

Fortbildungsprogramm für Kursleiter/innen Semester 2021-2

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 Herbstsemester 2021 wünscht

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

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

IB1295 // Sotiria Tsakiri

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, eine Einführung in BigBlueButton und Edudip, sowie einen Einblick in die verschiedenen Einsatzszenarien.

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs. Grundkenntnisse in Windows und Internet werden empfohlen. Anmeldung über die vhs Friedrichshafen 07541 203 3434 oder info@vhs-fn.de

Sa., 16.10.21, 09:30-15:00 Uhr (6 UE) Online

vhs Bodenseekreis

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Bodenseekreis, Landratsamt, Glärnischstr. 1 - 3, 88045 Friedrichshafen
Telefon: 07541 204-3021, Internet: www.vhs-bodenseekreis.de

ONLINE: Kompetenzsignal Stimme - HALBTAGSWORKSHOP Neu!

Wie Sie auch online oder mit Maske Freude am Unterrichten haben

- ✓ Sie unterrichten mit Maske und haben das Gefühl, Ihre Atmung und Artikulation leiden darunter?
- ✓ Sie sind nach einem anstrengenden Tag im Online-Modus heiser?
- ✓ Oder Sie haben das Gefühl, dass Ihr Charisma hinter der Maske oder dem Bildschirm verschwindet und Sie immer monotoner sprechen?
- ✓ Räuspern Sie sich häufiger oder haben Sie beim Sprechen ein unangenehmes Gefühl im Hals?
- ✓ Oder möchten Sie einfach Ihre Atmung und Stimme pflegen und dafür sorgen, dass sie belastbar und flexibel bleiben?

Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Es gibt eine effektive Methode, Ihrer Stimme Gutes zu tun: das Üben mit dem Blubberschlauch. Das macht nicht nur Spaß, sondern hat sich über viele Jahre bei unzähligen Stimmpatienten, Profi-Sprechern und Sängern als Mittel der Wahl zur Verbesserung der Tonqualität und des stimmlichen Befindens bewährt.

Zusätzlich gebe ich Ihnen erprobte Tipps zur Stimmpflege an die Hand und Sie haben die Gelegenheit, Fragen rund um Atmung und Stimme zu stellen. Ergänzend zum Training mit dem Blubberschlauch werden praktisch erproben, wie Sie Ihre Artikulation, Sprechmelodie und Sprechpausen so gestalten, dass Unterrichten und Kommunizieren auch in Corona-Zeiten Freude macht. Bequeme und bewegungsfreudige Kleidung ist ideal. Bitte halten Sie ausreichend Trinkwasser, eine leere 0,5l Plastikflasche, einen Taschenspiegel und eine Gymnastikmatte für ganzkörperliche Übungen parat. Ihr persönlicher Blubberschlauch ist in den Kurskosten mitbegriffen und wird Ihnen vor Kursbeginn zugeschickt. Zum Üben mit dem Blubberschlauch erhalten Sie nach dem Kurs ein zusammenfassendes Handout. Mehr Information unter www.stimmbereit.de.

Vor Kursstart erhalten Sie den Kurszugang per E-Mail. Die Blubberschläuche senden wir Ihnen per Post zu.

Onlineveranstaltung

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

1 Vormittag, Samstag, 09.10.2021, 09:30 - 13:00 Uhr

DB509112OL / 46,67 EUR pro Person (gültig ab 8 Teilnehmenden, 4.67 UE)*

** kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn*

ONLINE: Ruhe finden- Stress abbauen - den Alltag neu strukturieren Neu!

Gönnen Sie sich doch mal eine Auszeit vom Alltag, um neue Energie zu gewinnen und in Zukunft Stress gelassener zu bewältigen. Sie treten für einen Moment auf die innere Bremse und finden dabei Ruhe, Gelassenheit und mehr zum eigenen Ich. Leicht erlernbare Entspannungsübungen, z.B. aus dem Autogenen und dem mentalen Training, helfen Ihnen, sich von Beruf, Familie, Hausarbeit etc. zu erholen. Nehmen Sie positive Energie in den Alltag mit und aktivieren Sie Ihre persönlichen Kraftquellen wieder neu! Vor Kursstart erhalten Sie den Kurszugang per E-Mail.

Onlineveranstaltung

Sonja Afflerbach,

1 Abend, Samstag, 15.01.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

DB509135OL / 34,00 EUR (4 UE)*

** kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn*

ONLINE: Schritt für Schritt zum eigenen Webseminar - Seminar für Kursleitende der vhs

Was tun, wenn plötzlich Präsenzveranstaltungen nicht mehr möglich sind? Wie führen Sie eigentlich ein Webseminar durch, das schnell und praktisch Inhalte vermittelt?

