

vhs

Volkshochschule
Unteres Remstal

Waiblingen | Fellbach | Weinstadt | Kernen | Korb



Kurse und Weiterbildungsangebote für Engagierte

Februar 2019 bis September 2019



Fragen Sie bei Ihren örtlichen Fachstellen für Bürgerengagement oder in Ihrem Verein nach, ob Sie Ihre Teilnahme bezuschusst bekommen!

- Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement Fellbach:
Birgit Held • 0711 5851-513
- Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement Waiblingen:
Anja Feyhl • 07151 5001-23 21
- Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement Weinstadt:
David Protz • 07151 693-286
- Bürgernetz Kernen:
Steffen Wilhelm • 07151 940-31 42
- Auskunft zur Selbsthilfe:
Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis im Landratsamt • 07151 501-16 83 oder -16 02



Foto: Wilhelm

Datenschutz für Vereine – Wie umgehen mit der DSGVO

Ein Workshop für Vereine und im Ehrenamt Tätige

Christa Rahner-Göhring

Am 25. Mai 2018 trat die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Sie sorgt bis heute für erhebliche Verunsicherung darüber, worauf Vereine und ehrenamtlich Tätige nun in ihrer täglichen Arbeit achten müssen. Die DSGVO hat weitreichende Auswirkungen auf die Öffentlichkeitsarbeit der Vereine, auf Homepages, Facebook-Seiten, Veranstaltungsberichte, Fotos etc.

Die Veranstaltung gibt zunächst einen Überblick über die wichtigsten Artikel in der DSGVO. Ihre praktische Relevanz wird an einigen Beispielen erläutert. Es besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Die Referentin gibt einen allgemeinen Themenüberblick. Eine Rechtsberatung in Einzelfällen findet nicht statt - hier wird an juristische Fachleute verwiesen.

● 19F14170

Freitag, 29.03.2019, 18.00-21.15 Uhr
Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 02,
Gebühr: 39,00 €

Sicherer im Alltag: Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Matthias Hubl

Wir zeigen, wie man Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen, einschätzen und nach Möglichkeit vermeiden oder entschärfen kann. Falls es dennoch ernst wird, erlernen und üben Sie hier den Umgang mit Angst und Stress, ein effektives, angemessenes Reagieren auf verbale oder körperliche Angriffe sowie leicht zu erlernende Abwehrtechniken. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, auch ohne besondere Fitness. Das Trainerteam verfügt über weitreichende Kenntnisse aus Kampfsport sowie aus dem Polizei- und schulpädagogischen Dienst.

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: Jogging- oder Trainingsanzug, Schreibzeug

● 19F31810 **Wochenend-Workshop**
samstags ab 30.03.2019, 09.30-12.00 Uhr,
3-mal

Fellbach, Bühlstr. 141, Gäuäckersporthalle,
Dojo (hinterer Bereich), Gebühr: 51,00 €

In Kooperation mit der Budo-Abteilung des
SV Fellbach 1890 e.V.

Für eine Übernahme der Kursgebühr wenden Sie sich bitte an die jeweilige Kommune bzw. die Beauftragten.

Selbstverteidigung mit Krav Maga®

Jürgen Oesterle

Sie möchten lernen, eine körperliche Bedrohung unbeschadet zu überstehen? Gleichgültig ob Mann oder Frau, ob geringe Körpergröße oder Konstitution, Krav Maga® kann leicht erlernt werden und ist höchst effizient. Sie lernen nicht nur, wie Sie bedrohliche Situationen überstehen, sondern auch, wie Sie durch richtige Kommunikation und Körpersprache Konfliktsituationen noch vor der körperlichen Eskalation beenden können. Themen dieses Grundlagenkurses: Verhalten im Alltag, frühzeitige Erkennung von Gefahrenlagen, Vorkampfphase, Täter-Opfer-Beziehung, stressbedingte Körperreaktionen.

