



2010

2011

PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

Vorträge

Was ist, darf sein – und was sein darf, verändert sich!

Grundelemente von Gestaltarbeit/Gestalttherapie

Oft stehen wir uns selbst im Weg, grübeln über die möglichen (natürlich fatalen!) Folgen unseres Handelns anstatt zu handeln, bewerten vorschnell und schließen von schlechten alten Lebenserfahrungen auf noch kommende, unterdrücken unsere „kindliche“ Neugier und unseren Widerspruch (und damit auch unsere Lebensfreude), reden vorsichtshalber nichts Falsches oder kehren den „Coolen“ heraus, lächeln permanent oder geben uns arrogant, wollen nur nicht wütend werden...

In dieser Einführung mit Übungen erfahren Sie Wichtiges über Introjektion, Projektion, Retrofektion, Konfluenz u.a. Inhalte aus der Gestaltarbeit nach Fritz Pearls, die Menschen in die glückliche Lage bringen kann, Ängste und Widerstände zu überwinden, Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen, in Kontakt zu kommen und alle Facetten ihrer einzigartigen Persönlichkeit zu (er-)leben.

Sp1.201H Stefanie Elmendorff

27.10.10, 2 UStd.

Mi, 19.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.05

€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

Am Anfang war Erziehung oder: die Reise zu mir selbst

Anhand von Beispielen der dieses Jahr verstorbenen Schweizer Psychoanalytikerin Alice Miller möchte die Dozentin Sie zu einer kleinen Reise zu Ihrem inneren Kind einladen. Stehen eigene kindliche Verhaltensmuster in Verbindung mit dem Verhalten unserer Kinder und/oder gesellschaftlichen politischen Strukturen? Was macht Erziehung und unser Miteinander zuweilen so schwer?

Durch die Betrachtung von Personen der Zeitgeschichte fand Alice Miller Antworten und Lösungen für diese Fragen.

Sp1.202H Irene Gebert

4.11.10, 2 UStd.

Do, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.08

€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

Hochbegabung – Chance oder Hindernis?

Auch wenn das Phänomen Hochbegabung ein Thema ist, das zurzeit auf großes Interesse stößt, so bleibt doch die Schwierigkeit, Hochbegabte im alltäglichen Leben zu erkennen, sie zu verstehen und zu unterstützen. Besonders Eltern stehen vor dem Problem, ihr Kind einschätzen zu können, sich für oder gegen Testverfahren zu entscheiden oder sie haben Schwierigkeiten, ihren Verdacht oder die Tatsache, dass ihr Kind hochbegabt ist, zu kommunizieren. Der Vortrag will Eltern befähigen, sicherer im Umgang mit dem Thema Hochbegabung zu werden.

Inhalte: verschiedene Formen der menschlichen Intelligenz – Kreativität – Motivation – soziale Kompetenz – schulische Förderangebote – Fallbeispiele. Im anschließenden Gespräch steht die Dozentin auch für persönliche Fragen zur Verfügung.

Sp1.203H Edith Maagh

22.11.10, 2 UStd.

Mo, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.08

€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

→ Beachten Sie bitte auch das Tagesseminar Sp1.218F „Umgang mit Hochbegabung“ auf S. 22 und den Vortrag Sp1.409F „Survival und Psychologie in Extremsituationen“ auf S. 28

2010

2011

Individuelles, erfolgreiches Lernen

Ein Vortrag für alle, die wieder – oder noch – Spaß am Lernen haben wollen

„Lernen leicht gemacht“ nach der Methode von Frederik Vester: Unser Gehirn funktioniert ähnlich einem Computer. Starten wir die richtige Eingabe, erscheinen genau die Informationen, die wir gerade benötigen. Doch wie lautet der persönliche Code, der Informationen im Eingangskanal zum Zwischenhirn – ähnlich einer Ampelschaltung – blockiert oder annimmt? Mittels einfacher Übungen werden Sie sich am Ende unserer Veranstaltung einem bestimmten Lerntyp zuordnen können, d.h. Ihren individuellen Code kennen, der Ihnen neue Informationen leichter zugänglich machen wird.

