlicher Prozesse ein Stadtleben schaffen, dessen Infrastruktur immer schwieriger zu erhalten ist, die aber auch viele Menschen zur Flucht aufs Land bewegen.

Der Historiker Manfred Krause und der Biologe Dr. Jan Boomers gehen bei diesem Bildungsurlaub auf eine Entdeckungstour durch das Bergische Land und dessen Umfeld.

Hierbei sollen naturbasierte Lösungen in der Stadtgestaltung erkundet werden, die Wohnen, Arbeiten und Erholung in der „Stadt der Zukunft“ attraktiv machen.

! Neben Vorträgen und Besichtigungen stehen auch leichtere Wanderungen auf dem Programm. Es empfiehlt sich, ein klein wenig Kondition und gutes Schuhwerk vorzuhalten.

Natur in der Stadt und Anpassung an den Klimawandel



5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub
Montag, 7. – Freitag, 11. August 2023

Leitung: Dr. Jan Boomers (Leiter Biologische Station Mittlere Wupper), Manfred Krause (wiss. Referent, Vorstand Solinger Spar- und Bauverein e.G.)

TN-Beitrag: 340 €, Einzelzimmerzuschlag: 60 €
Ohne Übernachtung/ Frühstück: 240 €

Leistungen: Übernachtungen im Zentrum Frieden (DZ),
Wupperstr. 120, 42651 Solingen, Halbpension (regionale Küche)

In Kooperation mit der Station Mittlere Wupper

Fahrradtour im Ruhrgebiet und Rheinland

2023 jähren sich die spontanen Streiks von über 275.000 Arbeiter*innen in 335 Betrieben zum 50. Mal.

Sie kämpften u.a. gegen die hohe Inflation, für gleiche Löhne, gegen Arbeitshetze, gegen miese Arbeitsbedingungen und rassistische Zumutungen. Die Streiks z.B. bei Pierburg, Mannesmann, Opel, Küppersbusch, HuF, Hoesch und Ford haben die Arbeiter*innenbewegung in Deutschland, die Gewerkschaften, die Gesellschaft und nicht zuletzt die Streikenden selbst verändert.

Besonders für die streikenden Migrant*innen, die in vielen Fällen das Rückgrat dieser Streiks bildeten, galt: Die Kämpfe empowernten die Streikenden auf ungeahnte Weise trotz mancher Niederlage. Sie wurden durch ihre Kämpfe erstmals in der deutschen Gesellschaft sichtbar. Im Rückblick wissen wir, dass die Streiks von 1973 für viele Migrant*innen ein wichtiges Fundament für weitere Anerkennungskämpfe waren.

Am bekanntesten sind die Streiks bei Ford in Köln und



Eine Mark für alle! Auf den Spuren der spontanen Streiks 1973



Pierburg in Neuss geworden. Während der Ford-Streik am 30. August 1973 nach einem Angriff von Streikbrechern im Betrieb mit einer schweren Niederlage endete, setzten sich die Arbeiter*innen von Pierburg durch. Am Streik, der vom 13. bis zum 17. August 1973 dauerte, beteiligten sich 2.000 Arbeiter*innen, davon waren 1.700 Frauen überwiegend aus Jugoslawien, Spanien, der Türkei, Griechenland und Italien. Sie forderten die Abschaffung der sogenannten Leichtlohngruppe 2 und eine Mark mehr Lohn für alle Arbeiter*innen. Mit großer gesellschaftlicher Unterstützung - auch aus dem Betriebsrat - erkämpften sie 30 Pfennig Lohnerhöhung für alle.

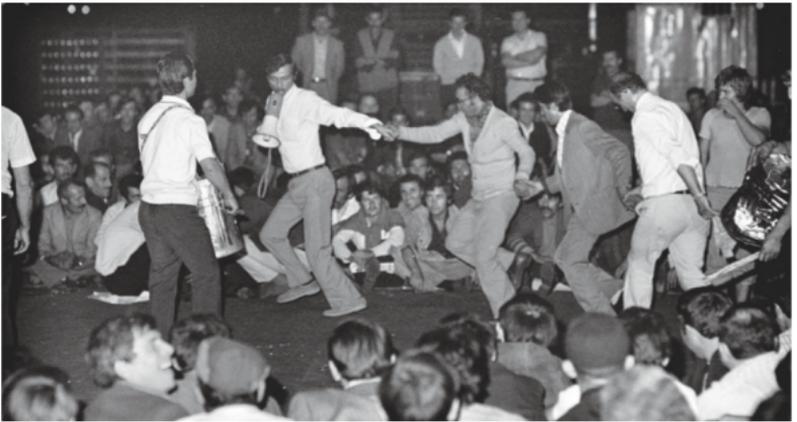
Schließlich wurde die Lohngruppe 2 abgeschafft, eine historische Etappe für die geschlechtliche Gleichstellung.