Mindestalter: 16 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Handtuch, Getränk

● 19F31815 **Wochenend-Workshop**

Samstag, 06.04.2019, 13.00-17.00 Uhr

Korb, Siemensstr. 15, Feuerwehrgerätehaus, Gebühr: 21,00 €

● 19F31816 **Wochenend-Workshop**

Samstag, 25.05.2019, 13.00-17.00 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 1.2, Gebühr: 21,00 €

Zivilcourage und Selbstbehauptung in Theorie und Praxis

Matthias Hubl

Wie verhält man sich bei einem Konflikt im öffentlichen Umfeld, z.B. in der S-Bahn? Wie widerspricht man jemandem oder kommt jemand zu Hilfe? Der Kurs informiert über gesetzliche Pflichten und Rechte, über Möglichkeiten zur Deeskalation sowie zu wirkungsvoller körperlicher Verteidigung bei einem Angriff.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Schreibzeug mitbringen.

● 19F31812 **Wochenendkurs**

Samstag, 11.05.2019, 10.00-13.00 Uhr

Fellbach, Bühlstr. 141, Gäuäckersporthalle, Dojo (hinterer Bereich), Gebühr: 18,00 €

Wehr dich selbstbewusst!

Selbstverteidigungs-Schnupperkurs für Frauen

Silvia Schmitt

In Theorie und Praxis werden die Grundlagen einer erfolgreichen Selbstverteidigung vermittelt. Themen sind u. a.: Entstehung und Abläufe von Konflikten, gewaltfrei aus Gefahrensituationen entkommen, einfache Selbstverteidigung (auch für nicht so Sportliche!). Vorkenntnisse oder sportliche Fitness werden nicht vorausgesetzt. Wer tiefer in die Selbstverteidigung einsteigen möchte, ist zum Folgekurs 19F31810 eingeladen!

Mindestalter: 14 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

● 19F31805 **Wochenend-Workshop**

Samstag, 23.03.2019, 09.30-12.30 Uhr

Fellbach, Bühlstr. 141, Gäuäckersporthalle, Dojo (hinterer Bereich), Gebühr: 19,00 €

In Kooperation mit der Budo-Abteilung des SV Fellbach 1890 e.V.

Mediation als Lösungsweg für Streitigkeiten

Petra Schmid, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Familienrechtliche Streitigkeiten enden häufig vor überlasteten Gerichten in unversöhnlicher Gegnerschaft. Mediation ist dagegen ein vertrauliches und strukturiertes Verfahren, bei dem mit Hilfe eines oder mehrerer Mediatoren freiwillig und eigenverantwortlich die einvernehmliche Beilegung eines Konflikts angestrebt wird. Es kann in allen Bereichen eingesetzt werden, z. B. in der Familie, zwischen den Generationen oder im Erbfall. Sie erfahren wie eine Mediation abläuft, welche Chancen sie beinhaltet und worin der Unterschied zum Ablauf bei Gericht besteht.

● 19F14114

Mittwoch, 05.06.2019, 19.45-22.00 Uhr

Waiblingen, Alter Postplatz 17, Familienbildungsstätte, Gebühr: 15,00 €

In Kooperation mit der FBS – Familienbildungsstätte Waiblingen

Entspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

Infoabend

Andrea Richter

Um Entspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit in den Alltag integrieren zu können, hat Dr. Jon Kabat-Zinn ein intensives Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele entwickelt. An diesem Abend werden die Inhalte des auf 9 Termine angesetzten MBSR-Kurses vorgestellt. Eine Übung aus dem Kurs wird angeleitet, um so eigene Erfahrungen sammeln zu können. Beginn des Kurses ist am 27.05.2019.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, Badehandtuch, kleines Kissen, Schreibsachen, Getränk

● 19F35900

Montag, 20.05.2019, 18.30-21.00 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 05, Gebühr: 17,00 €



Entspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

Andrea Richter

Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und wertfrei wahrzunehmen, was ist. Übungen zur Körperwahrnehmung, Dehnungsübungen, Meditationen und Gespräche sind Bestandteil des Kurses. Der Kurs eignet sich für Menschen, die Stress fühlen und einen anderen Umgang damit erlernen möchten. Es geht darum, eine regelmäßige Praxis der Entspannung und Erholung für sich zu Hause zu etablieren. Wesentlicher Bestandteil des Kurses sind tägliche Übungen von ca. 30 Minuten.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Besuch des Infoabends am 20.05.2019.