Bitte bringen Sie Papier und Schreibzeug mit.

Sp1.204F Irene Gebert

24.2.11, 2 UStd.

Mi, 19.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.05

€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Im Verlauf seines Lebens entwickelt jeder Mensch verschiedene Beziehungsstrategien, angefangen in der Primärfamilie mit Vater, Mutter und Geschwistern. Diese Beziehungsmuster prägen uns oft mehr als uns bewusst ist, und wir haben das Gefühl, dass wir zu wenig unsere eigenen Ziele, Projekte und Bedürfnisse als Erwachsener leben. Ein Schlüssel liegt in der kreativen Kommunikation zu uns selbst (Selbstwahrnehmung), Sich-Bewusstwerden, wer wir sind, und in dem kreativen Miteinander zu unseren Mitmenschen (Fremdwahrnehmung).

Bei Bedarf wird anhand von Übungen oder Beiträgen der Teilnehmer/innen diese Kommunikationsweise illustriert und erklärt.

Sp1.210H Bernd Flach

16.11.10, 3 UStd.

Di, 18.30-20.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.05

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 10-25

Partnerschaft – der Schlüssel zum Glück?

Ein Bestseller suggeriert uns, dass es egal ist, wen wir heiraten, es endet doch oft ähnlich. Warum ist gerade die Partnerschaft ein so schwieriger Bereich, wo wir doch Zufriedenheit und Glück im Leben mit der Vorstellung von partnerschaftlicher Harmonie verbinden? Ich selbst kann mich zwar nicht glücklich machen – aber meine „bessere Hälfte“ soll es auf die Dauer schaffen!

Die Tatsache, dass jede 2. Ehe in Deutschland und Österreich geschieden wird, spricht für sich selbst. Erst wenn man die Ursachen versteht, kann man Lösungen finden. Illusionen zu verlieren tut zwar weh, ist aber auf Dauer sehr heilsam – und erleichternd. Diese neue Perspektive ermöglicht mir erst eine Entscheidung im Leben.

Sp1.211H Rainer Barth

25.11.10, 4 UStd.

Do, 18.00-21.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 12,60 (erm: € 7,80) TN: 8-16

Workshops / Blockseminare / Kurse

Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Im Verlauf seines Lebens entwickelt jeder Mensch verschiedene Beziehungsstrategien, angefangen in der Primärfamilie mit Vater, Mutter und Geschwistern. Diese Beziehungsmuster prägen uns oft mehr als uns bewusst ist, und wir haben das Gefühl, dass wir zu wenig unsere eigenen Ziele, Projekte und Bedürfnisse als Erwachsener leben. Ein Schlüssel liegt in der kreativen Kommunikation zu uns selbst (Selbstwahrnehmung), Sich-Bewusstwerden, wer wir sind, und in dem kreativen Miteinander zu unseren Mitmenschen (Fremdwahrnehmung).

Anhand von Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen und eigenen Erlebnissen werden wir auf Basis tiefenpsychologischer Arbeit der Core Energetik diese lebendige Kommunikationsmöglichkeit in uns selbst mehr integrieren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Sp1.212F Bernd Flach

14.5.11, 4 UStd.

Sa, 13.00-16.30 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6,

Ballettsaal

€ 12,60 (erm: € 7,80) TN: 8-16



2010

2011

2010

2011

Umgang mit Hochbegabung – Bildungsurlaub

Die Fortbildung will Lehrer/innen, Erzieher/innen und verwandte Berufe für das Phänomen Hochbegabung sensibilisieren. Sie bietet umfassende Information zu folgenden Themen an: Intelligenzbegriff und seine Wandlung – verschiedene Testverfahren des Intelligenzquotienten – Zusammenhang zwischen Leistung oder Leistungsveragen bei sehr hoher Intelligenz – die Faktoren Motivation, Kreativität und Peergroup – soziales Verhalten und Vorurteile im Zusammenhang mit Hochbegabung – geschlechtsspezifische Besonderheiten – Fördermodelle. Gesprächshilfen für Elternfragen und Konfliktsituationen im Kontakt mit Eltern werden gegeben.