Die Fahrradtour durchquert das Ruhrgebiet und das Rheinland. Wir treffen an den damaligen Hotspots der Streiks ehemalige Streikende, Gewerkschafter*innen und Unterstützer*innen der Kämpfe.





Unsere Interviewpartner*innen fragen wir nach ihren konkreten Erfahrungen. Wie sehen sie ihre Kämpfe heute und was hat sich seit den großen Streiks geändert? Wie leben sie und ihre Angehörigen, 50 Jahre nach dem „Strukturwandel“, mit den zahllosen verlorenen Arbeitsplätzen und Betriebsschließungen? Und wie haben die „neuen Akteure“ von 1973, die streikenden Migrant*innen und streikenden Frauen Gewerkschaften und die gesamte Gesellschaft verändert?



Schließlich sei noch auf die von uns wahrlich nicht vorhersehbare Aktualität unserer Radtour auf den Spuren der 1973er Kämpfe hingewiesen.

Durch den Krieg in der Ukraine und die dadurch ausgelöste Energiekrise hat sich eine mit 1973 vergleichbar hohe Inflationsrate mit allen sozialen Verwerfungen wie drohenden Reallohnverlusten und gravierender Energiearmut entwickelt.

Es lohnt sich also, auch in dieser Hinsicht, die politische Situation und die Kämpfe von 1973 mit der heutigen Situation zu vergleichen. Wo sind Ähnlichkeiten und wo sind die Unterschiede? Was könnten die heutigen Antworten und Organisationsformen sein? Das alles möchten wir mit der Reisegruppe und mit den Gesprächspartner*innen ausführlich diskutieren.

4-tägiger Bildungsurlaub

Montag, 14. – Donnerstag, 17. August 2023

Leitung: Dr. Salvador Oberhaus; Dr. Stephan Stracke

TN-Beitrag: 240 €, Einzelzimmerzuschlag: 80 €

Leistungen: Programm, Unterkunft u. Frühstück in Jugendherbergen/Hotels; Bahnfahrten während der Tour.

An- und Abreise sind selbst zu zahlen und zu organisieren (Start in Duisburg, Ende in Köln. Zudem fallen Kosten für Mittag- und Abendessen an.)

Das Seminar ist eine Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW und der Rosa-Luxemburg-Stiftung Hamburg

Berufliche Bildung



FORUM, Wuppertal-Elberfeld, Robertstraße 5a, Foto: © Jan Sudhoff

Die Seminare zur Beruflichen Bildung sind sämtlich als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) anerkannt.

Bitte beachten Sie, dass ein Antrag auf einen Bildungsurlaub dem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn eines Seminars vorliegen muss. Die erforderlichen Unterlagen dafür erhalten Sie nach der Anmeldung bzw. Beratung.

Weitere Informationen zu Einzelheiten und Fragen finden Sie unter www.bildungsurlaub.de.

Selbstverständlich können Sie an den Seminaren auch teilnehmen, wenn Sie keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Die Kurse der Beruflichen Bildung finden in Kooperation mit der Bergischen VHS statt.

Anmeldung und weitere Informationen:
www.bergische-vhs.de oder
telefonisch unter 0202 563 2100



Alle Seminare zur Beruflichen Bildung finden in Wuppertal-Elberfeld, im FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8, statt.

Chronische Aufschieberitis – endlich loslegen

Aufgaben, Pflichten und Entscheidungen vor sich herschieben oder alles auf den letzten Drücker erledigen – das war gestern, packen Sie es an!

Was mit einem Augenzwinkern als „Aufschieberitis“ bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft: unbezahlte Rechnungen, eine endlose To-Do Liste, die vielen unsortierten Dateien auf dem Schreibtisch.

In der Bildungswoche lernen Sie, wie Sie professionelle Methoden zur Vermeidung einer "Aufschieberitis", in den beruflichen und privaten Alltag integrieren.

Entdecken Sie mit welchen Methoden Sie Ihren Alltag gezielt organisieren können und wieder ins Handeln kommen.

Inklusive eines Besuchs im Salzhaus Wuppertal.

