

2010

2011

## AUFTRETEN – OUTFIT – RHETORIK – KOMMUNIKATION – NLP

### Image und Outfit

Wir sind Designer unserer Attraktivität. Es stehen uns viele Möglichkeiten zur Verfügung, uns darzustellen. Wie viel Aufwand wir für unser Image betreiben wollen, sei jedem selbst überlassen. Doch eines ist sicher: Der Erfolg ist garantiert, wenn Inhalt und Verpackung in ihrer Einheit und Einmaligkeit überzeugen. Nonverbale Signale wirken immer und es werden Vor-Urteile bedient – wie möchten Sie gesehen werden? Zum Image-TÜV in diesem Seminar gehören: Selbst- und Fremdbild – Definition der eigenen Rolle in Geschäft und Gesellschaft – Perfekter Sitz (Passform) der Kleidung, Typbestimmung, unabhängig von Modeströmungen – Tipps zu Farben und Mustern und Umgang mit Accessoires – Tipps und Tricks für die erfolgreiche Repräsentation und authentische Selbstdarstellung. Anhand der bestehenden Garderobe werden Erweiterungen und Veränderungen definiert.

Das Skript zum Seminar ist für 2 € Kopierkosten im Kurs erhältlich.

#### Sp6.750H Anne Kräuchi

6.-7.11.10, 16 UStd.

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

#### Sp6.750F Anne Kräuchi

2.-3.4.11, 16 UStd.

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

### Etikette

Welche Umgangsformen sind zeitgemäß? Was schreibt die moderne Etikette vor? Was sind die heutigen Anforderungen an Gast und Gastgeber? Zuhause? Im beruflichen Alltag? Im Restaurant? Wo stecken vermeintliche und konkrete Stolpersteine auf dem gesellschaftlichen Parkett? Anhand von konkreten Situationen aus Beruf und Alltag leiten wir angemessene Verhaltens- und Umgangsweisen für Begrüßung, Vorstellung, Telefon, Tisch, peinliche Situationen u.a. ab. Stilsicherheit im Auftreten und korrekte Kleidung sowie das Grundwissen um Gebote und Verbote im Berufsleben ergänzen dieses Kursangebot. Insgesamt erweitern Sie mit Spaß Ihre Sicherheit und Freude an guten Manieren für ein erfolgreiches Selbstmarketing.

Das Skript zum Seminar ist für 2 € Kopierkosten im Kurs erhältlich.

#### Sp6.751H Anne Kräuchi

11.-12.12.10, 16 UStd.

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

#### Sp6.751F Anne Kräuchi

7.-8.5.11, 16 UStd.

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

#### Sp6.752F Anne Kräuchi

Tageskurs/Bildungsurlaub

9.-10.3.11, 16 UStd.

Mi/Do, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

### Small Talk – mit spontaner Kommunikation punkten

Kennen Sie das unangenehme Gefühl: Sie sind auf einer Feier, bei einem Treffen und möchten ein Gespräch anfangen, wissen aber nicht, wie und worüber? Befürchten Sie vielleicht sogar, in das berühmte Fettnäpfchen zu treten?

Das „kleine“ Gespräch ist unerlässlich für die private und berufliche Kommunikation – und es ist erlernbar. Dazu gehören das Wissen um professionelle Gesprächstechniken und die richtigen Themen, die ein Gespräch in Fluss bringen und es möglich machen, in positiver Erinnerung zu bleiben.

Wir werden „small-talken“ und erleben, dass diese Kunst erlernbar ist.

Das Skript zum Seminar ist für 2 € Kopierkosten im Kurs erhältlich.

#### Sp6.753H Anne Kräuchi

27.11.10, 8 UStd.

Sa, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 22,00 (erm: € 13,00) TN: 8-14

#### Sp6.753F Anne Kräuchi

26.3.11, 8 UStd.

Sa, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 22,00 (erm: € 13,00) TN: 8-14

2010

2011

### Power talking – Sprachlosigkeit locker überwinden

Manchmal gibt es Situationen, in denen man nur noch mit offenem Mund dasteht oder erst einmal schlucken muss. Und dann sind oft wertvolle Momente vergangen, in denen besser Stellung bezogen oder der Angriff des Gesprächspartners pariert worden wäre. Minuten oder Stunden später ist dann oftmals ganz genau bewusst, was hätte gesagt werden sollen. Nur eben im entscheidenden Augenblick fehlte etwas die „Schlagfertigkeit“. Daran soll gemeinsam gearbeitet werden.

