

Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Schaumburg

Die VHS Lippe-Ost hat mit der VHS Schaumburg vereinbart, Bildungsurlaube zu gesellschaftspolitischen und beruflichen Themen in Kooperation durchzuführen. Diese Seminare sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG NRW) anerkannt. Die pädagogische Verantwortung tragen die VHS Lippe-Ost und die Partner-Volkshochschule gemeinsam.

Die organisatorische Betreuung und die Entgegennahme der Anmeldungen der folgenden Seminare hat die VHS Schaumburg übernommen, auch erweiterte Informationen zum Kursangebot können hier erfragt werden:

VHS Schaumburg, 31655 Stadthagen, Jahnstr. 21A, Tel. 05721-703-7100,

Fax 05721-703-7199, E-Mail: info@vhs-schaumburg.de, Internet: www.vhs-schaumburg.de

Bildungsurlaube Frühjahr

KursNr: 228100

Resilienz-Wege zu innerer Stärke

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Arbeitsausfälle aufgrund von psychischen Erkrankungen stetig gestiegen. Burnout, Depressionen, Angststörungen sind Zeichen einer starken psychischen Belastung. Dazu kommen die weltweiten Krisen: Pandemie, Krieg, Klimakrise, die sich ebenfalls in der Psyche niederschlagen. Um sich den großen und den persönlichen Krisen, aber auch der alltäglichen Arbeitsbelastung zu stellen, braucht es eine starke innere Widerstandskraft. Das Resilienzmodell möchte ausgehend von den eigenen Ressourcen Wege aufzeigen, um die innere Widerstandskraft zu stärken. In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den eigenen Stressfaktoren beschäftigen, sowie mit Möglichkeiten, diesen besser zu begegnen, indem wir eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und lernen, die inneren und sozialen Ressourcen besser zu nutzen. Wir werden ein Resilienzkonzept kennenlernen sowie den Ansatz der Salutogenese nach Aaron Antonovski. Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen zu einem ganzheitlichen Erleben und zu einer inneren Entspannung.

KursNr: 228100

Spiekeroog, Haus Barmen

Hartmut Ahrens/Ulrike Henckel

So, 25.02., 18.00 Uhr bis Fr, 01.03., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

618,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 16.11.

KursNr: 222800

Das richtige Maß - die Work-Life-Balance

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein

Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

KursNr: 222800

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 03.03., 18.00 Uhr bis Fr, 08.03., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

594,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 50,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 03.01.

KursNr: 221500

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden können.

Inhalte u. a.:

- Vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Kommunikation mit allen Sinnen
- Bedeutung und Einsatz der Körpersprache
- Lampenfieber, ja und?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfriede

KursNr: 221500

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 10.03., 18.00 Uhr bis Fr, 15.03., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

575,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 50,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 02.01.

KursNr: 224500

Frauen in der Lebensmitte

Gesundheit und Lebensqualität stärken

Die Lebensmitte ist für Frauen eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, ein Fundament für eine bewusster Wahrnehmung dieser Lebensphase zu legen. Die Teilnehmerinnen bekommen die Möglichkeit, das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und können so den anstehenden Herausforderungen im beruflichen und privaten Umfeld besser begegnen.

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld
- Die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung

- Gefühle, Bedürfnisse und innere Antreiber
 - Eigene Kommunikationsstrukturen und Möglichkeiten der Veränderung
 - Asiatische Energiequellen für mehr Lebenskraft
 - Achtsamkeit als Lebenshaltung im beruflichen und privaten Alltag - Einfluss der Ernährung auf Psyche und Leistungsfähigkeit
- Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

KursNr: 224500

Spiekeroog, Haus Winfried
Sabine Carldt-Hübscher/Uschi Haber
So, 10.03., 18.00 Uhr bis Fr. 15.03., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

713,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag: 75,00 EUR)
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 05.12.

