

Persönlichkeitsbildung

Sicher auftreten – frei sprechen

Sie kennen das "komische Gefühl" im Bauch, wenn Sie aufstehen und eine Rede, ein Referat oder einen Vortrag halten sollen – sei es in Firma, Verein oder bei einem Familienfest? Sie kennen die Angst, in einer Rede auf einmal nicht mehr weiter zu wissen?

In diesem Wochenendseminar üben Sie intensiv, auch mit Video, wie Sie sicher vor ihre Zuhörenden treten und frei reden, zu einem Thema eine freie Rede halten, Ihre Sprache und Körpersprache gezielt und wirkungsvoll zur Bekräftigung Ihrer Aussagen einsetzen, mit Ihren Ängsten umgehen und optimalen Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen finden, mit Zwischenrufen, Störungen und Fragen umgehen. Dabei erfahren Sie auch, wie Sie auf andere Menschen wirken, was Ihnen nicht nur beim Reden zu Gute kommt, sondern überall dort, wo es wichtig ist, wie Sie auftreten.

1191370 Holzminden

Dr. Helmut Roth

Freitag, 17.02.2012, 17:30-21:30 Uhr

Samstag, 18.02.2012, 09:00-18:00 Uhr

*VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 001
75,00 EUR (15 UStd.)*

Kampfrhetorik

Gut reden - aber wie?

Es gibt Situationen, in denen das überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Viele Menschen kennen solche Momente: Wichtige Worte fallen ihnen erst ein paar Stunden später ein, weil ihre Spontanität nicht zu Zuge kommen konnte.

Sie lernen in diesem Kurs, Worte zu ergänzen durch eine Körpersprache, die durchschlagkräftig, direkt und manchmal auch frech ist. Die Teilnehmenden üben, sich zu behaupten und ihren Wünschen Ausdruck zu verleihen. Mit dieser Kraft lassen Sie sich sicherlich nicht in den Hintergrund drängen. Situativ geprägte Übungen erlauben es Ihnen, Sprachmuster zu verstehen und flexibel zwischen den Kommunikationskanälen zu variieren. Sie erkennen schwächende Begriffe und wandeln diese so um, dass der Alltag wesentlich positiver gestaltet werden kann.

Der Kurs bietet zudem die Möglichkeit, ohne jeden Druck mehr über sich selbst und die eigene Dynamik zu erfahren. Der Dozent ist Trainer für Prozesskommunikation®: ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

Inhalte:

- Stärken erkennen und nutzen
- Zutrauen zur individuellen Spontanität aufbauen
- Grenzen setzen und nein sagen
- drei Techniken zum Umgang mit "Killerphrasen"
- positiv "gefärbte" Satzmuster entwickeln
- Theoriebetrachtung und ruhige Reflektion

1191371 Holzminden

Christoph Teschner

Sonntag, 06.05.2012, 09:30-17:30 Uhr

*VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105
45,00 EUR (9 UStd.)*

Zusatzkosten: 6,00 EUR Arbeits- und Informationspapiere

Mit Stimme Charakter zeigen

Basisseminar

Eine Persönlichkeit lässt sich am Klang der Stimme erkennen. Deshalb bilden Stimme und Persönlichkeit eine Einheit: die Stimm-Persönlichkeit.

Übungen zur Atem-, Sprechtechnik und Stimmbildung helfen, sich der eigenen Stimm- und Sprechqualität bewusst zu werden und in Stresssituationen mit der Stimme schonend umzugehen. Dieses Training wirkt entspannend und unterstützt das eigene Körpergefühl. Der Intensivgrundkurs ist für pädagogische Fachkräfte geeignet.