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Material- und Literaturliste.

Sp1.218F Edith Maagh

31.1.11, 8 UStd.

Mo, 9.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 24,00 (erm: € 14,00) TN: 8-14

Grundlagen der Psychologie

Die Psychologie hat sich von Anfang an die Aufgabe gestellt, die psychischen Vorgänge und Zusammenhänge in der Seele der Menschen zu verstehen, ohne sie zu bewerten. Dabei sind erstaunliche Ergebnisse zu Tage gebracht worden, die auch uns darin unterstützen können, uns und andere besser zu verstehen und vor allem so anzunehmen, wie wir sind. Zu diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte: Sigmund Freud und die Grundlagen der Psychoanalyse – Grunderfahrungen der Kindheit und ihr Einfluss auf die Ausprägung unserer Persönlichkeit – Grund-Ängste und Grund-Bedürfnisse nach Fritz Riemann – die psychologischen Phasen des Sterbens und Trauerns nach Elisabeth Kübler-Ross – die Traumdeutung – Märchen als Überlieferung psychologischen Wissens unserer Vorfahren

Sp1.220H Jörg Schumann

2.11.-14.12.10, 20 UStd.

7 x Di, 18.00-20.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 45,00 (erm: € 24,50) TN: 8-16

Traumdeutung – ein Weg zur Selbsterkenntnis

Ziel des Seminars ist, Träume als seelische Botschaft kennenzulernen, die unsere Persönlichkeitsentwicklung unterstützen will. Es gibt verschiedene Arten von Träumen. Einige wollen uns in Kontakt bringen mit einer Wahrheit in uns selbst, der wir bisher in unserem bewussten Leben genügende Aufmerksamkeit verweigert haben. Jeder kann lernen, seine Träume lesen zu lernen und das in ihnen verpackte Wissen, um uns selbst zu nutzen.

Inhalte: Geschichte der Traumdeutung – der Aufbau der menschlichen Psyche und der Einfluss unterbewusster Persönlichkeitsanteile auf unsere Träume – Traumarten – Bilder und Symbole – Deutungswege zur eigenen Traumdeutung – Übungen und Entdeckungen an eigenen Träumen

Sp1.221H Jörg Schumann

5.-7.11.10, 20 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 23

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-12

Menschenkenntnis – Menschen wahrnehmen und Beziehungen gestalten

Zwischen manchen scheint die Chemie einfach nicht zu stimmen. Mitmenschen reagieren immer auf die gleiche Art und unsere Konflikte mit ihnen drehen sich im Kreis. Wir selbst lassen uns in bestimmten Situationen oder von bestimmten Menschen leicht auf die Palme treiben, obwohl wir das eigentlich nicht wollten.

Der Personalcoach Jörg Schumann vermittelt psychologisches Wissen und Anregungen, um Ihre Mitmenschen – und sich selbst – in solchen Momenten verständnisvoller wahrzunehmen und darauf aufbauend einen erfolgreicherer Umgang miteinander zu gestalten. Inhalte: Grundstrukturen der menschlichen Persönlichkeit – Grundbedürfnisse und -ängste – der Zusammenhang frühkindlicher Erfahrungen und blockierender Glaubenssätze – Vorstellung von vier Persönlichkeitsmustern nach Fritz Riemann und Klaus Koeppel – bevorzugtes Konfliktverhalten jeder Persönlichkeitsausprägung – wertschätzender Umgang und Konfliktgestaltung