Nach diesem Kurs können Sie jederzeit flexibel von Offline- und Präsenz- auf Online-Angebote umsteigen. Sie erfahren:

- ✓ Schritt für Schritt alles über die Technik
- ✓ Dynamik und Struktur im Webinar
- ✓ Konzeption und Gestaltung von Content
- ✓ Moderationsstrategien

Falls Sie 1 Tag vor Seminarbeginn noch keinen Link per Mail erhalten haben, melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin Natalia Eser:

nati.konovalova@gmail.com

Onlineveranstaltung

Natalia Eser, Online Marketing Manager,

1 Vormittag, Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

DB509235OL / 34,00 EUR (4 UE)*

** kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn*

ONLINE: Schritt für Schritt zum eigenen Webseminar - Seminar für Kursleitende der vhs

Was tun, wenn plötzlich Präsenzveranstaltungen nicht mehr möglich sind? Wie führen Sie eigentlich ein Webseminar durch, das schnell und praktisch Inhalte vermittelt?

Nach diesem Kurs können Sie jederzeit flexibel von Offline- und Präsenz- auf Online-Angebote umsteigen. Sie erfahren:

- ✓ Schritt für Schritt alles über die Technik
- ✓ Dynamik und Struktur im Webinar
- ✓ Konzeption und Gestaltung von Content
- ✓ Moderationsstrategien

Falls Sie 1 Tag vor Seminarbeginn noch keinen Link per Mail erhalten haben, melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin Natalia Eser:

nati.konovalova@gmail.com

Onlineveranstaltung

Natalia Eser, Online Marketing Manager,

1 Vormittag, Samstag, 04.12.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

DB509236OL / 34,00 EUR (4 UE)*

** 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

212-50300W // Nadine Weiß

Einführung in die vhs.cloud (für reine Anfänger)

Die vhs.cloud bietet viel mehr als Video-Konferenz-Tools. Sie ist eine vom DVV (Deutschen Volkshochschulverband) initiierte Lern- und Austausch-Plattform. Die vhs.cloud ist vielseitig und in zahlreichen Kursbereichen einsetzbar: Webinare, Wochenkurse, Workshops, Arbeitsgruppen, uvm. können dort stattfinden. Kursleiter und Teilnehmende haben nach Registrierung jederzeit Zugang zu der Lern- und Austauschplattform, auch außerhalb der Konferenz-Zeiten. Somit lassen sich Lern- und Arbeitsprozesse optimal individuell gestalten.

Im eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich bekommen Sie als Kursleiter die Möglichkeit Ihren virtuellen Kursraum individuell und nach den Bedürfnissen Ihres Kurses zu gestalten.

Diese Einführung findet an 3 Terminen statt:

1. Termin: verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Online-Unterrichts. Nach einem ersten Erfahrungsbericht werden die Benutzeroberfläche und die wichtigsten Funktionen der Plattform vorgestellt.
2. Termin: Die Basisrechte und die Funktionen der vhs.cloud auf dem Schreibtisch und in den Kursen. Wir werfen vor allem einen technischen Blick auf die Plattform. Sie lernen den Kursdesign Ihres Online-Kurses zu gestalten und üben bereits die ersten Schritte zu Ihrem ersten eigenen Kurs in der vhs.cloud.
3. Termin: aus der Theorie in die Praxis! An diesem Termin werden Sie Ihr eigenes Kursdesign gestalten, und Ihren neuen virtuellen Kursraum mit den ersten Informationen, Dokumenten, Videos, ... befüllen. Die Referentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und gibt Ihnen wertvollen Tipps aus der Praxis für die Arbeit mit der vhs.cloud.

Teilnahmevoraussetzungen:

- ✓ Registrierung in der vhs.cloud als Kursleitung oder VHS-Mitarbeiter*innen. Eine Teilnahme mit einem Kursmitglieds-Account ist nicht möglich
- ✓ Laptop/PC mit den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox
- ✓ Eine stabile Internetverbindung mit mindestens 6Mbit/s Übertragung (idealerweise 16 Mbit/s)
- ✓ Headset/Lautsprecher (bitte VOR Betreten der Konferenz anschließen!)
- ✓ Webcam

Diese Schulung ist für reine vhs.cloud-Anfänger. Die ersten beiden Termine finden bequem online statt. Der dritte Termin findet in Präsenz statt. Der Ort wird Ihnen rechtzeitig mitgeteilt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder alternativ ein Tablet zur Schulung mit.

3x Freitags, Fr. 01.10.2021, Fr. 08.10.2021, Fr. 15.10.2021, 17:00 - 18:30 Uhr,

Gebühr: für Dozentinnen und Dozenten an vhs in der Region kostenfrei

212-50302// Lorenz Macher

Merkwürdiges digital Unterrichten?

Die Forderungen nach Digitalisierung aller Lebensbereiche wird immer lauter. Auch der Unterricht in der Erwachsenenbildung wird digitaler werden. Was bedeutet das für uns konkret an der vhs? Welche Möglichkeiten sind neu an der vhs Wangen? Wie kann ich diese einsetzen? Wie kann ich beispielsweise mein eigenes Smartphone für den Unterricht einsetzen, wie das der Teilnehmer? Und was ist überhaupt

sinnvoll und was nicht für meinen Unterricht? Wie kann ich mein Seminar gleichzeitig per Video-Konferenz übertragen und so auch für Pandemie-Einschränkungen gewappnet sein? Diesen Fragen widmen wir uns gemeinsam, üben und probieren aus. Unser Ziel ist nach wie vor, einen im besten Wortsinne „merk-würdigen“ Unterricht zu gestalten. Dieses Seminar ist für „digitale“ Einsteiger wie Fortgeschrittene und alle Fachbereiche gleichermaßen geeignet.