● 19F35901

montags, 27.05., 03.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07. 29.07.2019, jeweils 18.30-21.00 Uhr,

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 13.07.2019, 10.00-17.00 Uhr, 9-mal

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 05
Gebühr: 254,00 € (inkl. Lernmittelgebühr 35,00 Euro)

Reparatur Café: Wegwerfen? Denkste!

Haben Sie ein defektes Gerät, einen wackelnden Stuhl, ein stumpfes Messer, einen zu langen Rock, einen quietschenden Einkaufstrolli ...? Kommen Sie vorbei und Sie können gemeinsam mit ehrenamtlichen Alltagskünstlern versuchen, das Teil wieder flott zu bekommen.

Reparateure und Kuchenspenden sind ebenfalls willkommen.

● 19F15015

freitags, 05.04., 17.05. und 05.07.2019, jeweils 17.00-20.00 Uhr

Fellbach, Ringstr. 5, Stadtwerke gebührenfrei (ohne Anmeldung, Kontakt: Birgit Held, birgit.held@fellbach.de, 0711 585 1-513)

In Kooperation mit der Stabsstelle bürgerschaftliches Engagement Fellbach



**Für eine Übernahme
der Kursgebühr wenden
Sie sich bitte an die
jeweilige Kommune bzw.
die Beauftragten.**

Arabisch A1

geringe Vorkenntnisse

Nadia Haider

Wir lernen weiter. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei Semester Arabisch gelernt haben.

Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

● 19F40915 Kleingruppe

donnerstags ab 14.03.2019,
20.00-21.30 Uhr, 10-mal

Fellbach, Hermann-Löns-Weg 11,
Auberlen-Realschule, R. 1.21 (1. OG),
Gebühr: 104,00 € (inkl. Lehrmaterial)

Arabisch A1

Nadia Haider

Wir lernen weiter. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits vier Semester Arabisch gelernt haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

● 19F40916 Kleingruppe

donnerstags ab 14.03.2019, 18.15-19.45 Uhr,
12-mal

Fellbach, Hermann-Löns-Weg 11,
Auberlen-Realschule, R. 1.21 (1. OG),
Gebühr: 125,00 € (inkl. Lehrmaterial)



**Hilfe, Infos + Antworten
07151 958 80-0
bei Ihrem Service-Team**

Einführung in die persische Schrift

Percina Sanei Kashany

Dieser einmal monatlich stattfindende Kurs bietet eine Einführung in die persische Schrift. Er ist für Lernende geeignet, die sich schon mündlich auf Persisch verständigen können und nun auch lernen möchten, wie man auf Persisch schreibt. Zwischen den Kursterminen besteht genügend Zeit zum häuslichen Üben.

● 19F43950 Kleingruppe

samstags, 16.03., 20.04., 18.05., 15.06. und
20.07.2019, jeweils 12.30-14.45 Uhr, 5-mal

Endersbach, Schorndorfer Str. 22,
vhs, R. 1.1,
Gebühr: 77,00 €

Persisch (Farsi) A1: Kurzkurs

Percina Sanei Kashany

In diesem einmal monatlich stattfindenden Kurs wird ein Basiswortschatz aufgebaut, der den Lernenden ermöglicht, natürliche Sprechsituationen im Alltag zu bewältigen. Außerdem lernen wir gängige Ausdrücke und einfache Sätze auf Persisch zu verstehen und anzuwenden. Eine Einführung in die persische Schrift gehört ebenfalls dazu. Der Kurs läuft bereits seit drei Semestern, geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