KursNr: 161100

**Mein Alter neu denken - Gestaltungsmöglichkeiten und Engagement
(ehem. Vor der Rente)**

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.
Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert, gemacht. Aber irgendwann sind Goethes Werke ausgelesen und an dem neu angelegten Kaninchengehege ist partout nichts mehr zu verbessern. Der rote Sportwagen im Hof ist frisch geputzt bzw. der Zusatzantrag an das Sozialamt abgeschickt, je nachdem. Was dann? Das zukünftige Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes, sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt. Dabei wollen wir das biologische Alter nicht verleugnen, doch unsere Potenziale erkennen, damit Körper und Geist bewusst in Schwung bleiben. Wir wollen Projekte von und mit Senioren/innen besuchen, die etwas Neues ausprobieren: andere Wohnformen, unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten und ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, Minijobs, Kunst und Natur und einiges mehr.
Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die kurz vor der Rente stehen.

KursNr: 161100

Berlin, Sophienhof
Regina Ulwer
Mo, 11.03., 14.00 Uhr bis Fr, 15.03., 14.00 Uhr

Bildungsurlaub

570,00 EUR
inkl. Unterkunft und Frühstück
(EZ-Zuschlag = 144,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 15.12.

KursNr: 222700

Selbtsicher auftreten und Position vertreten

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen. Es ist das Wissen um die eigenen Glaubenssätze, den zentralen Lebensentwurf und die Sicherheit sich selbst und anderen gegenüber. Gestützt durch Praxis und Feedbacks. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen, spielerisch unterschiedlichste Positionen einzunehmen, körpersprachlich und argumentativ, Perspektiven zu wechseln. Souverän und sachlich ganz konkret im Umgang mit anderen. Ein sehr praxisorientiertes Seminar.

KursNr: 222700

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 17.03., 18.00 Uhr bis Fr, 22.03., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

704,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

DZ=EZ = 100,00 EUR

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 15.01.

KursNr: 160500

Antike Philosophie als Lebensweisheit.

Wie stoisch ist der stoische Weise?

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Wir alle wollen glücklich leben, doch wir selbst seien es, die dies (oftmals) verhindern und uns im Wege stehen, sagen die Stoiker. Ist man erstmal auf dem falschen Weg, führe auch schnelleres Laufen nicht zum Ziel. Der sprichwörtlich gewordene stoische Weise ist ein Ideal der antiken Philosophie. Real hat es den stoischen Weisen wohl nie gegeben. Könnte der stoische Weise auch für uns heute ein Vorbild sein? Ziel aller antiken Philosophenschulen war das glückliche Leben. Wir würden den Fehler machen, im Leben die falschen Prioritäten zu setzen und Ruhm, Ehre und Reichtum nachjagen. Man müsse sich für ein philosophisches Leben völlig frei machen von falschen Prioritäten, und es sei vernünftig, sich nur solche Ziele zu setzen, die auch erreichbar seien.

Behandelt werden Sokrates und Platon, Aristoteles, Diogenes, Epikur, die Skeptiker und selbstverständlich die Stoiker unter der Fragestellung, was wir von der Philosophie heute für unser Leben lernen können.

KursNr: 160500

Spiekeroog, Haus Winfried

Dr. Andreas Becke

So, 07.04., 18.00 Uhr bis Fr, 12.04., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

679,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 75,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 18.12.

KursNr: 161200

Earth for All - kreative Nachhaltigkeit und kollektives Lernen

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

50 Jahre nach "Die Grenzen des Wachstums" heißt der neue Bericht des Club of Rome "Earth for All". Wir leben jetzt in einer neuen geologischen Epoche - dem Anthropozän - dem Menschenzeitalter. Unser Streben nach ständigem Wachstum stößt und überschreitet immer öfter planetare Grenzen. Ein Umdenken und veränderte Lebenskonzepte sind notwendig. Es entstehen immer mehr innovative, sozialverträgliche Wohn- und Lebensprojekte, die nicht nur das Fortkommen des Menschen, sondern auch das Wohl der Gemeinschaft auch für Pflanzen, Tiere und den Planeten in den Focus nimmt. Dafür braucht es kreatives Denken und Handeln im kollektiven Lernen. Immer mehr Projekte werden so in Berlin umgesetzt.