Bitte wenn vorhanden eigenes Laptop, Smartphone, Tablet, etc. mitbringen.

Samstag, 09.10.2021, 09 – 12 Uhr, Weberzunftthaus Café

Gebühr: für Dozentinnen und Dozenten an vhs in der Region kostenfrei

vhs Oberschwaben

Hauptstraße 35; 88326 Aulendorf; 07525 9239340; www.vhs-oberschwaben.de; info@vhs-oberschwaben.de;

212-50128 // Ralf Eisele

Datensicherheit und E-Mails

Nachrichtendienste überwachen über Projekte wie Echelon unseren Datenaustausch. Umso erstaunlicher ist es, dass selbst Veröffentlichungen eines Edward Snowden kaum etwas an unserer Kommunikation verändert haben: Nach wie vor versenden wir unverschlüsselte E-Mails mit zum Teil hoch sensiblen Daten im Anhang. Die meisten Unternehmen machen sich keine Gedanken darüber - Privatanwender sowieso nicht. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über aktuelle Techniken zur Wahrung Ihrer elektronischen Privatsphäre. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. 30 Minuten Pause nach Vereinbarung.

Samstag, 13.11.2021 | 09:00 Uhr - 13:30 Uhr | 88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Computerraum | 37,30 € |

212-30124 // Helga Tröster

An alle Alltagsheldinnen / Alltagshelden und Lebens-Wertschätzerinnen / Lebens-Wertschätzer

Was, wenn es eine Möglichkeit gäbe, eine kurze Pause vom Alltag zu bekommen? Danach erfrischt und gestärkt weiter zu machen? Trotz Schlafdefiziten gute Entscheidungen treffen zu können und den Tag zu meistern? Was, wenn es die Chance gäbe, in maximal 15 Minuten zu erkennen, was gut für einen ist und mehr zu sich selbst zu finden? Powernapping ist eine Methode, mit der man in kürzester Zeit zur Ruhe kommen und seine Batterien wieder aufladen kann, zu spüren, wann man am Limit ist und sich rechtzeitig selbst zu helfen. Richtig angewandt, kann es auch eine ideale Einschlafhilfe sein und zu gesünderem und tieferem Schlaf führen. Das Beste daran ist, dass es überall und jederzeit durchführbar ist. Warum, wenn es so etwas gibt, es nicht einfach mal versuchen? Der Tag hat nur 24 Stunden... Für alle, die den Tag sinnvoller nutzen wollen. Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und ein Getränk.

Dienstag, 09.11.2021 -16.11.2021 | 18:00 - 19:30 | 88456 Ingoldingen, St. Georgenstraße 1, Gemeindestadel | 20,00 |

vhs Ravensburg

Info, Kontakt und Anmeldung:

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

W010110 // Holger Witzenleiter

Interkulturelle Kompetenz

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.

Freitag bzw. Dienstag, Präsenz-Termine: 22.10.2021 - 14.00 - 18:00 Uhr (Auftaktveranstaltung) und 30.11.2021 - 17:30 - 21:30 Uhr (Abschlussveranstaltung mit Prüfungsmöglichkeit) | 14 - 18 h bzw. 17.30 - 21.30 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 199,00 € |

Der Kurs ist so aufgebaut, dass es zwei Präsenz-Veranstaltungen gibt (Auftakt und Abschluss) und in dem Zeitraum vom 22. Oktober und 29. November selbständig, die online wöchentlich zur Verfügung gestellten Materialien abgerufen und bearbeitet werden (ca. 2 Std / Woche). Anmeldeschluss: 14.10.21

W160106 // Elisabeth von Busch

Mutiger, balancierter und zuversichtlicher werden

Selbststärkung hat viel damit zu tun, wie wir über uns selbst denken. Wenn Angst unser Denken prägt, sind wir im Stress und es fällt uns schwer, kreativ zu sein. Es gibt keinen Raum für Wohlgefühl, Kommunikation, Verbundenheit und Liebe. Humor täte gut... Albert Einstein sagte: "Die wichtigste Erkenntnis meines Lebens ist die, dass wir in einem liebenden Universum leben." Eine solche Haltung könnte zur eigenen Wertschätzung führen. Mit Impulsen und Austausch und kleinen Übungen wollen wir uns an diesem Abend stärken

Donnerstag, 28.10.2021 | 19.30 - 21 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 5,00 € |