Lehrbuch: Wir sprechen Persisch 1,
ISBN 978-3-944-201-23-8

● 19F43953 Kleingruppe

samstags, 16.03., 20.04., 18.05., 15.06. und
20.07.2019, jeweils 10.00-12.15 Uhr, 5-mal

Endersbach, Schorndorfer Str. 22,
vhs, R. 1.1,
Gebühr: 77,00 €

Dateien, Ordner und Programme: gekonnter Umgang mit Windows 10

Markus Amend

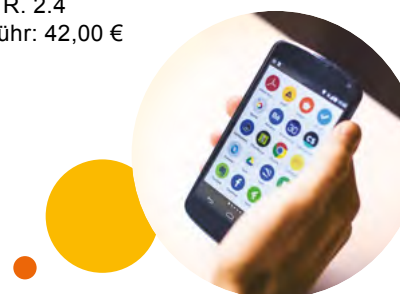
Dieser Kurs gibt Ihnen den Plan für einen strukturierten Umgang mit Windows 10. Der Windows-Explorer und die Systemsteuerung werden Ihre Freunde auf dem Weg zu einem klar geordneten Umgang mit Ihren digitalen Daten. Sie lernen, wie sich der Computer schnell aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren lässt. Anhand praktischer Beispiele üben Sie, wie Sie Ihre Dateien übersichtlich in Bibliotheken zusammenfassen, bei Bedarf suchen oder verschieben und wie Sie Ihre verwendeten Programme gekonnt verwalten.

● 19F50260

Dienstag, 07.05.2019, 18.00-21.15 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4,
vhs, R. 2.4

Gebühr: 42,00 €



Recherchieren statt googeln

Christa Rahner-Göhring

Mit gezielten Recherchestrategien können schneller bessere Ergebnisse erreicht werden. Dazu stehen die unterschiedlichsten Instrumente zur Verfügung, nicht nur Google. Der Kurs führt ein in die Formulierung von Suchanfragen, die Nutzung unterschiedlicher Suchmaschinen-Typen, in themenspezifische Datenbanken und kommentierte Linklisten sowie in die Bewertung der Zuverlässigkeit der gefundenen Informationen.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse
Internet

● 19F50720

Mittwoch, 20.03.2019, 18.00-21.15 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07
Gebühr: 33,00 €

Meine Firma, mein Verein in Facebook



Christa Rahner-Göhring

Für Unternehmen ist es erforderlich, sich überall da zu präsentieren, wo mögliche Kunden sind. Im Kurs wird gezeigt, wie sich eine Facebook-Fanpage vom persönlichen Profil unterscheidet. Sie bearbeiten Inhalte und Einstellungen und erfahren, worauf es bei der Unternehmens-Kommunikation ankommt und Sie besprechen rechtliche Aspekte. Auf dieser Basis können Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit in Facebook aufbauen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet und Registrierungsprozessen. Bereitschaft, ein eigenes Profil in Facebook anzulegen bzw. zu pflegen (bitte Zugangsdaten mitbringen).

● 19F50723 ESF-Fachkursförderung

donnerstags ab 28.03.2019,
18.00-21.15 Uhr, 2-mal

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07
Gebühr: 65,00 €

In Kooperation mit der vhs Winnenden. Organisation vhs Unteres Remstal. Es gelten die Geschäftsbedingungen der organisierenden vhs.

Digitale Methodenkompetenz



Steffen Demuth

Von der Doodle-Umfrage zur Video-Konferenz: für viele Berufstätige bereits Realität und auch für Sie leicht erlernbar. Wir zeigen die gängigen Werkzeuge und Hilfsmittel im digitalen (Berufs-) Alltag und üben die Anwendung. Themen sind: Audio- und Videokonferenzen in der Praxis, Präsentationen, Videos und Online-Umfragen, gemeinsames Bearbeiten von Dokumenten, Ideenfindung mit Mind Maps und virtuellen Pinnwänden und mehr.