Damit wollen wir uns im Seminar beschäftigen z. B.: Genossenschaftliche generationsübergreifende soziale Wohnprojekte (in Selbstorganisation), partizipative Stadtentwicklung, essbare Landschaften, Stadtbienenvölker, offene Werkstätten, (interkulturelle) Gemeinschaftsgärten, und vieles mehr.

KursNr: 161200

Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 08.04., 14.00 Uhr bis Fr, 12.04., 14.00 Uhr

Bildungsurlaub

557,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 144,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 01.02.

KursNr: 224100

Den eigenen Weg gehen

Im Focus: Mein beruflicher Weg - Wo will ich hin?

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit, über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken. Sie reflektieren über Ihre berufliche, aber auch private Situation. Was waren wichtige Stationen und Ereignisse meines bisherigen Weges? Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf? Erlebe ich im Alltag eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Wie steht es um meine Stärken und Ressourcen? Was gibt mir Kraft? Was kann und will ich ändern? Auf zentrale berufliche Fragen wie: Wo auf meinem Weg befinde ich mich gerade? Welche Entscheidung steht wohl als nächstes an? Was ist mein nächster Schritt? Suchen Sie methodisch Antworten und lernen, diese in Beruf und Alltag anzuwenden

KursNr 224100

Spiekerooog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 14.04., 18.00 Uhr bis Fr, 19.04., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

556,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 75,00 EUR)
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 09.01.

Bildungsurlaube Herbst

KursNr: 125400

Das jüdische Berlin

Geschichte. Das jüdische Berlin. Die Gegenwart.

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Sehr vieles verbindet sich mit dem Begriff "Jüdisches Berlin". Im Jahr 1743 war die Übersiedelung Moses Mendelssohns nach Berlin, die Zeit der Aufklärung begann. Später, im 19. Jahrhundert gab es das bürgerliche jüdische Berlin und es kamen die Juden aus dem Osten Europas nach Berlin. Die Zeit der Weimarer Republik kann man den Höhepunkt an Integration und Erfolg nennen. Es gibt den großen Themenbereich: die Juden Berlins in der deutschen Literatur.

Auch an der Entwicklung von Politik und Parteien hatten die Juden großen Anteil. Es gab eine hohe Zahl Berliner Juden von Rang und Namen aus allen Bereichen von Kultur und Wissenschaft, viele sind heute noch bekannt.

Aber viele auch nicht! Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Wir fragen uns: kann es unbefangene Begegnungen geben?

Es gibt eine große Jüdische Gemeinde in Berlin mit einem regen und interessanten Gemeindeleben. Es gibt ein jüdisches Leben der Gegenwart, mit Schulen, Musik und Theater. Vieles im Bereich der Kultur gibt es zu entdecken, das ganze Jahr über. Auch ist das heutige Berlin die Wahlheimat von Israelis, befristet oder für immer. Viele sind jung und kreativ, Künstler/innen arbeiten in Berlin, es werden aber auch Unternehmen gegründet.

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näherbringen.

Im Verlaufe des Seminars werden die Themen beleuchtet um einen Überblick zu bekommen, der es ermöglicht, das Thema weiter zu verfolgen und seine Vielfältigkeit genauer kennen zu lernen.

KursNr: 125400

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 15.04., 14.00 Uhr bis Fr, 19.04., 14.00 Uhr

Bildungsurlaub

546,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 144,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 22.01.

KursNr: 221700

Stress beginnt im Kopf - Entspannung auch

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Stress ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt worden. Was hat Stress mit unserem Denken, Fühlen und Handeln zu tun? Gerade im Beruf oder anderen stark belastenden Situationen sind Menschen immer häufiger von Stress betroffen.

Um den immer weiter verbreiteten stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es der Erkennung eigener Stressfaktoren, den stressfördernden Gedanken und des Umgangs mit ihnen sowie des Kennenlernens geeigneter Entspannungsmethoden.