Inhalte sind: Ebenen des Selbstbewusstseins – Wirkung der Körpersprache – Erweiterung des aktiven Wortschatzes – Entstehung von Missverständnissen – Gesprächstechniken  
Methoden: Gruppen- und Einzelarbeiten, erlebnisorientierte Übungen, Reiz-Reaktions-Training, Wortspiele.

Zielgruppe: alle, die in ihrem Berufsleben schnell und treffend mit Worten agieren wollen und müssen.

Das Skript zum Seminar ist für 2 € Kopierkosten im Kurs erhältlich.

#### Sp6.754H Anne Kräuchi

25.-26.9.10, 16 UStd.

Sa/So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

#### Sp6.754F Anne Kräuchi

12.-13.2.11, 16 UStd.

Sa/So, 9.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 40,00 (erm: € 22,00) TN: 8-16

### Verkaufsgespräche am Telefon

Ob für Selbstständige oder im Call Center – die Durchführung von geschäftlichen Telefonaten kann trainiert werden. Deren Erfolg hängt von vielen kleinen Details ab, die auf den ersten Blick im Gespräch gar nicht zu beherrschen sind. Das Verkaufsgespräch ist aber durch gute Vorbereitung und durch das Verständnis der verschiedenen Gesprächsphasen erfolgreich zu meistern. Inhalte: Akquise – Vorbereitung – Durchführung – Beschwerdemanagement (Gründe, Handhabung, Tipps)

Die Teilnehmer/innen bekommen auf Wunsch am Ende des Seminars ein Skript per E-Mail zugesandt.

#### Sp6.759H Juliane Lange

26.-27.11.10, 12 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa, 9.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 34,00 (erm: € 19,00) TN: 8-12

#### Sp6.759F Juliane Lange

Tageskurs/Bildungsurlaub

17.-18.3.11, 12 UStd.

Do/Fr, 9.30-15.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 34,00 (erm: € 19,00) TN: 8-12

#### Sp6.760F Juliane Lange

27.-28.5.11, 12 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr; Sa, 9.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 34,00 (erm: € 19,00) TN: 8-12

### Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht!

Jede(r) Arbeitnehmer/-in in Berlin hat das Recht auf **10 Tage bezahlten Bildungsurlaub** innerhalb von 2 Jahren zum Besuch anerkannter politischer oder beruflicher Bildungsveranstaltungen. Jugendliche bis zum 25. Lebensjahr haben das Recht auf 10 Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Bildungsurlaub bedeutet:

- Freiraum zu haben, abseits vom Arbeitsstress sich weiterzubilden;
- erleichterten Zugang zu Weiterbildung und Aneignung neuer Kenntnisse und Fähigkeiten;
- Erweiterung politischer, sozialer, beruflicher und persönlicher Kompetenzen

Wenn Sie an einer Bildungsurlaubsveranstaltung teilnehmen wollen, sollten Sie sich rechtzeitig dazu anmelden, um spätestens 6 Wochen vor der Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber die Freistellung zu beantragen. Dazu legen Sie Ihre Anmeldung und die an der Volkshochschule erhältliche Bescheinigung über die Anerkennung der Bildungsurlaubsveranstaltung vor. Der Arbeitgeber kann die Freistellung für den beantragten Zeitraum nur unter Angabe zwingender betrieblicher Gründe ablehnen. Das Gesetz sieht vor, dass aus der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub den Beschäftigten keine Nachteile entstehen dürfen. Nach dem Besuch der Veranstaltung ist auf Verlangen des Arbeitgebers die Teilnahmebescheinigung des Veranstalters vorzulegen.



2010

2011

## Rhetorik

### Rhetorik – Xpert

Theorie und Praxis des Redens in der Öffentlichkeit bzw. im größeren Kreis. Körperausdruck, Gestaltung von Redebeiträgen, rhetorische Stil- und Hilfsmittel. Übungen im freien Sprechen (mit Videoanlage). Das Kurskonzept ist an das Xpert-Modul „wirksam vortragen“ angelehnt und kann mit einer freiwilligen Prüfung abgeschlossen werden.