● 19F50725 ESF-Fachkursförderung

donnerstags ab 11.04.2019,
18.00-21.15 Uhr, 2-mal

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4
Gebühr: 65,00 €

In Kooperation mit der vhs Winnenden. Organisation vhs Unteres Remstal. Es gelten die Geschäftsbedingungen der organisierenden vhs.

Die eigene Website erstellen mit Joomla! (1) Grundlagen



Toni Ginsel

Mit Joomla! können Sie sowohl kleine Webseiten als auch große leistungsfähige Online-Anwendungen und Portale kostenfrei erstellen und auf einfache Weise verwalten. Programmierkenntnisse (HTML, PHP oder CSS) werden nicht benötigt. Nach diesem Seminar können Sie professionelle Webseiten für den beruflichen, ehrenamtlichen oder persönlichen Bedarf sicher und zügig produzieren und pflegen. Sie haben gelernt, die wichtigsten Komponenten und Module von Joomla! wirkungsvoll einzusetzen.

Voraussetzung: Geübte Windows- und Internet-Kenntnisse

● 19F50760 ESF-Fachkursförderung

Freitag, 24.05., 18.00-21.15 Uhr und Samstag, 25.05.2019, 09.00-16.00 Uhr, 2-mal

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07

Gebühr: 104,00 €

Die eigene Website erstellen mit Joomla! (2) Aufbauseminar



Toni Ginsel

Wir beschäftigen uns mit den Zusatzfunktionen und fortgeschrittenen Einsatzmöglichkeiten. Ob Sie auf Ihrer Website eine Bildergalerie schalten, ein Kontaktformular anbieten oder die Suchfunktion einbinden wollen - in diesem Seminar geht es in die Details! Einen Schwerpunkt bilden die Erweiterungen für Joomla mit Modulen, Plugins und Komponenten.

Inhalte: Benutzerverwaltung und Navigation einrichten, Web-Banner einbinden, Suchfunktion integrieren, Mehrsprachigkeit ansprechende Bildergalerien, Templates anpassen, Datensicherung

Voraussetzung: Joomla-Grundlagenkenntnisse

● 19F50763 ESF-Fachkursförderung

Freitag, 07.06., 18.30-21.45 Uhr und Samstag, 08.06.2019, 09.00-16.00 Uhr, 2-mal

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07

Gebühr: 102,00 €

Kursberatung

**Ein kostenloser Service der vhs:
Sie wollen für den Umgang mit dem PC neues Wissen erwerben oder Ihre Kenntnisse rund um Ihren Beruf karrierefördernd ausbauen? Sie haben Fragen zur finanziellen Förderung Ihrer Fortbildung?**

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie geeignet ist und was Sie beachten müssen, können Sie sich gerne telefonisch oder persönlich vor Ort beraten lassen.

Christina Dongus

christina.dongus@vhs-unteres-remstal.de

oder 07151 958 80-22

Jimdo: moderne Webauftritte mit dem Webbakasten



Toni Ginsel

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit dem kostenlosen Baukastensystem und Testsieger Jimdo ohne Vorkenntnisse Schritt für Schritt einen professionellen und individuellen Webauftritt für Ihr Hobby, Ihren Verein oder Ihren Beruf erstellen, bearbeiten und gestalten. Für Ihren Internetauftritt entstehen keinerlei Kosten!

Themen sind: Den eigenen Webauftritt planen, einrichten, mit Text und Bildern füllen, das Design gestalten, Tabellen, Bilder-Galerien und Formulare erarbeiten und mehr.

Voraussetzung: Geübte Windows-Kenntnisse

● 19F50775 ESF-Fachkursförderung

mittwochs ab 10.07.2019, 18.00-21.15 Uhr, 3-mal

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4

Gebühr: 109,00 €

WordPress: Blog und CMS



Nada Heller

Mit WordPress erhalten Sie eine Software für einfache Erstellung und Pflege von Webseiten. WordPress ist weltweit das meist genutzte Content Management System (CMS) und bietet sich für das private Tagebuch ebenso an wie für umfangreiche Webprojekte im Businessbereich. Themen sind: einen Blog einrichten, Inhaltselemente (Texte, Bilder, Filme, Musik), Kategorien, Stichwortwolke, Kommentare schreiben, einen Beitrag in Word schreiben, Layout, Templates, Interaktionsmöglichkeiten, Benutzerrollen, Einstellungen, Suchwerkzeuge und Sicherheit.