Anmeldeschluss: 21.10.21

W010102 // Holger Witzenleiter
Rhetorik- und Präsentationstechnik

"Reden, lernt man nur durch...reden." (Cicero) - Unter dem Begriff "Rhetorik" finden zahlreiche Kurse statt, denn er ist ein Klassiker unter den Kursangeboten. Noch nie jedoch wurde das Thema so umfassend und in einem Blended-Learning-Format behandelt. Blended Learning? Das ist die Kombination aus Präsenzveranstaltung und Online-Lernen. Umfassend? Im Kurs können Sie lernen, Reden und Präsentationen zu halten, Ihre Nervosität in den Griff zu bekommen, Körpersprache und Sprechtechnik zu verbessern, gezielt Rede- und Argumentationsfiguren einzusetzen, gewaltfrei zu kommunizieren, aber auch schlagfertiger zu werden

Montag bzw. Freitag bzw. Dienstag, 04.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr (online, Videokonferenz)

15.10.2021, 14 - 18 h (Präsenz, alternativ online)

23.11.2021, 18 - 21 h (Präsenz, alternativ online) | 18 - 19.30 h bzw. 14 - 18 h bzw. 18 - 21 h | online und vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 199,00 € |

Online-Workload im Zeitraum vom 04. Oktober bis 22. November: pro Woche ca. 3 Std.

Anmeldeschluss: 27.09.21

Volkshochschule Ravensburg e.V.

info@vhs-rv.de

W010104 // Bernd Adler
Pressearbeit mit Erfolg

Wie komme ich mit meinem Anliegen in die Zeitung? Diese Frage stellen sich viele Ehrenamtliche und Mitarbeiter von Verbänden und Institutionen. Die Antwort ist einfach: Entscheidend ist richtige Pressearbeit. Bernd Adler, Redakteur der „Schwäbischen Zeitung“, gibt in diesem Workshop Tipps für eine gelingende Pressearbeit. Dabei geht es vor allem darum, wie Medienberichte formuliert und aufgebaut werden, damit sie eine Chance auf Veröffentlichung haben. Zudem gibt es Hinweise, wie man gute Fotos für Medien macht. Ein wesentlicher Teil des Workshops sind Beispiele und eigene Übungen der Teilnehmer

Dienstag, 12.10.2021 | 19 - 21.30 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 18,00 € |

W010112 // Bernd Adler
Richtig.gut.schreiben

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.

Dienstag, 16.11.2021 | 19 - 22 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 21,00 € |

W010118 // Angelika Herrmann

Auftreten vor Publikum - Freies Sprechen

Wie wirke ich eigentlich auf andere? Wo bin ich selbst unsicher? Wo sehe ich Fehler bei mir? Was möchte ich verbessern, um gewandter, positiver, überzeugender, sicherer zu werden? Um einen gekonnteren Auftritt und eine überzeugendere sprachliche Artikulation als bisher zu erlangen, werden an 4 Abenden trainiert: Verhalten; Haltung und Körpersprache; freies Sprechen; Kommunikation; Überzeugungskraft. Außerdem werden die Themen Kleidung, 'guter Ton', Ausstrahlung und Persönlichkeitsentwicklung angeschnitten.

Freitag, 14.01.2022 - 04.02.2022

4 Abende | 17 - 18.30 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 39,00 € |

W010119 // Edith Albertz

Brücken bauen - In schwierigen Gesprächen in Verbindung bleiben

Wie bleibe ich in Kontakt, wenn mein Gegenüber und ich sehr unterschiedlicher Meinung sind? Wie kommen wir wieder zusammen, wenn ungeklärte Konflikte zwischen uns stehen? Gerade am Thema Corona hat sich gezeigt, wie schwer es ist, miteinander zu kommunizieren, wenn die Sichtweisen auseinandergehen. Um Konflikte zu klären, statt zu explodieren oder zu verstummen, ist das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und der des anderen der Schlüssel. Durch echtes Zuhören und die Bereitschaft, mein Gegenüber zu verstehen, entsteht eine Brücke zum anderen. In diesem Seminar üben Sie, in „Notsituationen“ bei sich zu bleiben und durch Verständnis für sich und den anderen Verbindung zu schaffen. Ob bei akuten Situationen oder alten Konflikten werden Lösungen möglich - jenseits von Vorwürfen oder Schuldzuweisungen.

Samstag, 22.01.2022 | 9.30 - 17 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 45,00 € |

Bitte Schreibzeug mitbringen.

W010114 // Elisabeth von Busch

Was bedeutet Trauma?