**Sp6.756H Cäcilie Skorupinski**  
Tageskurs/Bildungsurlaub  
1.-3.11.10, 21 UStd.  
Mo-Mi, 10.00-16.00 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 56,50 (erm: € 30,25) TN: 8-12

**Sp6.756F Cäcilie Skorupinski**  
8.2.-15.3.11, 20 UStd. (am 1.3. kein Kurs)  
5 x Di, 18.00-21.15 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26  
€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-12

### Rhetorik

#### Aufbaukurs. Nur für Teilnehmer der Grundkurse

Der Aufbaukurs gilt verstärkt drei Punkten:  
*Stimme:* Der stimmliche Ausdruck, die stimmliche Gestaltung einer Rede, eines Referates beeinflusst stark deren Wirksamkeit. Ob wir interessieren, ob wir verstanden werden, ob uns zugehört wird, hängt maßgeblich davon ab, wie wir unseren Beitrag gestalten. Wir werden durch Übungen z.B. aus der Sprecherziehung für Schauspieler trainieren, unsere stimmlichen Möglichkeiten kennen zu lernen und sie effektiv einzusetzen.  
*Stegreifrede:* Spontanes Reden fällt schwer. Durch Trainieren der Sprechdenkleistung werden wir spontaner im Umgang mit Sprache. Wir lernen schnell den Schritt von der inneren Sprachgestaltung bis zur Artikulation zu vollziehen. Verstärkt achten wir auf unsere Wirkung, unseren „Auftritt“, lernen unsere Wirksamkeit zu verbessern.  
*Argumentation:* Gezieltes Argumentieren, kurze knappe Beiträge helfen zu überzeugen. Ein logischer Aufbau, eine klare Aussage auch in Stresssituationen zu vollziehen, lässt sich trainieren. Wir lernen verschiedene Argumentationsmodelle kennen und üben sie im Einsatz.

**Sp6.757F Cäcilie Skorupinski**  
8.-10.4.11, 20 UStd.  
Fr, 18.00-21.15 Uhr; Sa/So 9.00-16.00 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25, 26  
€ 59,00 (erm: € 34,00) TN: 8-12

## Neuro-Linguistisches Programmieren

### NLP – Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren als Technik für Kommunikation/Beratung/Coaching im beruflichen Alltag

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**  
Tageskurs/Bildungsurlaub  
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**  
Tageskurs/Bildungsurlaub  
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, 26  
€ 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 Kontakt und Verbindung zu mir und anderen Menschen herstellen? Durch einfühlsames Zuhören kann eine Verbindung wachsen, die von Respekt, Neugier und Mitgefühl getragen ist. Dieses wollen wir gemeinsam erlernen und üben.

Gemeinsam erarbeiten wir in den vier Tagen die vier Grundelemente der gewaltfreien Kommunikation: 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

**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: 8-10

## ORGANISATION, EVENT- UND PROJEKTMANAGEMENT

### Eventplanung

Sie planen privat oder beruflich ein Ereignis, einen Geburtstag, eine Trauung oder eine größere Veranstaltung? Vorbereitung ist alles, und das werden Sie in diesem Seminar feststellen.

Inhalte:

Location (Größe, Gästezahl) – Ablauf (Zeiten, Reden) – Budget (Wie viel muss ich kalkulieren?) – Beauftragung (Dienstleister oder Agentur?) – Getränke (Menge, welche zu welchem Anlass?) – Speisen (was und welche Menge?) – Einrichtung und Ausstattung – Dekoration (Tisch- und Raumdekoration) – Technik/Musik (Licht- und Tontechnik, Bühne etc.).

Alles wird an einem Fallbeispiel durchgespielt und kalkuliert!

Die Teilnehmer/innen bekommen auf Wunsch am Ende des Seminars ein Skript per E-Mail zugesandt.

**Sp6.770H Juliane Lange**  
29.-30.10.10, 12 UStd.  
Fr, 18.00-21.15 Uhr; Sa, 9.00-16.00 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 34,00 (erm: € 19,00) TN: 8-12

**Sp6.770F Juliane Lange**  
1.-2.4.11, 12 UStd.  
Fr, 18.00-21.15 Uhr; Sa, 9.00-16.00 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25  
€ 34,00 (erm: € 19,00) TN: 8-12



2010

2011

### Wedding Planner – Hochzeitsplanung

Der wichtigste Tag im Leben – perfekt geplant? Egal, welches Budget für die Hochzeit zur Verfügung steht, es gibt wichtige Regeln, die zu beachten sind. Erfahren Sie in diesem Kurs, worauf Sie achten sollten bei:

Zeitplan (Trauung, offizieller Empfang, Dinner oder Party, Reden) – Budget – Recherche-phase – „Location“, Kirche, Hotels – Übernachtungen, Transfer – Catering – Dekoration – Hochzeitstorte – Geschenke – Graphische Arbeiten (Save the date bis Namenskartchen) – Tischordnung – Bräuche – Dokumente Standesamt/Kirche – Musikauswahl – Trausprüche.