Voraussetzung: geübte Windows- und Internetkenntnisse

● 19F50780 ESF-Fachkursförderung

Samstag, 11.05.2019, 10.00-17.00 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 07

Gebühr: 77,00 €

Zeitmanagement

Der erfolgreiche Umgang mit Stress

Regina Schulz

Nach 10 Stunden im Büro noch Unterlagen in der Tasche, die Mailbox schon wieder voll und nicht mal nachts das Gefühl, alles erledigt zu haben? Permanente Überforderung oder Unzufriedenheit am Arbeitsplatz können zu Stress führen. Die Folgen sind Anspannung, Frustration sowie Probleme der Konzentration, eine erhöhte Fehlerneigung und Leistungsschwankungen. Als Ausgleich machen wir Yoga oder Sport. Wir sind erfolgreich und organisiert - und trotzdem unzufrieden. Dieser Vortrag bietet kein Patentrezept, aber patente Rezepte für mehr Gelassenheit im Umgang mit sich und anderen.

● 19F51622

Mittwoch, 15.05.2019, 18.30-21.00 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.17

Gebühr: 26,50 €

Bildbearbeitung, Grafik und Text mit Adobe Photoshop, Illustrator und InDesign CS6



Nada Heller

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in die professionelle Gestaltung von Printmedien einsteigen wollen und Grundlagenkenntnisse sowie einen ersten Überblick über das Zusammenspiel der drei wichtigsten Werkzeuge der Mediengestaltung erwerben möchten.

Themen sind: Grundlagen Photoshop (Tonwert-/Farbkorrekturen, Schärfen, Freistellen und Kombinieren), Grundlagen Illustrator (Vektorgrafiken I, Nachzeichnen, Texteffekte), Grundlagen InDesign (Text-, Grafik- und Bildintegration, Seitenmanagement).

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC und Windows

● 19F50971 ESF-Fachkursförderung

Montag, 22.07. bis Mittwoch, 24.07.2019, jeweils 09.00-16.00 Uhr, 3-mal

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.4

Gebühr: 225,00 €

In Kooperation mit der vhs Winnenden. Organisation vhs Unteres Remstal. Es gelten die Geschäftsbedingungen der organisierenden vhs.

(Geschäfts-) Briefe formulieren

Heike Hindemith

Häufig steckt in unserer schriftlichen Korrespondenz verstaubtes Amtsdeutsch. Floskeln wie „In der Anlage erhalten Sie“ wirken veraltet und können durch eine leicht verständliche Sprache ersetzt werden. Lernen Sie, wie Ihr Schreibstil durch kleine Tipps lebendiger wird. Sie üben, wie Sie Ihr Anliegen gezielt formulieren und Ihren Schriftverkehr auf den Empfänger anpassen. Individuell und der aktuellen DIN-Norm entsprechend, kommt Ihr Schreiben beim Adressaten besser an.

● 19F51621

Freitag, 29.03.2019, 18.00-21.15 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 05

Gebühr: 35,00 €

Coaching mit System und Gestalt

Weiterbildung zum Coach nach den Standards der DGfC

Andreas Baumgärtner, Supervisor (DGSv) und Mastercoach (DGfC), Lehrtrainer für Supervision und Coaching / Maria Nesselrath, Supervisorin (DGSv) und Coach (DGfC), Psychodramaleiterin (Moreno Institut)

Coaching ist eine methodenvielfältige Form professioneller Beratung und Begleitung von Menschen in leitenden und beratenden Funktionen. Es ist ein Beitrag zur Gestaltung und Entwicklung von Arbeitsbeziehungen. Dabei wird individuelle Beratung mit persönlichem Feedback und praxisorientiertem Training kombiniert. Ausführliche Informationen und Beratung bei Christina Dongus, Telefon 07151 958 80-22, im gesonderten Flyer (wird auf Anfrage zugeschickt) oder unter www.vhs-unters-remstal.de.