Sp1.222F Jörg Schumann

18.-20.3.11, 20 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-16

Zielfindung durch Kreatives Schreiben

Ihr Leben fühlt sich nicht mehr stimmig an? Es drängt Sie zur Veränderung? In welche Richtung sollen Sie sich bewegen? Folgen Sie Ihrer inneren Stimme. Einen besseren Kompass gibt es nicht! Ideen sammeln, Gedanken ordnen, Gefühle klären: Gekoppelt an Tools aus NLP und Coaching legt Kreatives Schreiben frei, was in Ihnen schlummert. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, Ihre Visionen wahr werden zu lassen und mit welchen Schritten Sie Ihr Ziel erreichen.

Inhalt/Ablauf: Einführung und Kennenlernen

Themenfindung I: mit dem Wunsch zur Veränderung spielen

Themenfindung II: das eigene Thema präzisieren

Zielfindung I: Visionen entwerfen

Zielfindung II: das eigene Ziel handlungswirksam formulieren

Ressourcen I: Möglichkeiten zur Selbsthilfe sammeln und sortieren

Ressourcen II: neues, zielgerichtetes Handeln üben – Affirmation und Verabschiedung

Sp1.223H Sabine Lowsky

12.-14.11.10, 20 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 58,00 (erm: € 31,00) TN: 6-10

Sp1.223F Sabine Lowsky

17.2.-14.4.11, 32 UStd.

8 x Do, 18.00-21.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 22/ 23

€ 79,20 (erm: € 41,60) TN: 8-12

Abwarten und Tee trinken? Wege aus Stress und Burnout!

Gestalt-Workshop

Wer seine persönlich relevanten Stressfaktoren kennt, kann individuelle Lösungen suchen. Es kann ratsam sein, belastende Situation zu verlassen, etwas zu verändern – oder sprichwörtlich „abzuwarten und Tee zu trinken“, bis das Schlimmste vorbei ist. Belastungsgrenzen einzuhalten, eigene Bedürfnisse im Blick zu haben, Ruhe und Humor zu entwickeln sind wichtige Voraussetzungen, um Freude am Leben zu haben. In diesem Gestaltworkshop entdecken Sie durch Entspannungstechniken, in Selbststärkungs- und Gelassenheitsübungen, Phantasie Reisen und praktischen Übungen neue Räume für Körper, Geist und Seele. Aus einem erschöpften kann ein kraftvolles Dasein werden, wenn Sie dem hektischen Alltag mit seinen Herausforderungen ausgeglichen begegnen!

Sp1.225H Stefanie Elmendorff

5.-7.11.10, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr

Sa/So, 9.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-14

Kurskorrektur

Gestalt-Workshop

Oft braucht es erst äußere Anlässe und kleine Katastrophen, um zu merken, dass wir zu lange festgehalten haben – an Jobs und Beziehungen, die uns nicht gut tun, an alten Vorstellungen, an ungeeigneten Verhaltensmustern etc. Wir brauchen, wenn wir einen neuen Weg einschlagen, den Blick in eine neue Zielrichtung und etwas Mut, damit dies gelingt!

Sie können in diesem Workshop herauszufinden, was Sie sich wünschen und wo es hingehen kann und soll. Vielfältige Methoden ermöglichen Ihnen wichtige Erkenntnisse, regen Vorstellungskraft und Sinn für Wesentliches an. Widerstände können überwunden werden, wenn ein zwar noch unbekannter, aber auch spannender Kurs eingeschlagen wird und Sie beginnen, Ausgedientes über Bord zu werfen und Entscheidungen zu treffen. Wenn der Kurs feststeht, wir uns nicht scheuen, auch gegen den Strom zu schwimmen, Gegenwind aushalten, das Ruder wieder in die Hand nehmen – sind wir in gutem Kontakt nicht nur mit uns selbst. Und haben die Kraft, die wir brauchen. Eine frische Brise hat noch keinem geschadet!.