Inhalte:

- anatomische Grundlagen des Sprechapparates
- Wechselwirkung (Atem, Gedanken, Stimme, Körper, Persönlichkeit)
- Atemübungen (Bauch-, Wechsel-, Entspannungsatmen)
- Stimmübungen (Höhen, Tiefen, Lautstärke)
- Übungen zur Körperwahrnehmung (Haltung, Gestik, Mimik)
- Sprechübungen (Konsonanten, Vokale, SprechDenken)

1191360 Holzminden

Susanne Ullrich

Samstag, 03.03.2012, 10:00-16:00 Uhr

*VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105
32,00 EUR (8 UStd.)*

> **BesserSprecher – BesserLeser** s. Seite 18



Mit Stimme Charakter zeigen

Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Fortgeschrittene und Profis, die ihre Sprechtechnik verfeinern wollen. Anhand von Methoden aus dem Bereich Schauspiel und Gesang wird auf die spezifischen Stimmgegebenheiten eingegangen. Daraus entwickeln die Teilnehmenden individuelle Übungen. Ein weiterer Hauptpunkt ist die Arbeit an Wirkung und Ausstrahlung und die Entwicklung von stimmigen Spannungsbögen. Der Aufbaukurs ist für pädagogische Fachkräfte geeignet.

Inhalte:

- Vertiefung von Stimm- und Atemübungen
- Ökonomischer Umgang mit dem Sprechapparat
- Grundsätze dramaturgischer Arbeit (Spannung erzeugen)
- Entwicklung des Bewusstseins für Wirkung

1191361 Holzminden

Susanne Ullrich

Freitag, 13.04.2012, 17:00-20:00 Uhr

*VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105
16,00 EUR (4 UStd.)*

Souveränität und Körpersprache

Gut reden - aber wie?

Der Kurs basiert auf den neuesten Erkenntnissen von den Zusammenhängen menschlichen Denkens, Fühlens und Sprechens. Die Teilnehmenden erwerben die Fähigkeit, die Körpersprache ihres Gegenübers einzuschätzen und selber natürlich aufzutreten. Sie zeigen ihre Souveränität und nutzen Mimik, Gestik und Sprechrhythmus, um ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Individuelle Übungen bieten die Möglichkeit, auf wohlwollende Weise mehr über sich selbst zu erfahren und so den Alltag gezielt im eigenen Interesse zu verändern.

Der Dozent ist Trainer für Prozesskommunikation®: ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

Inhalte:

- Redewendungen mit Gesten verbinden
- einen persönlichen, natürlichen Stil entwickeln
- Gesprächspartner beobachten und einschätzen
- Selbstbewusstsein verkörpern
- die sieben Regeln für effiziente Gestik anwenden
- Aussprache und ruhige Reflektion

1191369 Holzminden

Christoph Teschner

Samstag, 23.06.2012, 10:00-18:00 Uhr

KVHS, Neue Str. 7, Raum 105

45,00 EUR (9 UStd.)

Zusatzkosten: Für Informationspapiere 6,00 EUR

Kurz und knackig

Für wen schreibe ich wie?

Texte zu lesen erfordert Zeit. Das ist ein Luxus, auf den wir mehr und mehr verzichten müssen. Deshalb liegt in der Kürze die Würze. Doch wie das Wichtigste zusammenfassen, wie Bedeutendes von Unbedeutendem unterscheiden, ohne den Zusammenhang zu verlieren? Wie klar strukturiert und verständlich schreiben, ohne auf Spannung verzichten zu müssen? Kursteilnehmende erlernen anhand von Methoden des Journalismus, worauf es beim kurzen und knackigen Schreiben ankommt. Einfache Hilfsmittel helfen, Gedanken zu strukturieren und die treffenden Worte zu finden.

Inhalte:

- Textanalyse (Aufbau, Dramaturgie)
- Einordnung unterschiedlichster Textsorten
- Regeln der Verständlichkeit
- Bedeutung der treffenden Ansprache (Zielgruppe)
- Praktische Übungen

1191363 Holzminden

Susanne Ullrich

ab 09.03.2012, freitags, 18:00-20:15 Uhr (2x)

KVHS, Neue Str. 7, Raum 105

25,00 EUR (6 UStd.)

NLP-Practitioner

Info-Termin: 26.06.2012, 19:30 Uhr, vhs-Haus Hameln
130 Zeitstunden vom 20.10.2012-16.06.2013

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Info-Termin: 09.05.2012, 15:00 Uhr, Impuls
130 Unterrichtsstunden vom 17.09.12-04.02.13

Weitere Infos:

Fred Gorkow, VHS Hameln-Pyrmont, Tel. 05151 / 948224

Wortwahltraining

Gut reden - aber wie?

