

Fortbildungsprogramm für Kursleiter/innen Semester 2020-1

Liebe Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen in der Region Bodensee-Oberschwaben,

im Folgenden finden Sie Fortbildungen der Volkshochschulen in unserer Region. Bitte nutzen Sie reichlich die Gelegenheit zu vertiefen, zu wiederholen, neue Impulse zu gewinnen und andere Volkshochschulen und Kursleitungen kennen zu lernen.

Wenn Sie selbst gerne eine Dozentenfortbildung halten möchten sprechen Sie die Leitung Ihrer vhs oder gerne auch mich an. Das Gleiche gilt für Ideen, Anregungen oder Kritik. Für die Fortbildungen melden Sie sich bitte direkt bei der veranstaltenden vhs an und beachten Sie die entsprechenden Geschäfts- und Rücktrittsbedingungen.

Ich hoffe, es ist etwas Passendes für Sie dabei. Beachten Sie auch die Fortbildungsmöglichkeiten des vhs Verbandes <https://www.vhs-bw.de/fortbildung/index.html> .

Ein schönes Frühjahrssemester 2020 wünscht

Lorenz Macher (vhs Wangen im Allgäu)
Fortbildungsbeauftragter der Region Bodensee-Oberschwaben

Übersicht

vhs Bodenseekreis	Seite 2
vhs Wangen	Seite 4
vhs Ravensburg	Seite 5
vhs Friedrichshafen	Seite 9
vhs Isny	Seite 10
Alle Veranstaltungen in chronologischer Reihenfolge	Seite 11

vhs Bodenseekreis

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Bodenseekreis, Landratsamt, Glärnischstr. 1 - 3, 88045 Friedrichshafen

Telefon: 07541 204-3021, Internet: www.vhs-bodenseekreis.de

ZA106440ZE // Niko Nimmerrichter, Leiter vhs Friedrichshafen

Daniel Kottenrodt, Leiter vhs Bodenseekreis

Einführungseminar für neue Kursleitende

Dieses Seminar richtet sich an Kursleitende, die eine Dozententätigkeit bei der Volkshochschule aufnehmen werden oder vor kurzem aufgenommen haben. Sie lernen hier wichtige Merkmale der Erwachsenenbildung an einer Einrichtung wie der Volkshochschule kennen. Das Einführungseminar bildet den Basisbaustein der Grundqualifikation Erwachsenenbildung des vhs-Verbandes Baden-Württemberg (GQ). Die Themen: Einführung in die institutionellen Rahmenbedingungen und organisatorische Besonderheiten der Volkshochschule / Ergebnisse neuer Lehr- und Lernforschung / die Rolle als Kursleitende/r / Unterrichtsplanung Leitung: Niko Nimmerrichter, Leiter vhs Friedrichshafen, Daniel Kottenrodt, Leiter vhs Bodenseekreis UE: 8 (à 45 Min.)

Organisation: vhs Bodenseekreis, Frau Tedesco, irmgard.tedesco@bodenseekreis.de Tel.: 07541 204 5635

1x, Samstag, 25.01.2020, 09:00 - 16:00 Uhr (8 UE) | Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstraße 77, 88045 Friedrichshafen, Landratsamt Bodenseekreis Raum Z705 / 26,00 EUR (inkl. Mittagsimbiss)

AB506112ZE // Sigrid Haas, Stimmtherapeutin und Stimmtrainerin, Dipl. Betriebswirtin (FH).

Kompetenzsignal Stimme - Seminar für Kursleitende an der vhs

Wie Sie von bei Vorträgen oder Seminaren wahrgenommen werden, hängt nicht nur von Ihrem Fachwissen ab. Für einen souveränen und authentischen Auftritt ist Ihre Stimme Ihr wichtigster strategischer Partner. Es lohnt sich also, Ihr persönliches Stimmpotential auszuloten. Dieser Workshop gibt Ihnen dazu im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe die perfekte Gelegenheit. Die Antworten auf 4 wichtige Fragen führen Sie zum stimmlichen Erfolg: 1) Atmung: wie Sie Energie tanken und Stress meistern 2) Resonanz: wie Sie Volumen und Stimmkraft erreichen, ohne zu ermüden 3) Artikulation: wie Sie sich durch Klarheit und Präzision Respekt verschaffen 4) Präsenz: wie Sie über Ihre innere und äussere Haltung überzeugen Wir werden unsere Atmung und Körperhaltung schulen und die Stimme an Vokalfolgen, kurzen Gedichten und Prosatexten ausprobieren. Sie bekommen ein erprobtes Trainingsprogramm an die Hand, dass Sie im Alltag zügig umsetzen können. Tipps zur Stimmprophylaxe sowie zum methodisch wirkungsvollen Einsatz der Stimme beim Unterrichten runden den Workshop ab. Bitte bringen Sie ausreichend Trinkwasser mit. Bequeme Straßenkleidung ist ideal.