Sp1.226F Stefanie Elmendorff

4.-6.3.11, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr

Sa/So, 9.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-14



2010

2011

Selbstsicherheitstraining – Selbstsicherheit ist erlernbar!

Gestalt-Workshop

Sie lesen eine reizvolle Stellenanzeige, bewerben sich aber nicht, weil Sie denken, dass Ihnen die nötigen Voraussetzungen fehlen? Sie sehen eine attraktive Person, trauen sich aber nicht, Kontakt aufzunehmen, weil Sie glauben, nicht zu gefallen? Sie bewundern die Kreativität anderer Menschen, sich selbst aber halten Sie für phantasielos?

Das soll sich ändern! In der geschützten Atmosphäre der Gruppe finden Sie mit den Methoden der Gestaltarbeit heraus, wie und wo die Selbstsicherheit und der Mut auf der Strecke geblieben sind. Sie begeben sich auf die Suche nach Authentizität. Sie werden sich Ihres Selbst bewusst und finden neugierig heraus, was längst in Ihnen steckt und (wieder-)entdeckt werden will. Sie lernen, sich zu zeigen und etwas auszuprobieren. Und Sie entdecken die vielen Facetten Ihrer Persönlichkeit, begegnen sich und anderen neu und erfahren, dass sie liebenswert und akzeptabel, so wie Sie, sind. Mit Sicherheit!

Sp1.227F Stefanie Elmendorff
6.-8.5.11, 18 UStd.
Fr, 18.00-21.15 Uhr
Sa/So, 9.30-16.00 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-14

Entdecke die Kunst des Lebens in schwierigen Zeiten!

Gestalt-Workshop

Schwierigkeiten, Hindernisse und unliebsame Überraschungen gehören zum Leben. Man ist selten vorbereitet, muss sich anpassen und Verluste verschmerzen. Aber auch: kreativ und flexibel Herausforderungen annehmen, das Positive in sich selbst entdecken, Ballast abwerfen und den Reichtum des Lebens entdecken. Wir begeben uns in diesem Kurs gemeinsam auf die ernsthafte und manchmal auch fröhliche Suche nach Antworten auf die Frage, was Lebenskunst bedeutet. Methodisch die Vielfalt der Gestalttherapie nutzend, probieren wir verwegene Unkonventionelles aus. Aus der Distanz und mit Humor betrachtet, gewinnt die Erkenntnis: Es gibt keinen Grund, den Kopf in den Sand zu stecken! Das Leben trägt mich!

Sp1.228F Stefanie Elmendorff
17.-19.6.11, 18 UStd.
Fr, 18.00-21.15 Uhr
Sa/So, 9.30-16.00 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-14

NLP – Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren

als Technik für Kommunikation / Beratung / Coaching im beruflichen Alltag

Neurolinguistisches Programmieren beinhaltet das Studium der subjektiven Wahrnehmung und Erfahrung. Die Methoden des NLP werden erfolgreich in Beratung und Coaching eingesetzt.

Wahrnehmen, Denken und Reagieren sind durch unser Nervensystem vermittelte Prozesse (Neuro). Dem, was wir erleben, geben wir über unsere Sprache Bedeutung (Linguistik) und unser Verhalten ist oft eine Folge von Einzelschritten, die bewusst oder unbewusst beschreibbar und beeinflussbar sind (Programmieren).

Der Kurs richtet sich an alle, die eine Einführung in die Methoden und Techniken des NLP erleben möchten. Im Mittelpunkt stehen zahlreiche Übungen in Kleingruppen und Präsentationen im Plenum, die es ermöglichen, Neues direkt auszuprobieren, um es in den beruflichen Alltag mitzunehmen. Ziel des Seminars ist die Anwendung neuer Erfolgsstrategien im Umgang mit Kommunikation, die Erarbeitung eigener Ziele und die Erweiterung der Handlungskompetenz jedes Einzelnen.