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 Scheu um dieses Thema, das früher eher tabuisiert wurde, auch aus Unkenntnis und Hilflosigkeit. Jetzt gibt es neue, sehr effektive hilfreiche Methoden zur Bewältigung von Traumata. Im zwischenmenschlichen Bereich ist es wichtig zu wissen, dass traumatische Erlebnisse und Schockerfahrungen, besonders auch aus der Kindheit, in Beziehungen sehr verletzend und trennend Gefühle und Reaktionen bewirken können. Da Erlebnisse und Situationen, gerade unbewusste und "vergessene", oft einem Wiederholungszwang unterliegen, kann es zu scheinbar unlösbaren Dramen und Konflikten kommen. Die im Körper gespeicherte Traumaspannung spielt dabei eine wesentliche Rolle. An diesem Wochenende sollen Infos, eigene Betroffenheitsthemen, Hilfen durch kleine Alltagsübungen und Tipps ihren Raum haben. Der Kontakt mit dem inneren Kind und hilfreiche Gesprächsstrukturen bewirken, dass Situationen und Beziehungsstrukturen besser gesehen und entstresst werden. So können wir mit diesem Thema im Alltag angemessener umgehen, und unser Leben wird leichter. Auch Informationen über neue Traumatherapien wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und SE (Somatic Experiencing) sollen helfen, das Thema mit hoffnungsvollen Lösungen zu verbinden

Samstag und Sonntag, 20.11.2021 und

21.11.2021

2 Tage | 9.30 - 16.30 h und 9.30 - 15.45 h | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 99,00 € |

W030068 // Aneta Bonev

Entspannung

Im Workshop „Entspannung“ dreht sich alles darum, dass Sie zur Ruhe kommen und entspannen. In einem Impulsvortrag werden Ihnen Grundlagen der Entspannung vorgestellt. Wobei der Fokus auf das Autogene Training liegt. Als Praxisteil wird dann eine Autogenes-Training-Einheit durchgeführt. Diese Methode dient zur Selbstentspannung. Es handelt sich um ein Training für von innen heraus erzeugter Entspannung.

Genießen Sie 2 Stunden pure Entspannung.

Bitte mitbringen:

Zettel und Stift für Notizen

Trinken

Matte

Decke

dicke Socken

Der Kurs findet unabhängig von den bestehenden Corona-Regelungen statt. Sollte der Kurs nicht vor Ort stattfinden können, findet er online statt.

Freitag, 08.10.2021 | 17:00 - 19:00 | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg alternativ Zoom | bis 14,40 € |

W030269 // Yvonne Helena Hellmuth

Beweglich statt steif durch den Alltag

Eine gute Haltung ist wesentlich mehr als nur "Aufrechtstehen". Sie ist abhängig von unserer Skelettstruktur, unserer Physiologie und unserem emotionalen Zustand. Der Fokus liegt in diesem Kurs darauf, sich im Alltag immer wieder auf- bzw. auszurichten. Sie lernen, wie man diese Aufrichtung im Sitzen, Stehen und Gehen umsetzen kann.

Gleichzeitig achten wir aber auch auf unsere Stimmung, denn unsere Körperhaltung ist ein Spiegel unserer inneren Haltung.

Indem man die Aufmerksamkeit im Alltag immer wieder auf die Haltung des Körpers richtet, können die veränderten Haltungs- und Bewegungsmuster verinnerlicht und dauerhaft verankert werden.

Das Gehen wird draußen geübt. Sie benötigen gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Bringen Sie bitte zudem eine Matte mit.

Samstag, 23.10.2021 | 09:00 - 13:00 | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | bis 30,93 € |

Anmeldeschluss: Montag, 18. Oktober 2021

Volkshochschule Ravensburg e.V.

info@vhs-rv.de

W030272 // Sylwia Beletti Mata

Resilienz & Achtsamkeit für einen gesunden Rücken

Resilienz & Achtsamkeit - kurz gesagt: Innere Stärke!

Doch was hat das mit Rückenschmerzen zu tun? Sehr viel, denn durch schmerzhaft Erfahrungen büßen wir im Laufe des Lebens an natürlicher innerer Zufriedenheit ein; werden anfällig für äußeren Stress...Wir fangen an uns zu verbiegen, verlieren unsere aufrechte Haltung und damit die Aufrichtigkeit. Scheinbare Lappalien bringen uns aus der Balance und können ernsthafte körperliche Beschwerden hervorrufen.

In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs bringen wir mittels bewährter Yoga und Rückenfitübungen wieder Achtsamkeit in Körper, Geist und Seele und verbinden diese miteinander über die Atmung.

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die wieder schmerzfrei voller Freude & Leichtigkeit, selbstverantwortlich ihre Leben führen wollen. Jede Stunde besteht aus den Elementen

Mobilisation gestauter Energien,

Programmierung gesunder Bewegungsabläufe in Einbezug von Bewegungsapparat und Faszien und Meditation.

Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzen jede Einheit. Jede Unterrichtseinheit wirkt ganzheitlich und nachhaltig harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen:

Trainingsmatte

Decke und Kissen

Donnerstag, 23.09. - 02.12.2021 | 8:00 - 9:00 | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | bis 77,33 € |

W030281, W030282, W030283 // Markus Wachter

Brain Power - Das Fitnessstudio für Ihr Gehirn!

