

- Gesprächsziele erreichen** 07002
– **praktische Techniken und Strategien**
Wochenendseminar Heinz-Peter Reinhard
3./4. März 2012
Einige Menschen erreichen ihre Gesprächsziele eleganter und sicherer als andere. Dieses Seminar befasst sich mit den Techniken und Tricks dieser Menschen und setzt keine Vorkenntnisse voraus.
Themen: Analyse des Gesprächspartners; Grundlagen der Körpersprache; verschiedene Kommunikationsmodelle; strategische Fragetechnik; faire und andere Techniken der Gesprächsführung.
Min. 8, max. 20 Teilnehmende
Sa 9.30 - 17 Uhr, So 10 - 17 Uhr • 16 Ustd. • 50,- €/k.E.
VHS, Peterstraße 21-25, Raum 312
- Schlagfertigkeitstraining** 07003
Wochenendseminar Christoph Dahms
3./4. März 2012
Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Diese Veranstaltung weicht Sie in die Techniken der Schlagfertigkeit ein.
Wir erweitern den aktiven Wortschatz, damit Sie flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Sie erhalten als Begleitmaterial das Dahms-Trainingsbuch *Schlagfertigkeit*.
Min. 8, max. 20 Teilnehmende
Sa+So 10 - 18 Uhr • 18 Ustd. • 78,- €/k.E., inklusive Buch
VHS, Peterstraße 21-25, Raum 305
- Small Talk** 07004
– **entspannt neue Kontakte knüpfen**
Wochenendseminar Christoph Dahms
2./3. Juni 2012
Freundlich und offen auf Menschen zugehen ist Trainingsziel. In unterschiedlichen privaten und beruflichen Situationen helfen Small Talk-Themen, leicht und entspannt mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Sie lernen, einen guten Kontakt zum Gegenüber aufzubauen und erhalten Anregungen, kreativer und fantasievoller zu formulieren und dadurch Gespräche unterhaltsamer zu gestalten. Während der vielen praktischen Übungen lernen Sie auch, ansprechend über Ihre eigenen Fähigkeiten und Ideen zu sprechen.
Sie erhalten als Begleitmaterial das Dahms-Trainingsbuch *Small Talk und Flirten*.
Min. 8, max. 20 Teilnehmende
Sa+So 10 - 18 Uhr • 18 Ustd. • 78,- €/k.E., inklusive Buch
VHS, Peterstraße 21-25, Raum 306
- „Geheimcode“ Körpersprache?**
Vorträge Ruth Konter
Diese kleine Vortragsreihe lädt alle Interessierten mit kommunikativen Arbeitsaufgaben ein zu einem Rundblick in die Dimension der wortlosen Verständigung: Wie funktioniert die nonverbale Kommunikation eigentlich genau? Muss ich übersetzen? Woher kommen Missverständnisse? Kann der Körper etwa lügen? Wie nutzen Sie Ihr Verständnis für Körpersprache im Beruf? Die drei Module ergänzen sich gegenseitig, sind aber unabhängig voneinander und auch einzeln nutzbar. Sie stellen jeweils einen thematischen Aspekt in den Mittelpunkt von Vortrag und Übungen.
Ruth Konter ist Coach, Sprech-Coach und Kommunikationstrainerin mit eigener Praxis in Aachen und seit mehr als 10 Jahren Lehrbeauftragte der RWTH.
Min. 18, max. 25 Teilnehmende
- 1. Wir verstehen uns ohne Worte** 07005
– **und was ist, wenn nicht?**
Mittwoch, 29. Februar 2012, 18-19.30 Uhr
VHS, Peterstraße 21-25, Forum • 10,-/8,- €, vorherige Anmeldung erforderlich
- 2. Die Welt ist bunt:** 07006
von Verständnissen und Missverständnissen
Mittwoch, 21. März 2012, 18-19.30 Uhr
VHS, Peterstraße 21-25, Forum • 10,-/8,- €, vorherige Anmeldung erforderlich
- 3. Wer sind Sie?** 07007
Über Authentizität und Autorität
Mittwoch, 23. Mai 2012, 18-19.30 Uhr
VHS, Peterstraße 21-25, Forum • 10,-/8,- €, vorherige Anmeldung erforderlich
- Körpersprache im Dialog.** 07008
Ohne Worte sehr beredt
Praxisworkshop Ruth Konter
16. Juni 2012
Möchten Sie das Thema Körpersprache für sich intensiver entdecken und ausprobieren? Gerade auch für Ihre beruflichen Aufgaben? Hier bietet sich die Gelegenheit, dies gezielt zu tun. Sie finden in praktischen Übungen zu Energie, Atemhaushalt, Haltung und Bewegung persönliche Ansatzpunkte für die Entwicklung von mehr Sicherheit und Klarheit in Ihrer Kommunikation. Wir erweitern diese Arbeitsperspektive um den dialogischen Aspekt: unsere wechselseitigen nonverbalen Signale bestimmen und steuern Verständigung wesentlich mit. Denn auf der Ebene der Körpersprache sind wir ständig „miteinander im Gespräch“.
Min. 9, max. 12 Teilnehmende
Sa 10 - 17 Uhr • 8 Ustd. • 60,- €/k.E.
VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214
- Rhetorik: Souverän bleiben, Kontur zeigen**
Dieses Seminar bietet in zwei Modulen eine Trainingsplattform für Ihr kommunikatives Selbstmanagement in Gesprächssituationen „mit Gegenwind“. Allgemeine rhetorische Entwicklungsziele wie Auftrittssicherheit, Sprechqualität, Kontaktsicherung, Präsenzstärke sowie Bewusstsein für Signale der Körpersprache werden in einem erweiterten Kontext bearbeitet: Im Fokus steht „Rede und Gegenrede“. Schlüssel für Veränderungen im Sprechverhalten ist das Zusammenspiel von innerer und äußerer Kommunikation. Vielseitige praktische Übungsformen ermöglichen teilnehmerorientiert einen konzentrierten Blick in beide Ebenen des Geschehens. Einige ergänzende theoretische Überlegungen sichern das Hintergrundverständnis hierfür. Der relativ hohe Selbsterfahrungsanteil des ganzheitlich konzipierten Seminars ist geeignet, neue Perspektiven für das kommunikative Handeln nicht nur zu „denken“, sondern konkret in Gang zu setzen.
Die Teilnehmenden erhalten individuelle Hinweise für ihre persönliche Weiterarbeit.
Min. 9, max. 12 Teilnehmende
- Grundlagen-Seminar** 07009
5. Mai 2012 Ruth Konter
Sa 10 - 17 Uhr • 8 Ustd. • 60,- €/k.E.
VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214
- Aufbau-Seminar** 07010
12. Mai 2012 Ruth Konter
Sa 10 - 17 Uhr • 8 Ustd. • 60,- €/k.E.
VHS, Peterstraße 21-25, Peterstrakt, Raum 252