1 Termin(e) (8 UE), Samstag, 21.03.2020, 09:00 -16:00 Uhr

Landratsamt Bodenseekreis, Albrechtstraße 77, 88045 Friedrichshafen, Landratsamt Bodenseekreis Raum Z705

* / 48,00 EUR pro Person (gültig ab 5 Teilnehmenden)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

AB105050ÜB // Tanja Böttcher, Dipl. Psych.

Neurodidaktik: Wie aus Teilnehmenden Beteiligte werden

In diesem interaktiven Vortrag beschäftigen wir uns mit der Arbeitsweise des Gehirns und entlarven ein paar hartnäckige Mythen zum Thema. Die aktuellen Erkenntnisse der neuronalen Hirnforschung sind in effiziente didaktische Methoden eingeflossen, Sie werden ausgewählte neurodidaktische Prinzipien und Lerntipps kennenlernen.

Zitat Prof. Dr. Manfred Spitzer: „Die Gehirnforschung zeigt nicht nur, dass wir zum Lernen geboren sind und gar nicht anders können als lebenslang zu lernen. Sie zeigt auch Bedingungen erfolgreichen Lernens in verschiedenen Lebensphasen. Sie ermöglicht uns damit ein besseres

Selbstverständnis im besten Sinne des Wortes. Es ist an der Zeit, dass wir dieses Verständnis unserer selbst für die Gestaltung von Lernsituationen nutzen.“

Ein Vortrag für alle Beteiligten im Bildungswesen, wie Lehrer/innen, Erzieher/innen, Ausbilder/innen, Erwachsenenbildner/innen, Führungskräfte, Eltern und Erwachsene, die anderen Menschen Wissen nachhaltig vermitteln wollen.

1 Termin(e) (3 UE), Mittwoch, 01.04.2020, 19:00 -21:15 Uhr

Constantin-Vanotti-Schule, Carl-Benz-Weg 37, 88662 Überlingen, Raum 116

9,00 EUR kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

AB506111KR // Sigrid Haas, Stimmtherapeutin und Stimmtrainerin, Dipl. Betriebswirtin (FH)

Starke Stimme im Beruf - ein interaktiver Workshop

Ein wichtiger Termin. Alles ist perfekt - und dann bleibt die Stimme weg. Oder sie klingt seit einiger Zeit rauer und dünner als sonst. Dazu muss es gar nicht erst kommen! Dieser Kurs lädt Sie ein, Ihrem persönlichen Stimmpotential auf die Spur zu kommen. Sie lernen anhand von praktischen Übungen, wie Sie beim Sprechen mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen können. Wichtige Faktoren dabei sind: Eine klare Artikulation, eine geschmeidige modulierbare Sprechmelodie und ein kraftvoller und resonanzreicher Stimmklang. Sie bekommen ein erprobtes Trainingsprogramm an die Hand, damit Sie im Beruf nachhaltig überzeugen - inhaltlich und stimmlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mit. Mehr Information unter www.stimmbereit.de., 1 Termin(e) (4.33 UE)

Samstag, 25.04.2020, 09:30 -13:00 Uhr

Bücherei, Hemigkofener Str. 11, 88079 Kressbronn a. B.

AB506111KR* / 34,75 EUR

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Professionell Kritik geben und auch annehmen

Grundlagen für ein entspannteres Miteinander im Beruf

Kritik zu äußern ist etwas, das gerade im Berufsalltag schwerfällt – aus Angst, den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. Sie wollen Kritik so äußern, dass der andere sie annehmen kann und nicht als Vorwurf versteht? Sie wollen mit negativen Rückmeldungen souveräner umgehen oder auch mal ein „Nein“ aushalten? In diesem Seminar lernen Sie, auch Unangenehmes klar auszudrücken und gleichzeitig offen zu sein für die Sichtweise des anderen. Sie lernen, was hinter der Angst vor Kritik steckt und wie Sie gelassener damit umgehen können. Wir arbeiten praxisnah mit Beispielen aus Ihrem Alltag, so dass Sie das Gelernte gleich ausprobieren und üben können. Inhalte: Ich-Botschaft statt Du-Vorwurf; klar und konkret – Tatsachen statt Verallgemeinerungen; vom Herzen sprechen: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken; mit der Reaktion auf Kritik einfühlsam umgehen; Verhalten und Person trennen. Methoden: Theoretische Inputs; Übungen in Einzelarbeit, Kleingruppen anhand eigener Beispiele; Austausch im Plenum.