Bringen Sie bitte bunte Stifte und Papier mit.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 23. Januar –
Freitag, 27. Januar 2023

Montag, 27. November –
Freitag, 1. Dezember 2023

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 160 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Wie Gespräche besser gelingen - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Gespräche im privaten und beruflichen Alltag entwickeln sich oftmals zu Konflikten. Mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie mit solchen Situationen konstruktiv umzugehen und sie aufzulösen.

Entdecken Sie in diesem Kurs, was es heißt empathisch zuzuhören, mit Gesprächspartner*innen wieder in Verbindung zu treten und echte Wertschätzung auszudrücken.

Anhand von Beispielen in Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen und durch Theorie- Input erarbeiten Sie die grundlegenden Inhalte der Methode.

Infos zum Dozenten: www.komm-in-kontakt.de

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 13. Februar –
Freitag, 17. Februar 2023

Montag, 22. Mai –
Freitag, 26. Mai 2023

Montag, 23. Oktober –
Freitag, 27. Oktober 2023

Leitung: Marcus Strittmatter

TN-Beitrag: 165 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Gelassenheit - Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten

Unser Alltag ist stressig und oftmals fällt es schwer Ruhe zu bewahren oder entspannter mit Ärger und Frustration umzugehen.



Mit diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Stressfaktoren in Gelassenheit verwandeln. In vielen Übungen erhalten Sie Anregungen, um den beruflichen und privaten Aufgaben ausgeglichener zu begegnen. Inklusiv eines Besuchs im Salzhaus Wuppertal.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 27. Februar –
Freitag, 3. März 2023

Montag, 11. September –
Freitag, 15. September 2023

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 160 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Stress erkennen - Stress bewältigen - Stressbalance durch Achtsamkeit

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Die Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms ist deshalb besonders wichtig, um mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen 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.

Genau ein solches Programm entwickeln Sie in unserem Kursangebot - mit gezielten Achtsamkeitsübungen sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden. Inklusiv eines Besuchs im Salzhaus Wuppertal.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 6. März –
Freitag, 10. März 2023

Montag, 12. Juni –
Freitag, 16. Juni 2023

Montag, 21. August –
Freitag 25. August 2023

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 170 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

Einen starken Auftritt hinlegen: ohne Unsicherheiten, mit klarer Stimme, den richtigen Worten und selbstsicherem Auftreten...

Lernen Sie, wie Sie sich im privaten und beruflichen Alltag souverän präsentieren.

Sie lernen in praktischen Übungen zu Körpersprache, dem Trainieren Ihrer Stimme und durch das Ausprobieren verschiedener Kommunikations- und Schlagfertigkeitstechniken Möglichkeiten kennen, die Sie im privaten und beruflichen Alltag für einen starken Auftritt nutzen können.

Das Seminar ist ein Praxisseminar mit besonders vielen Übungsangeboten. Alle Übungen sind als Angebot zum Mitmachen zu verstehen. Doch auch wer bei manchen Übungen lieber nur zuschauen möchte, ist herzlich willkommen.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

**Montag, 13. März –
Freitag, 17. März 2023**

**Montag, 4. September –
Freitag, 8. September 2023**

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 160 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

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

Erhöhte Anforderungen, Termindruck und ständige Erreichbarkeit führen zu zunehmendem Stress im Arbeitsalltag. Dieser Stress wirkt sich auch auf das körperliche Wohlbefinden aus.

In diesem Seminar lernen Sie mit praktischen Kurzübungen entspannt zu bleiben.

Die Trainerin arbeitet u.a. mit Elementen aus dem Stressmanagement, mit Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training und mit Progressiver Muskelentspannung, der Achtsamkeitspraxis und mit Selbstcoaching-Techniken.

Inhalte des Seminars sind z.B. Sitz- und Gehmeditation, Entspannungsübungen, Atemübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, die Physiologie des Stresses, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