Anmeldeschluss und Rücktritt: 11.10.2019

● 19F51100

freitags ab 06.12.2019, jeweils 10.00-19.00 Uhr und samstags ab 07.12.2019, jeweils 09.30-16.30 Uhr, 22-mal

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.2
Gebühr: 3990,00 €

Workshops und Sitzungen professionell gestalten

Joachim Gluma

Sie werden als Moderator/-in in die Lage versetzt, Besprechungen effektiv und zielorientiert zu gestalten, die Kompetenzen der Anwesenden optimal einzubeziehen und gewinnbringend aufzunehmen. Wir arbeiten mit kurzen Theorieinputs und praktischen Fallbeispielen. Moderationsmethoden, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, strukturierte Gesprächsführung unter Einsatz der jeweils optimalen Medien, Herbeiführen von Entscheidungen und Gestalten von Diskussionssituationen sind Themen des Seminars. Darüber hinaus gibt es wertvolle Tipps und Tricks aus der Praxis.

● 19F51626

Samstag, 11.05.2019, 09.00-16.00 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.1
Gebühr: 74,00 €

Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung

Ein Workshop für alle Interessierten und im Ehrenamt Tätige

Regina Schulz

Wie kommuniziere ich richtig? Wie baue ich eine Gesprächsbeziehung zu meinem Gesprächspartner auf? Wie schaffe ich Vertrauen und welche Worte soll ich einsetzen? In diesem Seminar lernen und üben Sie kommunikative Grundkompetenzen. Sie lernen, wie Sie das Gesprächsklima mittels Ihrer Grundeinstellung und Körpersprache positiv beeinflussen und mit Ihrem Gegenüber in seiner oder ihrer Sprache kommunizieren. So entsteht das Gefühl „Sie spricht meine Sprache“, „Er erreicht mich direkt“, „Hier bin ich gut aufgehoben“.

Für eine Übernahme der Kursgebühr wenden Sie sich bitte an die jeweilige Kommune bzw. die Beauftragten.

● 19F51711

Donnerstag, 18.07.2019, 09.00-12.15 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 05
Gebühr: 34,00 €

Sprechen vor der Gruppe I: gelassen bleiben und überzeugend präsentieren

Yvonne Csizmazia

Ihr nächster Vortrag, Ihre nächste Präsentation oder Ihr nächstes Referat soll ein voller Erfolg werden. Sie werden es genießen, dass alle Augen erwartungsvoll auf Sie gerichtet sind. Denn Sie sind sich sicher, dass Sie nichts Falsches sagen werden, Ihnen kein kritischer Kommentar etwas anhaben kann und Ihre Stimme klar und fest sein wird. Der theoretische Teil am Vormittag bietet eine gute Grundlage für den praktischen Teil am Nachmittag. Auf Wunsch können Sie eine eigene Präsentation mitbringen. Für alle anderen gibt es eine bunte Auswahl an Themen, die keine Vorkenntnisse erfordern.

● 19F51713

Samstag, 11.05.2019, 09.00-16.00 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 01
Gebühr: 65,00 €

Achtsame Kommunikation: Beziehungen verbessern, deeskalierend agieren

Ein Workshop für alle Interessierten und im Ehrenamt Tätige

Regina Schulz

Es gibt eine Sprache, die gut tut, und es gibt eine Sprache, die Kraft kostet und anstrengend ist. In diesem Workshop lernen Sie, wie achtsames Sprechen eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken und Handeln hat und zur Deeskalation angespannter Situationen führen kann.