Edith Albertz, 1 Termin(e) (5.33 UE)

Mittwoch, 22.04.2020, 08:00 -13:00 Uhr

vhs-Zentrum, Rauensteinstraße 64, 88662 Überlingen, Raum: EG, R1.04

AB506096ÜB* / 70,00 EUR

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

AB507500MA// Gunna Schiprowski

Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Besser organisiert sein und leichter arbeiten - wer möchte das nicht? Gute Planung verschafft Ihnen eine bessere Übersicht über anstehende Arbeiten, mehr Erfolgserlebnisse, größeren Handlungsspielraum und reduziert Ihren Arbeitsdruck. Sie lernen Methoden zur sinnvollen Tages- und Aufgabenplanung kennen und wie Sie Störungen und Zeitfallen herausfinden und vermeiden können., 2 Termin(e) (8 UE)

Donnerstag ab 12.03.2020, 18:30 -21:30 Uhr

Bildungszentrum, Ensisheimer Straße 30, 88677 Markdorf, Raum: EG 260

* / 64,00 EUR

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

vhs Wangen

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Wangen, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen im Allgäu, Telefon: 07522 74-242, E-Mail:

vhs@wangen.de,

Internet: www.vhs-wangen.de

50802-192 // Dr. Susanne Cramer

Medien gezielt einsetzen

Ein gezielter und sinnvoller Medieneinsatz unterstützt wirkungsvoll, Lerninhalte zu veranschaulichen, Interaktionen zwischen Teilnehmer/innen zu begleiten oder Ergebnisse zu präsentieren. Das Seminar führt in die vielfältigen und oftmals ungenutzten didaktischen Möglichkeiten sowohl traditioneller Medien - wie beispielsweise Tafel, Flipchart oder Arbeitsblätter - als auch neuer digitaler Medien ein. Es wird dargestellt, wie Medien in Abhängigkeit von Lernzielen Inhalten, Unterrichtsphasen oder äußeren Faktoren zielführend eingesetzt werden können. Darüber hinaus wird thematisiert, wie Kursleiter/innen ihre Arbeitsblätter, Präsentationen oder Anschriebe gut strukturieren, ansprechend gestalten und verständlich, z. B. durch Symbole und Bilder, visualisieren können. In vielen Übungen werden die Grundlagen des Medieneinsatzes an Beispielen aus der Unterrichtspraxis angewendet und vertieft.

1x, 31.01.20, Fr, 10:15 - 17:00 Uhr, 45 Min. Pause (8 UE) | Weberzunft, St. Severus, 2. OG Zunfthausgasse 11 | 35,00 Euro

Yagmur Koreli

Kompetent gegen rechte Sprüche!

Handlungs- und Argumentationstraining für vhs-Dozenten/innen und –Mitarbeiter/innen

Was tun gegen abwertende Parolen im Alltag? Das Handlungs- und Argumentationstraining informiert über und sensibilisiert für menschenverachtende Einstellungen, Diskriminierung und ungleiche Chancen in der Gesellschaft. Das Training vermittelt Strategien für zivilcouragiertes Verhalten in der Konfrontation mit rechten Parolen und Vorurteilen und bietet Raum, um diese einzuüben. In spielerischen Modellsituationen wird die eigene Reaktions- und Argumentationsfähigkeit ausgebaut. Menschenverachtende Äußerungen, politische (Pseudo-) Erklärungen und populistische Sprüche werden auf ihre emotionale Basis, ihre Wirkung und ihre inhaltliche Bezugnahme überprüft. Eigene Überzeugungen und Stärken werden für die Argumentation nutzbar gemacht.

Die Inhalte sind in drei Modulen organisiert:

- Diskriminierung & Vorurteile – was hat das mit mir zu tun?
- Menschenverachtende Einstellungen – Ein Phänomen der Extreme?
- Was tun? Handlungs- und Argumentationstraining

24.04.2020, 09-17.30 Uhr, Häge-Schmiede, Im Giebel, Zunfthausgasse 9/1

für vhs-Dozenten/innen und –Mitarbeiter/innen kostenfrei

// Alexander Ries

Einführung in die vhs.cloud für vhs Mitarbeiter

Seit März 2018 steht die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, allen Volkshochschulen zur Verfügung. Mit diesem Angebot erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich, den sie nach ihren eigenen Bedürfnissen einrichten und individuell gestalten können. Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Arbeitsprozesse können digital gestaltet werden, Präsenzkurse lassen sich durch Online-Elemente ergänzen und auch reine Online-Kurse sind auf der vhs.cloud umsetzbar. Zusätzlich besteht für die Volkshochschulen die Möglichkeit sich deutschlandweit zu vernetzen.

In dieser Einführung lernen Sie die Oberfläche der Plattform kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und grundlegenden Gestaltungsmöglichkeiten der vhs.cloud sowie einen Einblick in die verschiedenen Einsatzszenarien.

Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an vhs-Mitarbeiter/innen!

Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung mit, an welcher vhs Sie tätig sind. Sie können sich telefonisch, per Mail oder persönlich bei der vhs Wangen anmelden.