In diesem Kurs geht es ausschließlich um die Wortwahlbetrachtung und die schriftliche Anwendung von Begriffen im passenden Kontext. Es werden keine Reden gehalten oder Gesten geübt. Im Zentrum des Unterrichts steht die passende Formulierung. Manchmal scheint in normalen Rhetorikkursen die Zeit zu kurz, um über Worte genauer nachzudenken. Dem soll mit Hilfe von Arbeitsblättern abgeholfen werden. Schriftlich und mündlich werden in der klassischen Unterrichtsform folgende Themen von den Teilnehmern bearbeitet:

- das Spiegeln
- Reframing
- Personen anerkennen
- rhetorische Fragen und Gefühle
- versteckte Befehle
- Sätze im unterbrechenden Kommunikationskanal
- der informative Kommunikationskanal
- Wortfelder, Synonyme

Der Dozent ist Trainer für Prozesskommunikation®: ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

1191368 Holzminden

Christoph Teschner

Freitag, 22.06.2012, 18:15-21:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105

29,00 EUR (4 UStd.)

Zusatzkosten: Für Arbeitsblätter 6,00 EUR

Angebote der VHS Höxter-Marienmünster:

Die Altdeutsche Schrift

Lesen und schreiben lernen

Beginn: Do, 19.01.2012, 19.00-20.30 Uhr

Höxter, Haus der VHS

„Meine Handschrift – mein Charakter“

Be-schreiben Sie Ihren Charakter

6 Abende

Beginn: Do, 19.02.2012, 19.00-20.30 Uhr

Höxter, Haus der VHS

Anmeldung und Infos unter www.vhs-hoexter.de

**Institute Dr. Schrader
suchen Probanden**


Institute Dr. Schrader

**Damen und Herren
für kosmetische
Studien gesucht**

**Probanden
gesucht**

Alter 18-70 Jahre

Die Teilnahme wird großzügig honoriert!

Terminvergabe und Infos:

Frau Schaper 05531 9313-210
Frau Czekaj 05531 9313-170

Institut Dr. Schrader Hautphysiologie
Max-Planck-Straße 6
37603 Holzminden
E-mail: info@schrader-institute.de
www.schrader-institute.de

Schlau allein genügt nicht

Was ist emotionale Intelligenz/EQ?

EQ oder Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, seine Gefühle zu managen, sich zu motivieren und sich in andere hineinversetzen zu können. Die wissenschaftliche Diskussion um die EQ ist in den letzten Jahren auch in vielen Zeitschriften geführt worden. Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle bewusst zu beobachten, ist entscheidend, um in Einklang mit diesen, klaren Entscheidungen treffen zu können. Defizite der emotionalen Intelligenz schmälern nicht nur den individuellen Erfolg, sondern stellen z.B. im Unternehmen einen hohen Kostenfaktor dar. Wollen Sie lernen, was Empfindungen mit Erfahrungen und Erinnerungen zu tun haben und wie Emotionen entstehen? Wollen Sie Ihre emotionale Intelligenz testen und sie noch verbessern? Unternehmen Sie einen spannenden Streifzug durch Gehirn, Bewusstsein, Sinne und Gefühle.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Es ist auch für Personen in Führungspositionen gedacht. Der Kurs findet in Kooperation mit der Uni Hannover (ZEW) statt.

1191365 Holzminden

Ingryt Paterok

Freitag, 06.07.2012, 17:30-21:15 Uhr

Samstag, 07.07.2012, 09:30-18:30 Uhr

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105

89,00 EUR (15 UStd.)

Ingryt Paterok



In meiner über 20 Jahren tätigen Berufspraxis als Sozialwissenschaftlerin, Supervisorin, Coach, Unternehmens- und Personalberaterin und Arbeitspsychologin begleite ich mit meinem Kollegen-Team seit 1989 Menschen in ihrer beruflichen Weiterentwicklung und unterstütze

Menschen in Umbruchsituationen. Den Lehrgang Psychologischer Berater begleite ich seit vielen Jahren an der Volkshochschule Schaumburg. Diesen Lehrgang biete ich besonders gerne an, weil ich meine vielseitigen Kompetenzen an zukünftige Kollegen weiter geben möchte. Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Aneignung von Schlüsselqualifikationen wie Gesprächsführung, Konflikt- und Stressmanagement, Zeit- und Selbstmanagement. Mit ist es wichtig mit dem Erfahrungshintergrund der Teilnehmenden zu arbeiten und ihre vorhandenen Ressourcen zu nutzen.

> Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf

Lehrgang s. Seite 52

> Systemischer Familienberater/in

Lehrgang, s. Seite 52

Streiten ist gesund

Die Änderung des eigenen Gesprächsstils ist gewöhnlich weit weniger ansprechend, weil es nicht nur das Verhalten, sondern auch das Selbstbild betrifft. Daher ist ein realistischerer Ansatz, wenn wir lernen, die Mitteilungen des anderen zu verstehen und die eigenen Mitteilungen auf eine Art und Weise zu erklären, die der Partner verstehen und akzeptieren kann.

Das Gesprächsseminar bietet Frauen und Männer die Gelegenheit, inspiriert durch das Sachbuch von Deborah Tannen "Du kannst mich einfach nicht verstehen", Streitgespräche im Beruf und privat aus kommunikationspsychologischem Blickwinkel zu betrachten. Wir gehen auf die Spurensuche, identifizieren gesunde von ungesunden Streitmustern und üben anhand praxisnaher Beispiele das optimale Streitgespräch. Sie erhalten folgende Inhalte vermittelt:

- Streitkulturanalyse – Wie streiten wir üblicherweise?
- Negative und positive Körpersignale erkennen und sinnvoll einsetzen
- Sach- und Beziehungsebenen im Streit auseinander halten
- Nützliche Kommunikationsregeln beim Streiten
- Frauen und Männer – Sprache: Was macht den Unterschied aus...?
- Optimal Streiten – Gespräche im Rollenspiel trainieren

1191366 Holzminden

Ingryt Paterok

Freitag, 30.03.2012, 17:30-21:15 Uhr

Samstag, 31.03.2012, 09:00-18:15 Uhr

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105

89,00 EUR (15 UStd.)

Umgang mit Krisensituationen und Konflikten

Konflikte begegnen uns ständig in Familie und Freundeskreis, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, in Vereinen etc. Sie sind Teil unseres Lebens. Um sie zu lösen, suchen wir häufig juristischen Rat oder auch Hilfe in der Mediation (Vermittlung in Konflikten). Welche unterschiedlichen Möglichkeiten bieten diese beiden Arten der Krisenbearbeitung? Wo sind ihre jeweiligen Grenzen? Wo können sie sich ergänzen und sogar zusammenarbeiten, im Interesse einer positiven Konfliktlösung für alle Beteiligten? Ein interessanter Abend erwartet Sie, in dem eine Rechtsanwältin und eine Mediatorin Ihnen Auskunft geben.

Anmeldung bis 09.02.2012 erwünscht.

1191373 Holzminden

Karin Sielemann, Karin Steinberg

Donnerstag, 16.02.2012, 19:00 Uhr

VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 104

12,00 EUR

> Gesund und fit in jedem Alter s. Seite 31

Menschenkenntnis erlernen

Einführung in die Psycho-Physiognomie

Die Anwendung der Psycho-Physiognomie nach Carl Huter ist vielfältig: Erkennen eigener Talente und Anlagen, Kinder nach ihren Naturellen beschulen, Mitarbeitende nach ihren Fähigkeiten einsetzen und fördern, Partnerschaften einfacher leben mit der Kenntnis der Naturell-Lehre. Vier interessante Abende zeigen die Zusammenhänge zwischen Physiognomik und Psyche auf und geben Anregungen, wo wir für unsere weitere Entwicklung ansetzen können. Lernen Sie sich und Ihre Mitmenschen besser kennen und achten. Bitte mitbringen: Schreibzeug und einen Handspiegel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1191357 Holzminden

Ruth Werner

ab 16.02.2012, donnerstags, 18:00-20:30 Uhr (4x)
VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105
49,00 EUR (13 UStd.)