Texte zum Hör-Erlebnis machen

Praxisworkshop

für Autoren, Lektoren, Lehrende und Freunde des Vorlesens

23. Juni 2012

Der qualitative Schritt vom „Vorlesen“ zum „Textsprechen“ ist so etwas wie ein kommunikativer Quantensprung: Sie machen nicht mehr bloß einen geschriebenen Text hörbar – Sie können das Schriftwort buchstäblich zum Leben erwecken, ihm eine bildhafte und differenzierte energetische Ausdruckskraft geben. So lassen Sie für sich und Ihre Zuhörer einen direkteren, einen geradezu sinnlichen Kontakt zu Sprachmaterial und Vorstellungsräumen entstehen. Gehalt, Charakter und Intentionen des Textes vermitteln sich stimmig, deutlich und in neuer Erlebnis-Intensität wesentlich nachhaltiger.

Sprechkünstlerisches Training braucht Luft und Bewegung: Bitte kleiden Sie sich bequem. Ihre eigenen Sprechtexte (Schriftgröße 16 Pt, Auszug maximal 20 Zeilen, 13 Kopien) sind willkommen. Alternativen liegen bereit.

Min. 9, max. 12 Teilnehmende

Sa 10 - 17 Uhr • 8 Ustd. • 60,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214

07011

Ruth Konter

Ziele definieren – Ziele erreichen

Wochenendseminar

10./11. März 2012

Oft haben wir nur eine diffuse Vorstellung von unseren Zielen oder wissen nur, was wir nicht wollen. In der Zielbestimmung geht es darum, Klarheit und Perspektiven für unseren individuellen Weg zu gewinnen und die dafür bereits vorhandenen Ressourcen in uns zu entdecken. Am Ende der Zielplanung besteht dieser Weg dann aus klaren Schritten, die klein genug sind, um sie mit Elan und Leichtigkeit gehen zu können, und groß genug, um eine Herausforderung zu sein.