Wichtiger Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren eignen Laptop zum Seminar mit!

1x, 30.03.2020, Mo, 09:00- 12:30 Uhr | 45,00 Euro | Raum Minze, vhs, Zunfthausgasse 4

// Alexander Ries

Einführung in die vhs.cloud für vhs Dozenten

Seit März 2018 steht die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, allen Volkshochschulen zur Verfügung. Mit diesem Angebot erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich, den sie nach ihren eigenen Bedürfnissen einrichten und individuell gestalten können. Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Arbeitsprozesse können digital gestaltet werden, Präsenzkurse lassen sich durch Online-Elemente ergänzen und auch reine Online-Kurse sind auf der vhs.cloud umsetzbar. Zusätzlich besteht für die Volkshochschulen die Möglichkeit sich deutschlandweit zu vernetzen.

In dieser Einführung lernen Sie die Oberfläche der Plattform kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und grundlegenden Gestaltungsmöglichkeiten der vhs.cloud sowie einen Einblick in die verschiedenen Einsatzszenarien.

Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an vhs-Kursleiter/innen

Sie sind als Kursleiter/in an einer vhs tätig und haben Interesse, Online-Elemente in Ihren Kursen einzusetzen? Sie möchten die vhs.cloud kennen lernen? Dann ist dieses

Einführungsseminar genau richtig für Sie!

Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung mit, an welcher vhs Sie als Kursleiter/in tätig sind. Sie können sich telefonisch, per Mail oder persönlich bei der vhs Wangen anmelden.

Wichtiger Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren eignen Laptop zum Seminar mit!

1x, 30.03.2020, Mo, 14:00-17:30 Uhr | kostenfrei für vhs Dozenten/innen | Raum Minze, vhs, Zunfthausgasse 4

vhs Ravensburg

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Ravensburg e.V., Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg, Telefon: 0751 36199-11, Internet: www.vhs-rv.de

T010101 // Holger Witzenerleiter

Wie Integration (nicht) funktioniert

Ähnlich wie bei Europa- und Weltmeisterschaften, wo es in Deutschland plötzlich 82 Millionen Trainer der Nationalmannschaft gibt, verhält es sich beim Thema Integration. Das Thema wurde in den vergangenen Jahren kontrovers und leidenschaftlich, aber vielfach ohne fachliches Hintergrundwissen diskutiert. In Deutschland leben 19,3 Millionen Menschen mit einem so genannten Migrationshintergrund, was 23,6% der Wohnbevölkerung entspricht. Somit ist im Durchschnitt fast jeder Vierte, dem wir auf der Straße, im Zug oder in Geschäften begegnen, entweder selbst zugewandert oder hat mindestens ein Elternteil aus einem anderen Land. In Kindergärten sind Anteile von 30 - 50 % Kinder mit Migrationshintergrund keine Seltenheit. Deutschland verändert sich - und es verändert sich schnell. In so genannten multikulturellen Kontext treffen viele Maßstäbe aufeinander, die zu Missverständnissen führen können. In diesem Workshop suchen wir gemeinsam Antworten auf Fragen wie: Was darf man von Zuwanderern erwarten? Was dürfen Zuwanderer erwarten? Welche Teilaspekte von Integration gibt es? Ist man irgendwann "fertig" integriert? Woran erkennen wir das? Wie könnte eine funktionierende Zuwanderungsgesellschaft aussehen? Wo bleibt die „typisch oberschwäbische Kultur“? Was können wir tun, damit Ravensburg eine „offene Burg“ und ein Zuhause von Menschen unterschiedlichster kultureller Prägung sein kann?

Das Seminar widmet sich diesen Themen in einer kurzweiligen und interaktiven Form und bindet auch digitale Lernerfahrungen (YouTube-Videos, Poetry Slams, Musik von Gastarbeitern) ein.

Anmeldeschluss: Freitag, 27.03.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

03.04.2020, 13:30 - 21:00 Uhr, 04.04.2020, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Gebühr: 129,00 € Gebührenermäßigung entfällt