Menschenkenntnis für Fortgeschrittene

Aufbaukurs

Der Kurs ist als Aufbau- und Ergänzungskurs zum Grundkurs gedacht. Wer bereits an einem Grundkurs in den vergangenen Jahren teilgenommen hat, kann wertvolle Vertiefungen und weitere Themen der Psycho-Physiognomie erlernen.

1191358 Holzminden

Ruth Werner

ab 19.04.2012, donnerstags, 18:00-20:30 Uhr (4x)
VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105
49,00 EUR (13 UStd.)



Menschenkenntnis für Fortgeschrittene

Tagesseminar

Das Tagesseminar wendet sich an Personen, die bereits an einem Grund- oder Aufbau-seminar teilgenommen haben. Weitere Themen der Psycho-Physiognomie ergänzen das bereits erlernte Wissen. Praktische Übungen begleiten den Tag, der sich auch mit Themen wie Kindererziehung, Partnerschaftsproblemen und Berufswahl beschäftigt.

1191359 Holzminden

Ruth Werner

Samstag, 10.03.2012, 08:30-17:30 Uhr
VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 105
49,00 EUR (8 UStd.)

Die sieben Kellerkinder

Erlebnisworkshop

In diesem Theater-Workshop wird das Typenmodell „Die sieben Kellerkinder®“ von Johannes Galli auf lebendige Art und Weise vorgestellt.

Die sieben Kellerkinder sind kreative, vitale Gestalten unserer Seele, die im Laufe des Erwachsenwerdens als unerwünscht in den Keller verbannt wurden, von wo aus sie gerade in Beziehungen Verwirrung und Konflikte stiften, sobald die scharfe Kontrolle des Verstandes nachlässt. Lästermaul, Großkotz, Flittchen oder Geizhals möchte niemand gerne sein. Die eine oder andere Figur fühlt sich vertraut an, ist mehr oder weniger geliebt, andere sind eher fremd und warten darauf, in Intuition, Tatkraft, Menschenkenntnis, Weisheit, Liebeslust, Ordnungsliebe und Lebensfreude gewandelt zu werden. Durch das Erleben der sieben Kellerkinder eröffnen sich neue Perspektiven für die eigene aktuelle Lebenssituation. Im Vordergrund dieses Workshops stehen die Lebendigkeit und Leichtigkeit des spontanen Spiels. Zu diesem Workshop sind alle eingeladen, die wissen möchten, wie es im eigenen Keller zugeht.

1191372 Holzminden

Armin Rathmann

Sonntag, 17.06.2012, 09:00-17:00 Uhr
VHS-Bildungszentrum, Bahnhofstr. 31, Raum 201
49,00 EUR (8 UStd.)

Wir Kinder der Kriegskinder

Vortrag

Unsere Eltern räumten als Kinder die Trümmer der zerstörten Städte weg. Wir, die Kinder der Kriegskinder, sind mit den seelischen Trümmern beschäftigt. An diesem Info-Abend soll aufgezeigt werden, wie die traumatischen Erlebnisse der Kriegsgeneration an die Nachkommen unbewusst weitergegeben wurden. Die belastenden Kriegserlebnisse der Eltern blieben weitestgehend unverarbeitet und im Stillen wirken (nach wie vor) das Erleben von existenzieller Not, unfassbarer Zerstörung, Verlust, tiefer Schuld, Beschämung und seelischer Entwurzelung in der nächsten Generation weiter.

Bitte melden Sie sich schriftlich an.

1192301 Bevern

Armin Rathmann

Dienstag, 04.09.2012, 19:00 Uhr
Kaffeestube am Beverbach
9,00 EUR

Armin Rathmann

„Das eigene Familiensystem und die gelebten Erfahrungen sind die Grundlagen meiner Arbeit.“

Armin Rathmann ist systemischer Körper-, Paar- und Familientherapeut und arbeitet seit 1999 in eigener Praxis. Seit 2004 bietet er den vhsConcept-Lehrgang zum Systemischen Familienberater an und hält Vorträge aus systemischer Sicht. Armin Rathmann (Jg. 1960) ist verheiratet und hat zwei Kinder.