Min. 8, max. 12 Teilnehmende

Sa+ So 10 - 17 Uhr • 16 Ustd. • 60,-/40,- €

VHS, Peterstraße 21-25, Peterstrakt, Raum 252

07015

Dietmar Horn

Gekonnt vortragen – mit und ohne Beamer

Wochenendseminar

12./13. Mai 2012

Dieses Praxisseminar ist ein Muss für alle Personen, die im Beruf gekonnt vortragen und auch mit Beamer souverän wirken möchten. Lernen Sie die wichtigsten Schritte zum Erarbeiten eines frei gehaltenen Vortrags, lernen Sie die Interdependenz zwischen Redner und Publikum verstehen. Machen Sie sich mit den wichtigsten Möglichkeiten und Grenzen von Beamervorträgen vertraut. (Video-) Feedback hilft Ihnen, Ihre Wirkung besser einzuschätzen.

Bringen Sie eigene Präsentationen und Ihr Notebook ruhig mit!

Der Dozent ist Organisationsberater und Coach, seine Arbeitsgebiete sind Rhetorik und öffentliches Auftreten.

Min. 8, max. 12 Teilnehmende

Sa+So 10 - 17 Uhr • 16 Ustd. • 78,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 312

07012

Markus Lücke

Moderation – Besprechungen effizient gestalten

Wochenendseminar

17./18. März 2012

Besprechungen im Team können ermüdende Pflichtübungen sein oder effizient und strukturiert zu gemeinsamen Zielen und „ToDo's“ führen. Sie lernen, Arbeitsgruppen und Teamsitzungen ergebnisorientiert und mit geringerem Zeitbedarf zu leiten.

Themen: Meetings und Besprechungen – wozu? Aufgaben und Rolle des Moderators; Regeln und Methoden der Moderation; Kreativitätstechniken in der Moderation; Entscheidungsfindung in der Gruppe: vom Kompromiss zum Konsens; Ergebnissicherung und -controlling.

Christoph Meunier-Götz ist Kommunikationstrainer, Coach und ausgebildeter Moderationstrainer nach Metaplan.

Min. 8, max. 12 Teilnehmende

Sa+So 10 - 17 Uhr • 12 Ustd. • 80,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214

07013

Christoph Meunier-Götz

Konflikte managen – in Konfliktsituationen bestehen

Wochenendseminar

23./24. Juni 2012

Konflikte zeichnen sich häufig durch verhärtete Fronten, aber auch durch wiederkehrende Muster aus. In diesem Seminar werden wir uns mit diesen Mustern beschäftigen und erarbeiten, wie man sie durchbrechen kann. Dabei stehen praxiserprobte Techniken im Vordergrund, die systematisch auf die verschiedensten Situationen übertragen werden können.

Min. 8, max. 20 Teilnehmende

Sa 9.30 - 17 Uhr, So 10 - 17 Uhr • 16 Ustd. • 50,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 201

07014

Heinz-Peter Reinhard

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement

Wochenendseminar

12./13. Mai 2012

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über alle gängigen Grundsätze und wichtigen Aspekte des aktiven Projektmanagements und bekommen einen praktischen Leitfaden zur zielgerichteten und erfolgreichen Leitung und Steuerung eines Projekts beliebiger Größe an die Hand. Abgerundet wird das Gelernte durch praxisbezogene Beispiele, konkrete Anleitungen und Simulationen, in denen der Einsatz der vorgestellten Werkzeuge in der realen Anwendung erprobt wird. Nur eine strukturierte Herangehensweise und der Einsatz einfacher, aber geeigneter Instrumente ermöglicht ein erfolgreiches und effektives Projektmanagement.

Manfred Husz, Dipl.-Ing./TH, zertifizierter PMP® (Project Management Professional) ist seit mehr als 14 Jahren in leitenden Positionen in Großunternehmen tätig.

Min. 8, max. 12 Teilnehmende

Sa 9 - 18 Uhr, So 10 - 18 Uhr • 20 Ustd. • 80,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 306

07016

Manfred Husz

Zielgerichtete Teamführung im Projektmanagement

Wochenendseminar

16./17. Juni 2012

Einer US-Studie zufolge ist bei 80 % aller gescheiterten Projekte die Ursache für den Misserfolg in lückenhafter Kommunikation, mangelhafter Teamführung und schlechter Kooperation im Team zu finden; nur in 20 % der Fälle ist das Scheitern durch fachlich-sachliche Probleme bedingt.