T010102 // Holger Witzenleiter

Interkulturelle Kompetenz | Culture Communication Skills® - Xpert – Basic Module

Mit Xpert Culture Communication Skills® bieten die Volkshochschulen bundesweit einen berufsqualifizierenden Lehrgang an. Sie lernen in dem modular aufgebauten System, interkulturelle Situationen erfolgreich zu beobachten und zu analysieren sowie in interkulturellen Kontexten erfolgreich zu handeln. Im Umgang mit den unterschiedlichsten Kulturen ist ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen unerlässlich. Interkulturelle Kompetenz wird daher immer mehr zu einer Schlüsselqualifikation im Arbeits- und Alltagsleben. Abschlüsse in interkultureller Kompetenz sind ein Entscheidungskriterium bei Bewerbungen. Ziel dieser modularen Seminarreihe ist die Systematisierung Ihrer Erfahrungen. Eine spätere Weiterbildung zur Trainerin / zum Trainer ist möglich. Nähere Informationen erhalten Sie auf www.xpert-ccs.de. Der Grundlagenkurs enthält eine allgemeine Einführung in die Interkulturelle Kompetenz und versetzt Sie in die Lage, interkulturelle Situationen zu beachten und einzuschätzen. Ein Lehrbuch (20,00 €) ist in der Kursgebühr enthalten und wird im Kurs ausgegeben. Die Gebühr für die freiwillige Teilnahme an der 45-minütigen Zertifikatsprüfung beträgt 50,00 € und ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: Donnerstag, 30.04.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.

2 Tage, Freitag, 08.05.2020, 13:30 - 20:30 Uhr, Samstag, 09.05.2020, 09:30 - 17:00 Uhr Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Gebühr: 199,00 € Gebührenermäßigung entfällt

T010103 // Holger Witzenleiter

Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Professional

Zulassungsvoraussetzung: Erfolgreiche Teilnahme am Kurs "Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Basic".

Der Kurs fundiert das anwendungsorientierte Wissen des Basic-Seminars und vertieft die Kenntnisse in den Themengebieten:

- Vergleich von Eigen- und Fremdperspektive
- Kulturelle Filter: Die wertneutrale Beobachtung
- Ethnozentrismus
- Kultur und Identität
- Kommunikationsmodelle - Kulturgrammatik: Kontext, Machtdistanz, Aktivität
- Kulturexploration: Die ethnographische Methode mit Feldstudie - Befragung und Erkundung
- Critical Incidents: Die Bearbeitung von Fallbeispielen

Das Professional Modul vertieft die allgemeinen Kenntnisse aus dem Basic Modul. Danach sind Sie in der Lage, Ihr Wissen erfolgreich in Ihrem Handlungsfeld einzusetzen.

Das Lehrbuch aus dem Modul Basic wird weiterverwendet. Die zusätzliche Gebühr für die freiwillige Teilnahme an der 45-minütigen Zertifikatsprüfung „Modul Professional“ beträgt 50,00 € und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: Freitag, 22.05.2020. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich.
2 Tage, 29.05.2020, 30.05.2020 Freitag, 13:30 - 20:30 Uhr, 75 Min. Pause
Samstag, 09:30 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause, Freitag, 29.05.2020, 13:30 - 20:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Gebühr: 199,00 € Gebührenermäßigung entfällt

T010109 // Elisabeth von Busch

Was bedeutet Trauma?

Und wie wirkt es sich in Beziehungen aus?

Was genau ein Trauma ist, wie es sich in Körper, Gehirn, Seele und Verhalten äußern kann und wie wir mit einem Trauma umgehen können, bedeutet, Neuland zu betreten.

Es gibt immer noch viel Angst um dieses Thema. Früher war es tabuisiert, aber jetzt gibt es viele sehr effektive Heilmethoden aus verschiedenen Bereichen. Zentral ist im zwischenmenschlichen Bereich, das traumatische Vorgänge und Schockerfahrungen, auch aus der Kindheit, in Beziehungen sehr verletzend und trennend Gefühle hervorbringen können. Da Erlebnisse, besonders auch unbewusste und "vergessene", oft einem Wiederholungszwang unterliegen, kann es zu scheinbar unlösbaren Dramen und Konflikten kommen.

Der Körper spielt dabei eine wesentliche Rolle, da die Traumata im Körper gespeichert sind.

An diesem Wochenende sollen Infos und eigene Betroffenheit, Hilfen, kleine Alltagsübungen und Tipps Ihren Raum haben. Situationen und Beziehungsstrukturen werden besser verstanden. Die Auflösung traumatischer Spannungen soll bewirken, dass wir mit dem Thema im Alltag angemessener umgehen können und unser Leben leichter wird. Dazu tragen auch Infos über neue Traumatherapien wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und SE (Somatic Experiencing) bei.

2 Tage, Samstag, 21.03.2020, 09:30 - 16:30 Uhr, Sonntag, 22.03.2020, 09:30 - 15:45 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Gebühr: 89,00 €

T010110// Michael Schwelling

Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind.

Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen.

Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie an Hand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweise kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

1 Abend, Dienstag, 05.05.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

T010119 // Bernd Adler

Richtig gut schreiben - Tipps vom Profi

Sie wissen bereits, wie Sie mit Ihren haupt- oder ehrenamtlichen Interessen eine Möglichkeit zur Veröffentlichung in den Medien erreichen? Dann haben Sie schon viel geschafft. Aber wie wäre es, wenn sowohl Journalisten wie auch Leser von Ihren Beiträgen zudem noch begeistert wären? So begeistert, dass jeder Journalist sie drucken will und jeder Leser Spaß an der Lektüre hat? Im Workshop "Richtig gut schreiben" geht es daher nicht nur um verständliche Berichte über Ihre Arbeit, sondern vor allem um das Schreiben gefühlvoller Porträts und eindrucksvoller Reportagen. Der Dozent, Bernd Adler, bringt dabei seine 25-jährige Berufserfahrung als Journalist mit ein.