In dieser Woche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Thematik, werden sich ihrer Stressfaktoren, aber auch ihrer Stärken und Ressourcen bewusst und erlernen Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dazu andere Strategien, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen können. Ebenso werden Inhalte aus der Achtsamkeitslehre vermittelt.

KursNr: 221700

Cuxhaven, Haus Stella Maris

Monika Nolopp

So, 21.04., 18.00 Uhr bis Fr, 26.04., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

527,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 10.12.

KursNr: 222400

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken - Stress vorbeugen

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben. Dies kann zu mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf führen. Entdecken Sie, welche ungenutzten Potentiale und Ressourcen Sie bereits in sich tragen und wie Sie diese neu entdecken können.

Die Entstehung von Stress und unser Umgang damit hängt unter anderem mit unserer Einstellung zusammen. Hier spielen Akzeptanz, positive Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen und Optimismus eine zentrale Rolle. Lernen Sie in dieser Woche, wie Sie hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen erkennen und verändern können. Entwickeln Sie neue lösungsorientierte Denk- und Handlungsalternativen. Lernen Sie Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu vertreten. Westliche und östliche Entspannungsverfahren bieten darüber hinaus die Möglichkeit aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie erhalten Einblicke in Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong und Achtsamkeitsmeditation.

KursNr: 222400

Spiekeroog, Haus Winfried

Uschi Haber/Roland Haber

So, 21.04., 18.00 Uhr bis Fr, 26.04., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

713,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag: 75,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 15.01.

KursNr: 123500

Die Pfalz zwischen Tradition und Moderne

Pfälzer Kultur am Beispiel der Deutschen Weinstraße

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Die "Toskana Deutschlands" wird sie genannt. Das liegt an beeindruckenden 1.800 Sonnenstunden im Jahr. Die Rede ist von der Deutschen Weinstraße. Das Klima erinnert in der Tat an Mittelmeerländer. Kein Wunder, dass sich in vergangenen Zeiten hier auch die Römer niederließen und Wein anbauten. Nun ist der Weinbau leider auch extrem vom Klimawandel abhängig. Zwar gedeihen an der Deutschen Weinstraße Feigen, Zitronen und Rebsorten, die eigentlich eher in Anbaugebieten südlicher Länder vorkommen. Jedoch profitieren manche Schädlinge sogar vom Klimawandel und die Bewässerung der Weinberge wird eine zunehmend komplexe Aufgabe. In diesem Bildungsurlaub geht es um Themen wie Mobilität, Klimaschutz, Optimierung der Weinqualität, sich verändernde Ansprüche von Kurzurlaubern und Kunden, das Bewahren der "Pälzer" Identität, die Essenz aus römischer Besiedelung, napoleonischen Einflüssen und der Herrschaft durch ein prägendes Grafengeschlecht. Berücksichtigt werden im Bildungsurlaub Aspekte von Recherche-Arbeit, Kulturarbeit, Marketing, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Werbung sowie der synergetischen Vernetzung lokaler und regionaler Partner/innen. Die Teilnehmer/innen erforschen vor Ort, ob oder wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort für diverse Zielgruppen positionieren bzw. welche Konzepte für die Zukunft bereits erste Schritte in der Praxis zeigen. Inhaltlich bauen die Bildungsurlaube "Die Vorderpfalz" und "Die Pfalz zwischen Tradition und Moderne" aufeinander auf. Wichtige Basisinformationen aus dem Bildungsurlaub "Die Vorderpfalz" sind nicht Bestandteil des Bildungsurlaubes "Die Pfalz zwischen Tradition und Moderne".

KursNr: 123500

Bad Dürkheim, Hotel Bad Dürkheim

Wolfgang Uhle

Mo, 13.05., 14.00 Uhr bis Fr, 17.05., 14.00 Uhr

Bildungsurlaub

544,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 42,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 11.03.

KursNr: 123500

Potsdam - ein Gesamtkunstwerk

Politisch-historische Hintergründe als Grundlage für die Stadtentwicklung

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam im 17. Jahrhundert zu einer zweiten preußischen Residenzstadt.