Inhalt:

- auch in angespannten Situationen aufrecht, gelassen und konstruktiv agieren
- Fähigkeiten und Haltungen entwickeln, um potenzielle Konflikte in wertschätzende Gespräche umzuwandeln
- Kritik so äußern, dass sie nicht verletzt
- Lösungen finden, bei denen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden

● 19F51100

Donnerstag, 25.07.2019, 09.00-12.15 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 05
Gebühr: 34,00 €

Telefontraining

Heike Hindemith

Beim Telefonieren hören wir ausschließlich die Stimme unseres Gesprächspartners. Mimik und Gestik, die uns die Kommunikation normalerweise erleichtern fehlen. So können Missverständnisse entstehen.

Mit leicht erlernbaren Techniken erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme wirkungsvoll einsetzen und durch gute Vorbereitung auch schwierige Gesprächssituationen meistern können. Sie üben, wie Sie eine Wohlfühlatmosphäre in ihrem Telefonat erzeugen und sich oder Ihren Arbeitgeber freundlich und souverän repräsentieren.

● 19F51717

Samstag, 18.05.2019, 09.00-16.00 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 03
Gebühr: 69,00 €

Schlagfertigkeit wirkungsvoll trainieren: von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen. Dieses Seminar macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst, nicht nur im Umgang mit Einwänden. Sie lernen, spontaner mit Sprache umzugehen, sicher und überzeugend aufzutreten und zu argumentieren und mit Widerständen und Kritik konstruktiv umzugehen.

● 19F51715

Dienstag, 16.07.2019, 19.00-22.00 Uhr

Stetten, Kirchstr. 12/1, vhs im Himbeerbau, R. 2
Gebühr: 49,00 €

Gemeinsam stark: Das unterschiedliche Verhalten der Geschlechter im Team

Ingo Klarenbach

Weshalb erleben wir oftmals dieselben Schwierigkeiten mit Frauen oder Männern? Die typischen Verhaltensweisen der Geschlechter wirken auf das Arbeitsklima in Abteilungen und Teams. Männer konkurrieren, während Frauen vergleichen. Das Seminar führt in die tieferen Ursachen, die für das Verhalten der Geschlechter bestimmend sind. Es richtet sich damit an alle, denen das Thema im beruflichen wie privaten Umfeld begegnet. Bei den Übungen in der Gruppe ist bewusst eine Prise Humor erlaubt, damit Zusammenhänge leichter erkennbar werden und sich die eigenen Handlungsmöglichkeiten erweitern können.

● 19F51718

Montag, 08.04.2019, 18.00-21.15 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.17
Gebühr: 36,00 €

In Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Stadt Waiblingen.



Adressen und Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Waiblingen

vhs im Postplatzforum
Bürgermühlenweg 4
71332 Waiblingen

Telefon: 07151 958 80-0
Telefax: 07151 958 80-13

info@vhs-unteres-remstal.de
www.vhs-unteres-remstal.de

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do	09.00 – 12.30 Uhr
	14.30 – 18.00 Uhr
Di, Fr	09.00 – 12.00 Uhr

Zweigstelle Fellbach

Eisenbahnstr. 23
70736 Fellbach

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do	09.00 – 12.30 Uhr
	14.30 – 18.00 Uhr
Di, Fr	09.00 – 12.00 Uhr

Zweigstelle Weinstadt

Schorndorfer Straße 22
71384 Weinstadt (Endersbach)

Öffnungszeiten

Mo, Do	10.00 – 12.30 Uhr
Do	14.30 – 18.00 Uhr
Di, Fr	10.00 – 12.00 Uhr



Die vhs Unteres Remstal ist auch auf Facebook und freut sich auf Ihren Like!

„Bildungszeit Beruf“ und „Bildungszeit Ehrenamt“ bedeuten, dass Sie sich für diesen Kurs nach dem neuen Weiterbildungsgesetz freistellen lassen können.



„ESF-Fachkursförderung“ bedeutet, dass Sie gefördert werden können.
Bitte informieren Sie sich auf der Website: www.vhs-unteres-remstal.de