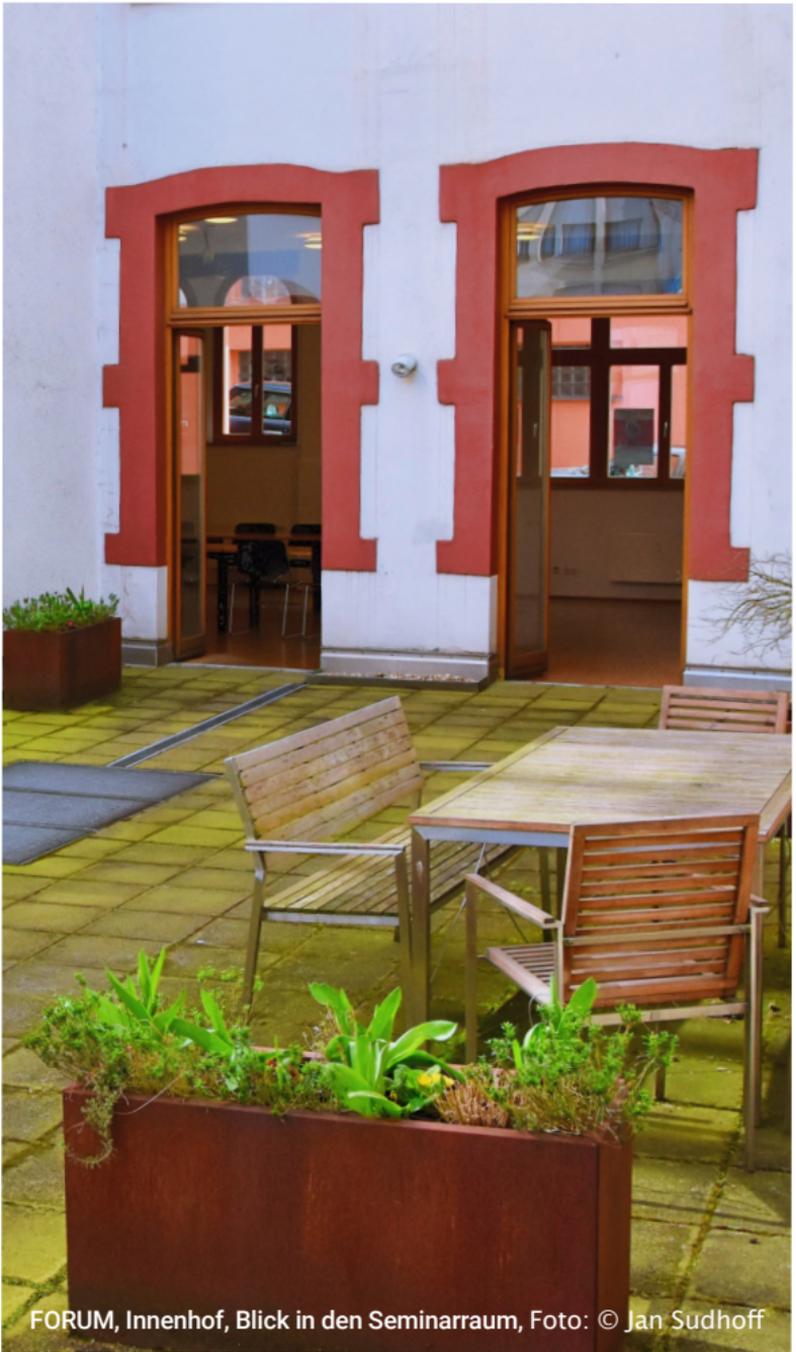
**Montag, 27. März –
Freitag, 31. März 2023**

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 165 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8



FORUM, Innenhof, Blick in den Seminarraum, Foto: © Jan Sudhoff

Emotionale Kompetenz und Entspannung

Sie sind leicht aus der Ruhe zu bringen, reagieren schnell über, sind selbstkritisch und hadern damit eigene Gefühle zu beschreiben?

Dann bietet Ihnen dieser Kurs neue Anregungen, Hilfestellungen und Impulse, um eigene Reaktions- und Kommunikationsmuster wahrzunehmen und damit bewusst umzugehen.

Erlangen Sie Klarheit über die eigenen roten Knöpfe und lernen Sie Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam in die richtigen Bahnen zu lenken.

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

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 17. April –
Freitag, 21. April 2023

Montag, 19. Juni –
Freitag, 23. Juni 2023

Montag, 25. September –
Freitag, 29. September 2023

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 170 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

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

Kommunikationsmuster zeichnen sich im Arbeitsleben gerade bei Frauen oft durch geringe Lautstärke oder Zurückhaltung aus. Dabei wissen wir, dass der Ton die Musik macht.

In diesem Kurs lernen Sie das dazugehörige Instrument zu spielen: Ihre Stimme! Erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme wirksam einsetzen und Wirkung bei anderen erzeugen.

Mit einfachen Techniken verbessern Sie nicht nur den Klang Ihrer Stimme, sondern lernen auch wie sie diese pflegen, trainieren und gezielt einsetzen können, um sich Gehör dadurch in Konferenzen, Vorträgen oder in Gesprächen zu verschaffen.

Inklusive eines Besuchs im Salzhaus Wuppertal.