Heute gilt die Stadt mit ihren Schlössern und Parkanlagen als Gesamtkunstwerk.

Die drei großen Landschaftsparks sind mit anderen Gebieten Anfang der 90er Jahre in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen worden. In den Parks befinden sich Schlösser, große und kleinere, ehemalige Herrschersitze sind auch darunter. Berühmt sind die vielen Sichtachsen, sie sind vor langer Zeit geplant und begeistern heute noch.

Doch Potsdam ist auch die Landeshauptstadt Brandenburgs, ein modernes Zentrum, eine Stadt, die wächst. Potsdam ist berühmt für seine Innenstadt und das Holländische Viertel, es ist auch eine Stadt, die modernen Anforderungen gerecht werden muss.

Wie passt das alles zueinander? Welche Diskussionen gibt es um den Wiederaufbau historischer Gebäude und den Abriss von Gebäuden aus der DDR-Zeit? Wie kann man die Ansprüche der Gegenwart mit der Pflege des Erbes vereinbaren? Diesen Fragen wird nachgegangen, auch auf Exkursionen in die Stadt und die Parks.

Und die Geschichte ist ein Thema des Seminars, die Preußens und die einzelnen Herrscher und natürlich die Geschichte der Stadt. Die Entwicklung Potsdams bis zum Zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Über die drei großen Parkanlagen kann man sagen: in Potsdam ist oft der Weg das Ziel. Vieles erschließt sich durch Spaziergänge in den Parks, man kann auf den Spuren der Sichtachsen wandern und gewinnt so Erkenntnisse, die intensiver sind als es Bücher und Filme vermitteln können.

(Inklusive einer Führung in einem Schloss)

KursNr:124400

Potsdam, Altstadt Hotel

Rainer Jaeschke

Mo, 13.05., 18.00 Uhr bis Fr, 17.05., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

482,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 130,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 06.03.

KursNr: 223200

Selbstregulation - Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Wer kennt das nicht: In Kommunikations- oder auch Konfliktsituationen im Arbeitsalltag verhält man sich manchmal ganz anders, als man sich ursprünglich vorgenommen hatte. Vermeintlich helfen Disziplin oder Kontrolle, doch wirklich wertvoll ist vor allem die Selbstregulation, also gutes Emotions- und Selbstmanagement. In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf, wie wir mit Achtsamkeit unseren Alltag entschleunigen, Grenzen setzen und gute Entscheidungen treffen können. Der praxisorientierte Ablauf soll Ihnen ermöglichen, die gewonnenen Erkenntnisse langfristig in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren. Denn Kompetenz im Umgang mit Emotionen (den eigenen und denen anderer) ist ein wichtiger Bestandteil einer komplexen Arbeitswelt.

KursNr: 223200

Borkum, Familienferienstätte Blinkfuer

Maja Entner

Mo, 13.05., 18.00 Uhr bis Fr, 17.05., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

485,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 60,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 08.11.

KursNR: 134400

...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst

Berufsleben und/oder Eintritt in eine neue Lebensphase

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Oft schleicht sich dieses Gefühl fast unmerklich ein, wird manchmal kaum erkannt, aber "nagt" an einem, belastet den (All-)Tag: ich werde älter, kann nicht mehr unbegrenzt, nicht mehr mit voller Power arbeiten und leben, das Älter-/Altwerden nicht mehr wegschieben.

Was bedeutet es für mich, dass ich nicht mehr "ungebrochen jung" bin, dass die Debatten über die ältere Generation, z. B. über ihre Versorgung, mich unmittelbar betreffen? Das Alter steht vor der Tür - wie gehe ich mit dieser Wechsellage meines Lebens um? Gibt es neue Perspektiven, vor allem: schöne, spannende, lebenswerte?

Dieser Bildungsurlaub dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln - also das Schwierige nicht zu verdrängen und neue Chancen zuzulassen.