1 Abend, 05.03.2020, Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33
Gebühr: 18,00 €

T052601 // Günther Hannes Hauptkorn

Lebendiges Sprechen ohne Anstrengung

Stimmfaltung für Beruf & Alltag

Die Stimme ist Ihre Visitenkarte! Sie hinterlässt Spuren bei den Menschen, die Ihnen begegnen. Ist die Stimme "stimmig", ist sie verständlich, kann berühren, überzeugen, dem Gesagten Nachdruck verleihen, Sympathie und Vertrauen wecken. Der Kursleiter ist Profi-Schauspieler und vermittelt Ihnen, wie Sie einen Zugang zum "Wohl-" Klang Ihrer Stimme finden. In diesem Kurs wird ein Grundgefühl für die eigene Stimme und ihre Möglichkeiten entwickelt. Jeder verfügt über ausreichende Resonanzräume. Diese werden geöffnet und so der Grundstein für eine präsente Stimme gelegt, für ein Sprechen aus der Mitte. Dieser Kurs richtet sich an alle, die

mehr mit ihrer Stimme machen wollen, ob im Beruf, im Privaten, bei Vorträgen, im Unterricht, auf der Bühne oder im Alltag. Eine feste, klare und deutlich Stimme ist überall von Nutzen.

07.03.2020, 08.03.2020, 09:30 - 17:00 Uhr, 45 Min. Pause

Ort: Realschule W5, Wilhelmstr. 5

Gebühr: 107,10 € Gebührenermäßigung entfällt

T052801 // Edith Albertz

Die Kunst, "Nein" zu sagen

Wie oft sagen wir ja und meinen Nein? Trauen uns nicht, für uns einzustehen - aus Sorge, dass der andere es uns krumm nimmt oder aus Pflichtgefühl?

In diesem Seminar üben Sie, Ihr "Nein" kraftvoll und ohne schlechtes Gewissen zu vertreten und gleichzeitig die Bedürfnisse des Gegenübers zu sehen. Denn so wird es möglich, in Verbindung zu bleiben. Weiterhin befassen wir uns mit der anderen Seite: der Kunst, ein "Nein" zu hören, ohne verletzt zu sein oder sich abgewiesen zu fühlen.

Lernen Sie die positive Seite jeden "Neins" kennen und schätzen - nämlich als einen ehrlichen Ausdruck von positiver Selbstfürsorge. 1 Tag, 07.03.2020, Samstag, 09:30 - 16:30 Uhr, 60 Min. Pause

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Gebühr: 52,10 €

T052802 // Edith Albertz

Professionell Kritik geben und nehmen

Kritik zu äußern ist etwas, das gerade im Berufsalltag schwer fällt - aus Angst den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. Sie wollen Kritik so äußern, dass der andere sie annehmen kann und nicht als Vorwurf versteht? Sie wollen mit negativen Rückmeldungen souveräner umgehen oder auch mal ein "Nein" aushalten? In diesem Seminar lernen Sie, auch Unangenehmes klar auszudrücken und gleichzeitig offen zu sein für die Sichtweise des anderen. Sie lernen, was hinter der Angst vor Kritik steckt und wie Sie gelassener damit umgehen können. Wir arbeiten praxisnah mit Beispielen aus Ihrem Alltag, so dass Sie das Gelernte gleich ausprobieren und üben können.

1 Vormittag, 17.06.2020, Mittwoch, 08:30 - 13:00 Uhr Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Gebühr: 40,10 €

T052451 // Jennifer Gessler M.A.

Endlich Facebook und Instagram verstehen!

Dieser Crashkurs ist ideal für absolute Facebook und Instagram Anfänger, die die Möglichkeiten der Sozialen Netzwerke nutzen wollen. Gerne können auch Unternehmer teilnehmen, die noch nie mit Facebook und Instagram in Berührung kamen.

In diesem Kurs lernt man die ersten Schritte bei Facebook und Instagram. In einem Workshop wird erklärt, wie ein Konto angelegt und auch gleich umgesetzt wird. Es werden die wichtigsten Funktionen erklärt und gleich die ersten Beiträge erstellt.