Die Dozentin arbeitet seit vielen Jahre als selbstständige Kommunikations- und Rhetoriktrainerin.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 8. Mai –
Freitag, 12. Mai 2023

Montag, 11. Dezember –
Freitag, 15. Dezember 2023

Leitung: Dagmar Kasel

TN-Beitrag: 170 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Wie Gespräche besser gelingen - Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation



Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Der Kurs beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, die die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg im Umgang mit dem eigenen Ärger eröffnet? Die erlernten Grundkenntnisse der GfK werden vertieft und gefestigt. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinführung wird die empathische Grundhaltung eingeübt.

Eine Teilnahme am Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Infos zum Dozenten: www.komm-in-kontakt.de

3-tägiger Bildungsurlaub

Mittwoch, 9. August –
Freitag, 11. August 2023

Leitung: Marcus Strittmatter

TN-Beitrag: 125 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Zwischen den Stühlen - wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag. Oft sind wir in diesen Situationen überfordert, blockiert oder aggressiv und wissen nicht recht, was wir tun können, um die Auseinandersetzung zu deeskalieren.

Das Seminar fokussiert darauf, was Sie als vermittelnde Person zwischen zwei oder mehr Konfliktparteien beitragen können, um wieder Annäherung, Verbindung und Klärung zu erreichen.

Es vermittelt Ihnen ein wirkungsvolles Rüstzeug, das Sie im professionellen und privaten Rahmen anwenden können.

Sie erlangen ein theoretisches Verständnis von Konflikten und ihren Dynamiken.

Zum überwiegenden Teil werden Sie verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren.

Infos zum Dozent: www.komm-in-kontakt.de

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

**Montag, 14. August –
Freitag, 18. August 2023**

Leitung: Marcus Strittmatter

TN-Beitrag: 165 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Rhetorik, Grundlagen- und Aufbauwissen: wirksam vortragen, erfolgreich verhandeln

Es wird zunehmend wichtiger, sich auch verbal zu präsentieren. Dies kann durch einen gut strukturierten und kompetent vorgetragenen Beitrag und durch geschicktes Argumentieren in Verhandlungen geschehen.

Viele Menschen scheuen aber davor zurück, die eigene Person in den Vordergrund zu rücken weil sie sich für rhetorisch unterlegen halten. In diesem Kurs wird rhetorische Kompetenz durch Übung entwickelt, er ist als Praxisseminar konzipiert. Theoretische Impulse dienen zum besseren Verständnis.

Es wird trainiert, wie eine Rede strukturiert und kompetent vorgetragen wird; wie überzeugende Argumente aufgebaut werden; wie Diskussionen zielgerichtet vorbereitet, durchgeführt und strukturiert werden und wie Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation eingesetzt werden kann. Außerdem werden Möglichkeiten vermittelt, wie Sie mit Lampenfieber umgehen können.

5-tägige Seminarwoche / Bildungsurlaub

Montag, 13. November –
Freitag, 17. November 2023

Leitung: Dagmar Kasel und Stefan Nergenu

TN-Beitrag: 215 €

Teilnehmendenzahl: bis zu 12

Ort: Wuppertal, FORUM, Robertstraße 5a/Wilbergstraße 8

Bildnachweis für diese Broschüre:

Titel: Streik 1973: © Gernot Huber, **FORUM Robertstraße:** © Jan Sudhoff

Stress-Seminar: Lizenzfrei, pxhere.com

Mahnmal KZ Kemna (S 6): © Jan Sudhoff

Zukunft der Städte (S 9): © D.pends onU

Ruhrgebiet (S 10): © D.pends onU; **Streik 1973 (S 11, S12)** © Gernot Huber

FORUM Robertstraße (S 14): © Jan Sudhoff

Stress (S 18) Bernard Goldbach, flickr.com/photos/topgold, CC BY 2.0

FORUM Robertstraße (S 22): © Jan Sudhoff

GfK-Seminar (S 25): Andreas Bohnstengel, andreasbohnstengelarchiv.de, CC-BY-SA-3.0-DE



Unser Seminarraum, das FORUM in der Elberfelder Robertstraße 5a in Wuppertal kann auch angemietet werden.

Die Bedingungen und einen Belegungskalender finden Sie auf folgender Seite:

aul-bergmark.de/verein/buchungskalender.html

Regionalbüro Arbeit und Leben Berg-Mark

Robertstraße 5a, 42107 Wuppertal

Tel: 0202 - 30 35 02, Fax: 0202 - 370 3923

E-Mail: berg-mark@arbeitundleben.nrw

www.aul-bergmark.de

**Arbeit und
Leben**

BERG-MARK