Sie lernen, wie Sie Teams effektiv zusammenstellen und wie Sie diese abhängig von ihrer Struktur und dem jeweiligen Stadium situativ leiten. Sie werden in erprobte Kommunikations- und Konfliktlösungstheorien eingeführt und wenden diese in Gruppenübungen und Rollenspielen beispielhaft an. Darüber hinaus erfahren Sie Grundsätzliches zu Motivationspraktiken und kreativer, lösungsorientierter Teamarbeit.

Min. 8, max. 12 Teilnehmende

Sa 9 - 18 Uhr, So 10 - 18 Uhr • 20 Ustd. • 80,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 306

07017

Manfred Husz

Schnellesen – aber mit Verstand!

Seminar

Die Menge an wichtigen Informationen, die schnell aufgenommen und sicher erinnert werden müssen, nimmt kontinuierlich zu. Diese Aufgabe kann in der Zukunft nur durch effiziente Lese-, Merk- und Arbeitstechniken erfolgreich gelöst werden. An diesem Abend werden die wichtigsten Methoden der Lese- und Mnemotechnik vorgestellt.

Einige praktische Übungseinheiten liefern professionelle Trainingsverfahren, die auch nach dem Seminar weiter fortgesetzt werden können. Sie erhalten als Begleitmaterial das Dahms-Trainingsbuch *Gedächtnistraining und Schnellesen*.

Min. 10, max. 16 Teilnehmende

Mi 17 - 21.30 Uhr • Termin: 21. März • 6 Ustd. • 38,- €/k.E., inklusive Buch

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 308

07018

Christoph Dahms

Mind Mapping – dem Denken auf die Sprünge helfen 07019 Seminar Andree Schallehn

25. März 2012

Denken ist kein linearer Vorgang, sondern ein äußerst komplexer Prozess, bei dem im Gehirn ständig neue, durch Schlüsselwörter hervorgerufene Assoziationen und Strukturen gebildet werden.

Es kann stets zwischen verschiedenen Gedankengängen hin- und hergesprungen werden, Details können hinzugefügt, variiert oder ausgeblendet und Verknüpfungen zu anderen Gebieten erstellt werden. Im Gehirn bildet sich so ein Netzwerk von miteinander in Verbindung stehenden Informationen.

Mind Mapping wird dieser Funktionsweise des Gehirns gerecht und unterstützt Sie, indem es die Verknüpfung der Gedanken, Problemstellungen, Ideen und Planungen abbildet und so ein im wahrsten Sinne des Wortes merkwürdiges Bild entstehen lässt.

Min. 8, max. 10 Teilnehmende

So 10 - 16.30 Uhr • 8 Ustd. • 50,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 201

Fit im Alltag mit Kinesiologie 07021 Seminar Annemarie Thomas

21. April 2012

Kinesiologie ist eine Methode der Körperarbeit, um emotionalen Stress, Ängste und andere Belastungen und Blockaden aufzulösen. Regelmäßig angewendet kann sie dazu beitragen, die Lebensqualität im Alltag zu steigern und neue Energie zu tanken. Sie unterstützt uns beim Lernen, indem Augen, Ohren und verschiedene Gehirnbereiche besser zusammenarbeiten. Der Muskeltest zeigt die Ursachen an, die für das Ungleichgewicht in verschiedenen Lebensbereichen verantwortlich sind. Diese werden mit Hilfe verschiedener kinesiologischer Techniken balanciert – ins Gleichgewicht gebracht. Ein Mensch, der in dieser Weise balanciert ist, empfindet mehr Lebensfreude und trägt hierdurch zu seiner eigenen Gesundheitsvorsorge bei.

Bitte ausreichend Wasser mitbringen.

Min. 6, max. 16 Teilnehmende

Sa 10.30 - 16.30 Uhr • 8 Ustd. • 45,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 312

Verleihen Sie Ihrem Gedächtnis Flügel! 07022 **Mit Erfolg alles im Gedächtnis speichern**

Seminar

Dominik Moersen

22. April 2012

Wie merke ich mir Fach- oder Allgemeinwissen? Wie merke ich mir Nummern, Zahlen und Daten? Wie merke ich mir Fremdwörter und Vokabeln? Wie merke ich mir Namen und Gesichter? Wie merke ich mir den Stoff für die nächste Prüfung oder Inhalte verschiedenster Bereiche?

Erleben Sie, wozu Ihr Gedächtnis in der Lage ist! Lassen Sie sich völlig ohne Druck und Zwang in motivierender Atmosphäre von Ihrem Gedächtnis begeistern.