Bitte mitbringen:

Smartphone (mit installierter Facebook und Instagram App)

2 Abende, 22.04.2020, 29.04.2020, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Gartenstr. 33

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 10

Gebühr: 24,20 €

vhs Friedrichshafen

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs-Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Telefon: 07541 203-3434,

E-Mail: info@vhs-fn.de, Internet: www.vhs-fn.de

**GB1293 // Claudia Salzbrunn, Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach
Yoga - KL Fortbildung für alle Kursleitenden des Bewegungs- und Spannungsbereichs
Bewegungskonzepte auf der Grenze zwischen Fitness und Entspannung**

In der Entspannung ist alles rund ums Yoga weiterhin voll im Trend. Deshalb widmen wir unsere nächste Fortbildung für Sie diesem Thema.

Wollen Sie körperorientiertes, manchmal auch anstrengendes Yogasana-Yoga mit Hilfsmitteln (Blöcke etc.) kennen lernen. Yogasana Yoga gehört zum Hatha - Yoga, dem ‚Weg des Körpers‘. Bei Yogasana-Yoga (früher: in der Tradition von B.K.S. Iyengar) steht das achtsame und präzise Üben von Körperhaltungen (Asanas) im Vordergrund. Geschult werden dabei Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und gleichzeitig eine Haltung der aufmerksamen, neutralen Selbstwahrnehmung. Der Wechsel von fordernden und ruhigen Übungen trägt zur Entspannung bei, hilft Stress zu bewältigen und macht „den Kopf frei“.

Durch verschiedene Atemübungen und Atem-Meditationen verbinden Sie sich in meditativer Weise mit Ihrem Atem. Dadurch findet der unruhige Geist zu innerer Stille und der Körper zur Entspannung.

Die Übungen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan sind sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie finden im Stehen oder auf dem Stuhl statt und sind explizit auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Atemübungen oder Meditation haben.

Bitte mitbringen: eine feste große Decke oder Badetuch, bequeme Kleidung sowie warme Socken. Bringen Sie etwas Wasser oder Tee zu trinken mit.

1x, 07.02.20, Fr, 14:00-17:30 Uhr (3,33 UE) | vhs FN, Gymnastikraum (EG) | 10,00 Euro

GB4896 // vhs Friedrichshafen

Ich kann kochen! - Praktische Ernährungsbildung für Kinder

Ein Fortbildungsangebot der Sarah Wiener Stiftung

Die kostenfreien Fortbildungen und Bildungsmaterialien der Initiative Ich kann kochen! richten sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die Kindern in ihren Einrichtungen den Spaß am Kochen und einer ausgewogenen Ernährung vermitteln wollen. In den eintägigen Kursen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens und können dann gemeinsam mit den Mädchen und Jungen in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten leckere und kindgerechte Gerichte zubereiten. Ziel der bundesweiten Ernährungsbildungsinitiative der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER ist, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Anmeldeschluss: 08.02.20.

1x, 13.03.20, Fr, 09:00-17:00 Uhr (10 UE) | vhs FN, Kochstudio (EG) | kostenfrei

HA1295 // Alexander Ries

Dozentenfortbildung: Einführung in die vhs.cloud

Über die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich, den sie nach ihren eigenen Bedürfnissen einrichten und individuell gestalten können. Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Arbeitsprozesse können digital gestaltet werden, Präsenzkurse lassen sich durch Online-Elemente ergänzen und auch reine Online-Kurse sind auf der vhs.cloud umsetzbar. Zusätzlich besteht für die Volkshochschulen die Möglichkeit sich deutschlandweit zu vernetzen.

In dieser Einführung lernen Sie die Oberfläche der Plattform kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und grundlegenden Gestaltungsmöglichkeiten der vhs.cloud sowie einen Einblick in die verschiedenen Einsatzszenarien.

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows und Internet werden empfohlen.

Beginn: Sa., 25.04.20, 11:00-14:30 Uhr, 1 Termin (4 UE), Ort: vhs FN, EDV-Raum 2 (2. OG)

vhs Isny

Info, Kontakt und Anmeldung:

Volkshochschule Isny, Rainstraße 12, "Untere Bleiche", 88316 Isny im Allgäu, Telefon: 07562 56800,

E-Mail: info@vhs-isny.de, Internet: www.vhs-isny.de

Isabell Dinser

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Selbstverteidigung ist ein wichtiges Thema. Gerade für Frauen ist ein selbstbewusstes Auftreten wichtig in diesem Kurs lernen Sie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Anfängerinnen ohne Vorerfahrung.

Dienstag, 28.4.2020, 4 Termine, 19.00-20.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock, EUR 42,--

Andrea Link

"No more Drama" - Gelassen im Umgang mit "schwierigen" Zeitgenossen

Kennen Sie das auch? Mitmenschen, deren Verhaltensweisen uns "auf die Palme" bringen. Ganz gleich, ob es sich um dauernd nörgelnde Partner, schlecht gelaunte Kollegen oder fordernde Familienangehörige handelt. Nach diesen Begegnungen fühlen wir uns genervt und erschöpft.