Bringen auch Sie mit unseren Online-Übungen Ihre grauen Zellen in Schwung und machen Sie sich fit für die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags – sei es in der Schule, im Beruf, im Sport oder in der Freizeit. Profitieren Sie von unserem spaßigen und bewegten Fitnessstraining für Ihr Gehirn und heben Sie Ihre Brain-Power auf ein neues Level. Egal ob Starter, Fortgeschritten oder Experte - wir haben die passende Trainingseinheit für Sie! Hierbei sind Sie zeitlich unabhängig und können nach Bedarf die Übungen beliebig oft durchführen. Ziel des Trainings ist die Förderung und Steigerung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit. Zusätzlich werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und geschult, welche ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Gleichgewichts- und Orientierungssinn haben. Dies geschieht im Wesentlichen durch herausfordernde Bewegungsaufgaben, welche sowohl die motorischen Anforderungen, die kognitiven Fähigkeiten als auch das Wahrnehmungs- und Sinnessystem umfassend trainieren.

Es ist nie zu früh und nie zu spät, um damit anzufangen und eignet sich für jedes Alter. Gehirn-Power – für jeden das Richtige!

Weitere Informationen auch unter www.IQ-Werkstatt.de

, | | online | 29,00 € |

Es gibt je einen Kurs Starter (W030281), Fortgeschritten (W030282), Experte (W030283)

Jeder Online-Kurs enthält 6 Kurseinheiten à 4 Videos (Übungszeit ca. 1 Stunde pro Kurseinheit), ist zu jeder Zeit buchbar und findet bequem bei Ihnen zu Hause statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

W030310 // Aneta Bonev

Entspannung am Abend

Dieser Kurs bietet einen ganzheitlichen und runden Abschluss des Tages:

Entspannung am Abend gibt dir die Möglichkeit vom Alltagsstress runterzukommen, abzuschalten und zu entspannen. Mit Elementen aus dem Yoga-, Beweglichkeits-, und Faszientraining kommen wir gemeinsam zur Entspannung und einem ruhigem Gemüt.

Man braucht keinerlei Vorkenntnisse, jeder kann mitmachen und alle Übungen sind individuell anpassbar. Am Ende jeder Einheit findet eine Schlussmeditation statt. Durch geführte Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen wird der Geist beruhigt und sammelt sich.

Bitte mitbringen:

Matte

ggf. Handtuch und Decke

Der Kurs findet unabhängig von den bestehenden Corona-Regelungen statt. Sollte der Kurs nicht vor Ort stattfinden können, findet er online statt.

Mittwoch, 22.09. - 15.12.2021 | 19:10 - 20:10 | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | bis 92,80 € |

W030348 // Elfie Jaschik

Raus aus dem Stress - hinein in die Balance

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, was nicht selten zu Erschöpfungszuständen führt. So weit muss es aber erst gar nicht kommen. Ziehen Sie rechtzeitig die Bremse, tanken Sie Ihre Batterien auf. Werden Sie aktiv und schalten Sie ab mit Elementen aus verschiedenen Entspannungstechniken und sanften Körperübungen, die positiv auf verkrampfte und angespannte Muskulatur wirken und für innere Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. So gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Gelassenheit. Stress, Ursachen und Auswirkungen sind ebenso Thema des Kurses wie das Kennenlernen von Entspannungs- und Körperübungen, einfacher Relax-Techniken, Tipps und Tricks, sodass Sie diese gleich im Alltag umsetzen können.

Der Kurs ist sehr gut auch geeignet für Personen, die noch auf der Suche nach einer für sie geeigneten Entspannungstechnik sind.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung

warme Socken

Matte

Decke

evtl. kleines Kissen

Getränk

Samstag, 04.12.2021 | 14:30 - 17:00 | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | bis 19,33 € |

W043101 // Malgorzata Müller

Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Die Volkshochschule Eschweiler (NRW) bietet schon seit einigen Semestern in Zusammenarbeit mit mehreren Universitäten und Volkshochschulen multilinguale Kurse an. Malgorzata Müller, Fachbereichsleiterin für Sprachen an der vhs Eschweiler, die diese Kurse an verschiedenen Universitäten selbst unterrichtet, wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen. Die Veranstaltung richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte. Der Eintritt ist frei, jedoch sind die Plätze begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Am darauffolgenden Samstag, 2. Oktober 2021, bietet Ihnen die Referentin in einem Schnupperkurs (W043102) die Möglichkeit, Italienisch, Spanisch und Portugiesisch gleichzeitig zu lernen.

Freitag, 01.10.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | kostenfrei |

Anmeldeschluss: 24.09.21

W043102 // Malgorzata Müller

Schnupperkurs: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen

Wollten Sie schon immer viele Sprachen lernen? Dann besuchen Sie unseren Schnupperkurs zum multilingualen Lernen, in dem Sie Italienisch, Spanisch und Portugiesisch gleichzeitig trainieren und erfahren, wie man diese Sprachen im Kopf gut trennen kann. Der Schwerpunkt dieses Schnupperkurses liegt auf dem Sprechen, die Grammatik steht im Hintergrund. Zum Schluss gibt es noch russische Buchstaben. Die Veranstaltung richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte. Das Konzept hat Sie überzeugt? Im Oktober/November findet Teil 1 des Mehrsprachenkurses für Italienisch, Spanisch und Portugiesisch statt (Kursnr. W043103, www.vhs-rv.de).