Sp1.229H Sascha Neumann
4.-5.12.10, 16 UStd.
Sa/So, 9.30-16.30 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 23 / 25
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 9-15

Sp1.229F Sascha Neumann
8.-9.6.11, 16 UStd.
Mi/Do, 9.30-16.30 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 9-15

2010

2011

Das Wesentliche sagen und hören – Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. B. Rosenberg

Einführung

Neben kurzen theoretischen Einführungen üben Sie anhand von Situationen aus dem Alltag konkrete Schritte auf dem Weg zu einer gelingenden Kommunikation.

Es geht um folgende Schwerpunkte:

- Wahrnehmung anstelle von Bewertung und Interpretation
- Mitteilen von Gefühlen anstelle von Vorwürfen
- Bedürfnisse erkennen und mit Hilfe von
- Bitten zum Ausdruck bringen, ohne zu fordern

Sp1.230H Heike Laschinski
27.-28.9.10, 16 UStd.
Mo/Di, 10.00-17.00 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-12

Sp1.230F Heike Laschinski
26.-27.3.11, 16 UStd.
Sa/So 9.30-16.30 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-12

Einführung in die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

Intensivkurs

Wie kann ich verstehen lernen, Entfremdung überwinden und immer wieder neu Kontakt und Verbindung zu mir und anderen Menschen herstellen? Durch einfühlsames Zuhören kann eine Verbindung wachsen, die von Respekt, Neugier und Mitgefühl getragen ist. Gemeinsam erarbeiten wir in den vier Tagen die vier Grundelemente der gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg:

Einander einfühlsam zuhören – Beobachtung von Bewertung unterscheiden – Gefühle entdecken, erspüren, benennen und von Gedanken trennen – Bedürfnissen, die unsere Lebendigkeit ausmachen, auf die Spur kommen und ihre Schönheit sehen – Konkrete Bitten finden und ausdrücken

Anhand Ihrer eigenen Situationen und Praxisbeispiele wird der Gruppenprozess für alle lebendig gestaltet. Partner- und Gruppenübungen sowie Rollenspiele unterstützen den gemeinsamen Lernprozess. Diese Blockwoche ist als Bildungsurlaub anerkannt und kann zum Einstieg in die Grundausbildung angerechnet werden.

Sp1.231F Heike Laschinski
23.-26.5.11, 32 UStd.
Mo, 10.00-17.00 Uhr,
Di-Do, 9.30-16.30 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 93,60 (erm: € 48,80) TN: 8-12

Einführung in die Mediation

Konfliktmanagement mit Herz & Humor

Konflikte erleben wir alle jeden Tag, beruflich wie privat. Sie kosten Zeit, Energie, Lebensfreude und manchmal auch die Gesundheit. Mithilfe einer externen, „objektiven“ Person (Mediator) kann man jedoch eine andere Ebene betreten und den Konflikt analysieren, auflösen und Vereinbarungen treffen, die „den Frieden sichern“. Im beruflichen Umfeld, aber auch in Schulen, Kindergärten und Vereinen werden Mediationstechniken effektiv genutzt, um Konflikte zu entschärfen und einvernehmliche Regelungen zu finden.

Erfahren Sie in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen zum Thema Mediation und lernen Sie Techniken & Strategien zur Konfliktlösung, die Sie sofort umsetzen und anwenden können – beruflich wie privat.

Sp1.232H Jacqueline Semper-Jost
2.-3.12.10, 16 UStd.
Do/Fr, 9.00-16.00 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-14

Sp1.232F Jacqueline Semper-Jost
19.-20.5.11, 16 UStd.
Do/Fr, 9.00-16.00 Uhr
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25
€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-14

Schnupperstunde Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining – was soll das sein? Kann ich das einmal ausprobieren, bevor ich einen Kurs besuche?