Wie schaffen wir es dennoch mit "schwierigen" Zeitgenossen umzugehen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben? Lernen Sie, wie es Ihnen gelingt: - Trotz starker Emotionen in Ihrer Kraft zu bleiben und souverän auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. - Rechtzeitig Missverständnisse und Manipulationen erkennen. - Selbstbewusst Killerphrasen und verbalen Angriffen zu begegnen. - Gewinnbringende Lösungen für festgefahrene Gesprächssituationen zu finden.

Samstag, 4.4.2020, 1 Termin, 9.30-15.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock, EUR 29,50

Angelika Schützinger

Einmal Clown sein

Die rote Nase, als kleinste Maske, erlaubt ein wagemutiges Inszenieren auf der ‚Bühne‘. Humorvolle Persönlichkeitsanteile, verborgene Talente und kreatives Potential werden aufgedeckt und finden ihre Ausdrucksform im Spiel. Jede/r spielt eine Hauptrolle mit seiner Persönlichkeit. Improvisation und Clown Sein werden zum Abenteuer und werden den Alltag verwandelt erleben lassen.

Samstag, 25.4.2020, 1 Tag, 10.00-16.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock, EUR 29,50

Alle Veranstaltungen in chronologischer Reihenfolge

Titel	Datum / Start	Uhrzeit	vhs	Seite
Einführungsseminar für neue Kursleitende	25.01.2020	09:00 - 16:00 Uhr	Bodenseekreis	2
Medien gezielt einsetzen	31.01.2020	10:15 - 17:00 Uhr	Wangen	4
Yoga - KL Fortbildung für alle Kursleitenden des Bewegungs- und Entspannungsbereichs - Bewegungskonzepte auf der Grenze zwischen Fitness und Entspannung	07.02.2020	14:00 - 17:30 Uh	Friedrichshafen	9
Richtig gut schreiben - Tipps vom Profi	05.03.2020	19:00 - 22:00	Ravensburg	7
Lebendiges Sprechen ohne Anstrengung	07.03.2020	09:30 - 17:00 Uhr	Ravensburg	7
Die Kunst, "Nein" zu sagen	07.03.2020	09:30 - 16:30	Ravensburg	8
Effektives Zeit- und Selbstmanagement	12.03.2020	18:30 -21:30 Uhr	Bodenseekreis	3
Ich kann kochen! - Praktische Ernährungsbildung für Kinder - Ein Fortbildungsangebot der Sarah Wiener Stiftung	13.03.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Friedrichshafen	9
Kompetenzsignal Stimme - Seminar für Kursleitende an der vhs	21.03.2020	09:00 -16:00 Uhr	Bodenseekreis	2
Was bedeutet Trauma?	21.03.2020	09:30 - 16:30	Ravensburg	6
Einführung in die vhs.cloud für vhs Mitarbeiter	30.03.2020	09:00- 12:30	Wangen	4
Einführung in die vhs.cloud für vhs Dozenten	30.03.2020	14:00-17:30 Uhr	Wangen	5
Neurodidaktik: Wie aus Teilnehmenden Beteiligte werden	01.04.2020	19:00 -21:15 Uhr	Bodenseekreis	2
Wie Integration (nicht) funktioniert	03.04.2020	13:30 - 21:00 Uhr	Ravensburg	5
"No more Drama" - Gelassen im Umgang mit "schwierigen" Zeitgenossen	04.04.2020	9.30-15.00	Isny	10
Professionell Kritik geben und auch annehmen	22.04.2020	08:00 -13:00 Uhr	Bodenseekreis	3
Endlich Facebook und Instagram verstehen!	22.04.2020	18:30 - 20:00	Ravensburg	8
Kompetent gegen rechte Sprüche!	24.04.2020	09-17.30 Uhr	Wangen	4
Starke Stimme im Beruf - ein interaktiver Workshop	25.04.2020	09:30 -13:00 Uhr	Bodenseekreis	3
Dozentenfortbildung: Einführung in die vhs.cloud	25.04.2020	11:00-14:30 Uhr	Friedrichshafen	9
Einmal Clown sein	25.04.2020	10.00-16.00 Uhr	Isyn	10
Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	28.04.2020	19.00-20.00	Isny	10
Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen	05.05.2020	18:00 - 21:00	Ravensburg	7
Interkulturelle Kompetenz Culture Communication Skills® - Xpert – Basic Module	08.05.2020	13:30 - 20:30 Uhr	Ravensburg	6
Interkulturelle Kompetenz – Culture Communication Skills® - Xpert – Modul Professional	29.05.2020	13:30 - 20:30 Uhr	Ravensburg	6
Professionell Kritik geben und nehmen	17.06.2020	08:30 - 13:00	Ravensburg	8