Samstag, 02.10.2021 | 8:30 - 14:30 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 58,00 € |

Anmeldeschluss: 24.09.21

W050901 // Alexander Saat

Prezi - Die Alternative zu Powerpoint

Durch Prezi verabschieden Sie sich von starren Folien und nutzen eine unendliche Leinwand. Dabei hilft Ihnen eine Mindmap, sich an Ihrer Präsentation zu orientieren und sorgt so für mehr Dynamik.

Inhalt des Kurses :

Die Wissenschaft, die hinter effektiven Präsentationen steckt.

Die Kunst des dialogorientierten Präsentieren

Erläuterungen der einzelnen Lizenzmodelle

Vermittlung der Orientierung im Menü, Dashboard, Vorführmodus und Editor

Wichtige Tipps und Tricks zu Einstellungen der Sichtbarkeitskontrolle

In einer gemütlichen Runde lernen Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Prezi.

Gerne darf ein eigener Laptop mitgebracht werden. WLAN steht vor Ort zu Verfügung.

Freitag, 21.01.2022 | 18:00 - 21:00 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | ab 28,80 (bei min. 5TN) |

W052301 // Holger Grossmann

Tipps & Tricks wie Sie souverän präsentieren

Ihre Präsentation überzeugt durch eine klare Struktur, eine verständliche Botschaft

und Glaubwürdigkeit. In dem Seminar erfahren und erleben Sie, wie Sie Ihre

Zuhörer für Ihr Thema begeistern und mitreißen. Wir erarbeiten, wie Sie sich auf eine Präsentation optimal vorbereiten und diese durchführen. Da Ihre Ausstrahlung

einen entscheidenden Einfluss auf den Präsentationserfolg hat, schauen wir

darauf, wie Sie durch Mimik, Gestik und Körpersprache überzeugen.

Inhalt:

- Inhaltliche Vorbereitung einer Präsentation hinsichtlich Inhalt, Ablauf und
- Organisation einer Präsentation
- Richtiger Medieneinsatz
- Durchführung einer Präsentation: Eröffnung, Hauptteil und Abschluss
- Nachbereitung einer Präsentation
- Ihre Stimme - Sprechen vor der Gruppe
- Wirkungsvolle Körpersprache: Haltung, Mimik und Gestik
- Umgang mit Störungen
- Dos & Don'ts in der Präsentation

Ziel:

In unserem Seminar optimieren und vervollständigen Sie Ihre Präsentationstechniken. Es werden Methoden zur Vorbereitung und Durchführung wirksamer Präsentationen dargestellt. Jeder Teilnehmer erhält die Möglichkeit, seine Präsentationstechniken zu überprüfen, zu erweitern und Lampenfieber abzubauen.

Donnerstag, 14. + 21.10.2021 | 18:00 - 21:00 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | ab 50,00€ (bei min. 5 TN) |

W052401 // Edith Albertz

Professionell Kritik geben und nehmen

Kritik zu äußern fällt gerade im Berufsalltag schwer - aus Angst, den anderen zu verletzen oder vor einer negativen Reaktion. 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.

Bildungsziel: Sie erhalten für den beruflichen Alltag Handwerkzeug, um erfolgreich mit Kritik umzugehen.

Lerninhalte: In diesem Seminar können Sie Ihre soziale Kompetenz vertiefen und konstruktiver im Berufsalltag kommunizieren. Lernen Sie die Hintergründe, wieso uns Kritik geben und hören im Beruf oft schwer fällt. Sie lernen Methoden kennen, um klar zu formulieren, worum es Ihnen geht und eine Haltung, mit der Sie Kritik professionell annehmen können.

Methoden: Kombination aus theoretischen Inputs, Praxisübungen mit eigenen Beispielen und Umsetzung des Erlernten durch Rollenspiele.

Dieser Kurs findet in Präsenz statt. Sollte die Lage es erfordern, ist es möglich, den Kurs auch online stattfinden zu lassen. Wir treten in diesem Fall mit Ihnen in Kontakt.

Mittwoch, 24.11.2021 | 09:00 - 16:00 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | ab 68,00€ (bei min. 6 TN) |

W052402 // Edith Albertz

Den eigenen Standpunkt kraftvoll vertreten

Wie oft sagen haben Sie den Eindruck, über den Tisch gezogen zu werden und nicht gut genug für sich einzustehen? „Ja“ zu sagen und „Nein“ zu meinen?

Gerade im Beruf braucht es oft Mut, für die eigenen Position zu stehen und sichtbar zu werden.

In diesem Seminar üben Sie, Ihre Sichtweise kraftvoll zu vertreten und ohne schlechtes Gewissen auch mal „Nein“ zu sagen. Dabei geht es nicht um ein „sich durchsetzen“, sondern um ein Für-sich-einstehen mit der Bereitschaft, auch die Meinung des Gegenübers zu sehen. Um so Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten tragbar sind und zu einem konstruktiven Miteinander beitragen. Lernen Sie den Gewinn kennen, der durch eine offene und ehrliche Kommunikation entsteht – sei es mit KollegInnen, ChefInnen oder MitarbeiterInnen.