*Die Teilnehmer/innen bekommen auf Wunsch am Ende des Seminars ein Skript per E-Mail zugesandt.*

**Sp6.771H Juliane Lange**

31.10.10, 8 UStd.

So, 9.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 24,00 (erm: € 14,00) TN: 8-12

### Einführung Projektmanagement

Wer sich als Projektmitarbeiter oder angehender Projektmanager/Projektleiter einen Überblick über Wissensgebiete und Prozesse des Projektmanagements verschaffen will, bekommt an diesem Wochenende einen fundierten theoretischen und praxisbezogenen Einblick in die Komplexität des Projektmanagements. Die Vorträge zu den vorgestellten Themen werden mit kurzen Übungen und Demonstrationen vertieft.

Der Kurs orientiert sich an den Standards des Project Management Institute.

Inhalte: Organisationsform – Qualität – Projektmanagement-Plan – Projektstrukturplan – Schätzmethode – Netzwerkplan/Kritischer Pfad-Methode – Earned Value – Stakeholder Management – Rollen und Verantwortlichkeiten – Unternehmenskultur – Kommunikationsmethoden und -technologien – Konfliktbehandlung – Risikoregister/Risikobewertung – Beschaffungsmanagement / Vertragsarten

**Sp6.773H Matthias Ganser**

13.-14.11.10, 16 UStd.

Sa/So 9.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-14

### Projektmanagement – Coaching

Matthias Ganser, langjähriger und zertifizierter Projektmanager (PMP) im industriellen und öffentlichen Umfeld unterstützt Sie in einem dreitägigen Intervalltraining bei Ihrem persönlichen Selbstmanagement bei der Leitung von Projekten. Lernen Sie Coaching-Methoden u.a. aus dem NLP für Ihr Selbstcoaching und für die Führung Ihrer Projektmitarbeiter und die Anwendung in Ihren Projekten kennen. Übertragen Sie Ihr neu erworbenes Wissen in Ihr Projekt und bringen Sie Ihre Erfahrungen wieder in den Kurs mit. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre persönlichen Fähigkeiten in der Anwendung von Projektmanagementprozessen bewusster und gezielter anwenden wollen.

Nach kurzen Vorträgen zu Theorie und Hintergrund der Lernthemen werden diese in Demonstrationen, Paar- oder Gruppenübungen sowie einer Feedbackrunde intensiviert. „Hausaufgaben“ unterstützen die Umsetzung in den Alltag.

Eingangsvoraussetzung sind Kenntnisse vergleichbar mit den Inhalten Kurs „Einführung Projektmanagement“.

**Sp6.774F Matthias Ganser**

Tageskurs/Bildungsurlaub

11.2.-11.3.11, 21 UStd.

3 x Fr, 9.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 58,60 (erm: € 31,30) TN: 8-14

2010

2011

### Projektmanagement mit EDV

Zum EDV-unterstützten Projektmanagement bedarf es nicht unbedingt spezieller, z.T. kostspieliger Software. Lernen Sie in diesem zweitägigen Workshop, wie Sie mit den gängigen Office-Produkten z.B. Projektkalkulationen erstellen, Anforderungen verwalten, Stakeholder managen, PERT-Schätzungen durchführen, Ganttdiagramme, Qualitätsregelkarten, Kommunikationspläne erstellen und einhalten, Verantwortungsmatrixen abbilden und nachverfolgen, Termine und Abhängigkeiten von Vorgängen verwalten und nachverfolgen und vieles mehr. Nutzen Sie die Flexibilität der Office Produkt für Ihre persönliche Lösung. Anhand eines Beispielprojekts werden wir wichtige Schritte im Projektverlauf mit Microsoft Office unterstützen und lernen, Office-Teillösungen miteinander zu vernetzen.

Voraussetzung: Kurs „Einführung Projektmanagement“ oder vergleichbares Wissen sowie grundlegende PC-Kenntnisse, Erfahrungen mit Office sind von Vorteil

**Sp6.775F Matthias Ganser**

7.-8.5.11, 16 UStd.

Sa/So 9.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 21

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-14