Ja, können Sie! Testen Sie gemeinsam und mit viel Spaß an diesem Nachmittag Übungen und Spiele, die das Gedächtnis, die Konzentration und Kreativität besonders älterer Menschen trainieren. Die Dozentinnen Annette Lorenz und Beate Niese stellen diese Übungen vor und stehen für Fragen zur Verfügung. Wer nach diesem Nachmittag noch mehr haben möchte, kann bei den beiden Dozentinnen auch einen Kurs in der VHS-Filiale Westerwaldstraße besuchen.

Sp1.233H Annette Lorenz; Beate Niese
10.9.10, 2 UStd.
Fr, 15.00-16.30 Uhr
VHS Spandau, Filiale, Westerwaldstr. 19-21 (Stadtbibliothek), Raum 2
entgeltfrei, TN: 8-15

Sp1.233F Annette Lorenz; Beate Niese
28.1.11, 2 UStd.
Fr, 15.00-16.30 Uhr
VHS Spandau, Filiale, Westerwaldstr. 19-21 (Stadtbibliothek), Raum 2
entgeltfrei, TN: 8-15



2010

2011

2010

2011

Ganzheitliches Gedächtnistraining – geistige Fitness ein Leben lang

Da beim Gehirn wie bei jedem Organ mit der Zeit die Leistungsfähigkeit abnimmt, ist es gerade im Alter notwendig, die Denk- und Gedächtnisfunktion zu trainieren.

Wir stellen Ihnen Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining vor, durch die Konzentration, Wortfindung, Fantasie und Kreativität angeregt und gleichzeitig die Gedächtnisleistung verbessert werden.

Wir laden Sie zu einem spielerischen Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß ein.

Sp1.234H Annette Lorenz; Beate Niese

24.9.-10.12.10, 20 UStd.

10 x Fr, 15.00-16.30 Uhr

VHS Spandau, Filiale, Westerwaldstr. 19-21 (Stadtbibliothek), Raum 2

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-15

Sp1.234F Annette Lorenz; Beate Niese

11.2.-15.4.11, 20 UStd.

10 x Fr, 15.00-16.30 Uhr

VHS Spandau, Filiale, Westerwaldstr. 19-21 (Stadtbibliothek), Raum 2

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-15

Arbeits- und Gesprächskreis für Frauen

Frauen finden in dieser Gruppe die Möglichkeit, in der Begegnung und im Gespräch mit anderen Frauen über ihre Ängste, Hemmungen und die Isolation im Alltag zu reden. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche sollen nicht mehr hinten an stehen. Sie sollen bewusst gemacht und durchgesetzt werden. Wir arbeiten im Gespräch, mit Körperübungen, in Rollenspielen und setzen uns kreativ mit uns auseinander. Meditationen, Phantasie Reisen und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.

Neue Frauen werden in der Gruppe herzlich aufgenommen. Zum noch besseren Kennenlernen wird meistens eine Wochenendfahrt organisiert!

Sp1.239H Angela Bommer

8.9.-24.11.10, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

€ 27,00 (erm: € 27,00) TN: 10-20

Sp1.239F Angela Bommer

9.2.-13.4.11, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

€ 27,00 (erm: € 27,00) TN: 10-20

Graphologie in der praktischen Anwendung

Welche Aufschlüsse über die Persönlichkeit eines Menschen vermag die Schrift zu geben? Und wie lassen sich diese Erkenntnisse konstruktiv umsetzen? Anhand praktischer Beispiele, die überwiegend von den Hörern beigebracht werden können, soll es weniger um die „technische“ Wissensvermittlung und keinesfalls um die Suche nach einer Bewertungsskala bei der Schriftbeurteilung gehen, als vielmehr darum, ein subtiles Einfühlungsvermögen und differenziertes Verständnis für die Individualität des Schreibers zu wecken und zu schulen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sp1.240H Ingrid Salzwedel

7.9.-23.11.10, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) TN: 12-25

Sp1.240F Ingrid Salzwedel

8.2.-12.4.11, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule, Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) TN: 12-25