Dieser Kurs findet in Präsenz statt. Sollte die Lage es erfordern, ist es möglich, den Kurs auch online stattfinden zu lassen. Wir treten in diesem Fall mit Ihnen in Kontakt.

Mittwoch, 29.09.2021 | 09:00 - 16:00 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | ab 68,00€ (bei min. 6 TN) |

W052403 // Holger Grossmann

Schlagfertigkeit lernen

Geraten Sie manchmal in peinliche Situationen, in denen Sie nicht wissen, was Sie sagen sollen? Oder jemand wirft Ihnen einen blöden Spruch an den Kopf und es fällt Ihnen kein guter Konter ein?

Dann ist dieses Seminar für Sie genau richtig. Sie lernen in dem Seminar vier effektive Techniken, mit den Sie nie wieder sprachlos sind und souverän und schlagfertig auf kritische Situationen reagieren können. Im Anschluss daran nehmen wir uns die Zeit diese Techniken mit praktischen Übungen spielerisch zu üben und zu vertiefen.

Das Ziel: Dass Ihnen in jeder Situation ein schlagkräftiger Konter einfällt. Und zwar spontan und nicht erst eine Stunde später zu Hause!

Was für Vorteile bringt Schlagfertigkeit?

Wenn Sie spontan und wendig kontern können, profitieren Sie davon in vielerlei Hinsicht.

Sie verschaffen sich Respekt unter Kolleginnen und Kollegen.

Sie erscheinen selbstbewusster.

Sie steigern Ihr Durchsetzungsvermögen.

Sie sind weniger angreifbar.

Sie fühlen sich lockerer und sicherer.

Mittwoch, 06.10.2021 | 17:00 - 21:00 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | ab 30,50€ (bei min. 5 TN) |

W052405 // Günther Hannes Hauptkorn

Lebendiges Sprechen ohne Anstrengung

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. Auch Schauspieler haben nicht alle von Natur aus eine kräftige und deutliche Stimme. Deutliches und differenziertes Sprechen ist erlernbar. Wenn die Resonanzräume genutzt sind, die Stimme mit den Emotionen gekoppelt und ein inneres Gefühl für die Stimme da ist, kann man sich an jeden Raum und jede Situation anpassen. Im Berufs- und Alltagsstress gewöhnt man sich nur allzu leicht an ein schnelles, undeutliches, kraftloses Sprechen ohne Pausen, Punkt und Komma. Das erschöpft den Sprecher ebenso wie den Zuhörer. Das Sendungsbewusstsein geht verloren, eine Überbeanspruchung der Stimmbänder und eine flache Atmung sind die Folgen. Die richtige Atem- und Sprechtechnik ermöglichen es, auch über einen längeren Zeitraum klar und deutlich zu sprechen und gleichzeitig gelassen zu bleiben. Durch kreative Übungen aus dem Sprechtraining wird das Ausdrucksrepertoire der Stimme mit ihrem Rhythmus, ihrer Melodie, Resonanz, Dynamik und ihrem Wohlklang zur vollen Entfaltung gebracht.

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 präzise 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 deutliche Stimme ist überall von Nutzen.

Inhalte:

Sprechapparat (Anatomie)

Resonanzraumerweiterung

Sprechtechnik

Kopplung von Stimme und Emotion

Sendungsbewusstsein

Gefühl für den Raum

Stimmelok (Betonung, spannendes/informatives Sprechen)

Exkurs: Dialekt

Samstag und Sonntag, 16. + 17.10.2021 | 09:30 - 16:30 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | 110,10 € |

W052406 // Holger Grossmann

Redeangst: Sicher und frei vor Gruppen sprechen

Der Gedanke an die nächste Präsentation raubt Ihnen den Schlaf? Schon Tage vorher sind Sie aufgeregter? Bei Präsentationen leiden Sie unter zitterigen Händen und Schweißausbrüchen? Sie haben Angst, vor lauter Aufregung den Faden zu verlieren? Dann herzlich Willkommen im Club. Sie sind nicht alleine. Viele Menschen leiden mehr oder weniger stark unter Lampenfieber. Bis zu 90 % sind es laut einer Studie. Auch gestandene Moderator:innen aus dem Fernsehen sind vor ihren Auftritten nervös. OK, in's Fernsehen möchten Sie wahrscheinlich nicht. Ihnen reicht es bereits in Meetings, bei einer Firmenpräsentation, einer Vorstellungsrunden oder bei Wortbeiträgen ohne Angst, Unsicherheit und Hemmungen reden zu können. Erfahren und üben Sie in dem Seminar mit Ihrer Redeangst umzugehen und somit souverän vor Gruppen zu reden. Machen Sie den ersten Schritt und melden sich an. Ich freue mich auf Sie.

Dienstag, 11. + 18.01.2022 | 18:00 - 21:00 Uhr | vhs Ravensburg, Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg | ab 50,00€ (bei min. 5 TN) |