Verblüffende Gedächtnistricks versprechen Erfolg und Motivation in allen Lebensbereichen.

Dominik Moersen ist Gedächtnistrainer und Volljurist.

Min. 8, max. 16 Teilnehmende

So 10 - 16.30 Uhr • 8 Ustd. • 55,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214

Fit im Kopf – bis ins hohe Alter 07023 Kurs Anne Palmen

Helle Aufregung am Bankautomaten: Die Geheimnummer vergessen! – Schon wieder den Schlüssel verlegt! – Herrn „Dings“ auf der Straße getroffen. Wie hieß er doch gleich? – Vorgestern Termin beim Arzt verpasst! Bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab. Mit unserem Aktivtraining können Sie Ihr Gehirn mitsamt Gedächtnis, Denkfähigkeit und Konzentration trainieren wie Muskeln im Fitness-Studio. Gezielte Übungen können Ihre geistigen Fähigkeiten für Beruf und Alltag bis ins hohe Alter erhalten.

Mi 15 - 16.30 Uhr • Beginn: 7. März • 10x (20 Ustd.) • 45,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 305

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Prüfungstraining 07024 **Wochenendseminar** Dorothea Himmel

5./6. Mai 2012

Angst vor der Prüfung, Furcht vor dem Versagen, zitternde Knie? Das muss nicht sein! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich angemessen auf eine Prüfung vorbereiten und Ihr Wissen in der Prüfung optimal darstellen. Dabei helfen: verschiedene Verfahren zur geistigen und körperlichen Entspannung vor und während der Prüfungssituation; NLP-Techniken zum Stressabbau; Arbeit mit den inneren Einstellungen; gehirngerechte Aufarbeitung von Lernmaterial; Übungen zur Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration.

Dorothea Himmel ist Diplom-Pädagogin.

Min. 8, max. 16 Teilnehmende

Sa 9 - 16 Uhr, So 10 - 17 Uhr • 16 Ustd. • 50,-/35,- €

VHS, Peterstraße 21-25, Peterstrakt, Raum 252

Fit und sicher in die Prüfung – Prüfungscoaching 07025 Seminar Marlies Herbartz

Prüfungen, Vorträge und Testsituationen sind anstrengend und stellen für viele Menschen eine besondere Belastungssituation dar. Coaching schafft mehr Kompetenz und Sicherheit bei Prüfungen, Vorträgen, Reden, Präsentationen, wichtigen Terminen, Entscheidungssituationen und Verhandlungen. Coaching baut Selbstvertrauen auf, beseitigt Blockaden, reduziert Ängste, bietet effektive und erfolgreiche Lernstrategien, schafft Zugang zu gespeichertem Wissen. Sie lernen das spezielle Prüfungscoaching kennen und erfahren bereits hier, wie Sie ausgewählte Übungen für Ihre Prüfungen und Stresssituationen nutzen können.

Marlies Herbartz ist Dipl. Pädagogin, Gestalttherapeutin (HPG) und Coach (DVNLP)

Min. 7, max. 18 Teilnehmende

Do 17 - 19.15 Uhr • Termin: 15. März • 3 Ustd. • 15,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 215

Impulse für meinen neuen Beruf – Profilcoaching 07026 Seminar Marlies Herbartz

Profilcoaching ist eine Strategie, die Ihnen einen Weg zu dem Beruf zeigt, in dem Sie glücklich sind – sei es, dass eine Veränderung, ein Wechsel oder Neues ansteht. Das Seminar bietet Ihnen Impulse, neue Ideen und vielleicht ein paar wichtige Erkenntnisse. Profilcoaching unterstützt Sie, Ihre Wünsche zu realisieren, Blockaden aufzulösen und versteckte Talente und Stärken zu nutzen.

Min. 7, max. 18 Teilnehmende

Di 17 - 19.15 Uhr • Termin: 13. März • 3 Ustd. • 15,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 215

50 Plus – Meine letzte Berufsphase 07027 Seminar Marlies Herbartz

Diese Veränderung setzt vieles in Ihrem Leben in Bewegung. Wie gestalten Sie diese wichtige Lebensphase? Was bedeutet sie für Sie? Sie lernen das 3-Schritte-Coaching kennen, das Ihnen hilfreiche Impulse für diese Zeit gibt. Die lebendige Gruppenarbeit ermöglicht einen anregenden und bereichernden Austausch.

Min. 7, max. 18 Teilnehmende

Mi 17 - 19.15 Uhr • Termin: 14. März • 3 Ustd. • 15,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 314