KursNr:134400

Spiekerooog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 02.06., 15.00 Uhr bis Fr, 07.06., 15.00 Uhr

Bildungsurlaub

556,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 25,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 01.03.

Das richtige Maß - die Work-Life-Balance

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

KursNr: 222900

Norderney, Haus Friesenhof, Caritas

Wolfgang Uhle

So, 02.06., 18.00 Uhr bis Fr.07.06., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

682,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

Unterbringung im Appartement (EZ - zwei Personen teilen sich ein Badezimmer)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 07.02.

KursNr: 123400

Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald

Strukturwandel, Image und Identität am Beispiel des nördlichen Teils der pfälzischen Weinstraße

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Die ausgeprägt touristisch orientierte Region der Vorderpfalz (Region um das Mittelzentrum Bad Dürkheim) zeigt, wie und dass stetiger Wandel auch Bestandserhaltung bedeuten kann. Wesentlich ist dabei nicht nur die touristische Vermarktung, sondern auch die bewusste Wahrung von Pfälzischer Mentalität, Landschaft und Natur sowie dem Weinbau. Generationenverträge funktionieren in der Pfalz wesentlich besser als an der Ahr und Mosel. Dies gilt besonders auch für den Weinbau. Doch auch hier findet eine zunehmende Konzentration und Industrialisierung statt. Berücksichtigt werden im Bildungsurlaub Aspekte von Recherche-Arbeit, Kulturarbeit, Marketing, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Eventmanagement sowie der Vernetzung lokaler und regionaler Partner/innen. Die Teilnehmer/innen erforschen vor Ort, ob und wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort gegenüber diversen Zielgruppen positionieren bzw. ob der Wandel Brüche aufweist.

KursNr: 123400

Bad Dürkheim, Hotel Bad Dürkheim

Wolfgang Uhle

Mo, 10.06., 14.00 Uhr bis Fr, 14.06., 14.00 Uhr

Bildungsurlaub

544,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 42,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 08.04.

KursNr: 124600

Berlin aktuell

Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Entdecken Sie die Hauptstadt. In keiner anderen Stadt spiegelt sich deutsche Geschichte, die politische, gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung so intensiv und spannungsreich wie in Berlin. Das Seminar gibt Einblick in das aktuelle Stadtleben und vergegenwärtigt historische Spuren ebenso wie das aktuelle Wirken politischer, sozialer und kultureller Kräfte in der Stadt.

Wir werden die Stadt während einer Rundfahrt und Erkundungen durch verschiedene Stadtbezirke in Ost und West neu entdecken. Stadtentwicklung, Metropole versus "Kiez", Zusammenleben unterschiedlichster Kulturen, aber auch Geschichte, Kunst, Kultur und Zeitgeist sollen Beachtung finden. Schwerpunkte des Seminars bilden das Zusammenwachsen von Ost und West, die Hauptstadtentwicklung und deren Auswirkungen.

KursNr: 124600

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 17.06., 14.00 Uhr bis Fr, 21.06., 14.00 Uhr

Bildungsurlaub

546,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 144,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel) Keine
Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 08.04.

KursNr: 224200

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

"Stress lass nach!" Wer von uns kennt diesen Ausspruch nicht? Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

In diesem Bildungsurlaub gehen wir der Frage nach: "Was ist nun eigentlich Stress und wie gehen wir konstruktiv mit ihm um?" Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Grundwissen über das Stressgeschehen und verschiedene Stressmodelle
- Alternative Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen
- Interessenorientierte Kommunikation
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien u. a. mit Selbst-/Zeitmanagement, wertschätzender Kommunikation, verändertem Konfliktverständnis, kreativer Problemlösung, "meinem" persönlichen Gesundheitsprojekt.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

KursNr224200

Germerode, Altes Forsthaus

Uschi Haber/Roland Haber

So, 21.07., 18.00 Uhr bis Fr, 26.07., 13.00 Uhr

Bildungsurlaub

750,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)

Keine Gebührenermäßigung möglich!

Anmeldeschluss: 02.05.