

Einfach loslassen – aber wie kann uns das gelingen?

Immer wieder hören wir bei Problemen, dass wir einfach "nur" loslassen müssen, dann würde sich alles lösen. Doch damit haben wir gleich ein weiteres Problem: Wie kann ich denn loslassen, wenn gerade DAS für mich doch ganz und gar nicht so einfach ist!

EINFACH LOSLASSEN – ABER WIE? 18,00 €
🕒 Mi. 07.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Z162251 | Therese Gisbertz-Adam | 📍 Kempen

EINFACH LOSLASSEN – ABER WIE? 18,00 €
🕒 Mo. 11.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Z162252 | Therese Gisbertz-Adam | 📍 Viersen

Sich selbst eine gute Freundin sein"

Erlebe in diesem Workshop, Dich selbst wie eine gute Freundin wahrzunehmen, dann bist Du nie wirklich allein. Wer mit sich selbst befreundet ist, findet auch Freunde im Außen.

SICH SELBST EINE GUTE FREUNDIN SEIN 35,00 €
🕒 Sa. 24.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Z162253 | Therese Gisbertz-Adam | 📍 Viersen

Ich will ein gutes Leben haben!"

Was macht echte Lebensqualität aus? Was erfüllt mich wirklich? Was gibt mir Lebensenergie und Lebenskraft? Was motiviert und begeistert mich? Dies sind eine Reihe von Fragen, mit denen wir uns an diesem Vormittag beschäftigen wollen.

ICH WILL EIN GUTES LEBEN HABEN! 35,00 €
🕒 Sa. 09.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Z162254 | Therese Gisbertz-Adam | 📍 Viersen

Handpuppen in der Gewaltprävention

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen die Themen Gewaltprävention, Bindungspädagogik und die Frage:

"Wie kann ich pädagogische Handpuppen in der Gewaltprävention einsetzen?"

Ein Seminar für ErzieherInnen und Tagesmütter/-väter und alle, die mit Kindern zu tun haben und den Mut haben, neue Wege zu gehen. Puppenspiel als Schutz gegen Gewalt und sexuelle Übergriffe!

HANDPUPPEN IN DER GEWALTPRÄVENTION 72,00 €
🕒 Sa. 16.03. & So. 17.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Z159653 | Christel Kleiner | 📍 Kempen

Du musst nicht von allen gemocht werden

Die Adler'sche Psychologie genießt breite Anerkennung und präsentiert einfache und direkte Antworten auf gesellschaftliche, pädagogische und philosophische Fragen, die heute, über 100 Jahre nach Adlers Bruch mit Sigmund Freud, aktueller denn je sind.

Das Seminar macht nicht nur Adlers Werk und Wirken bekannter, sondern bietet neben Theorie auch Übungen zur eigenen Lebensstilanalyse.

DU MUSST NICHT VON ALLEN GEMOCHT WERDEN 49,00 €
🕒 Sa. 06.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Z161351 | Karlheinz Kost | 📍 Viersen



Details zu allen Kursen finden Sie im Web und können diese direkt online buchen!

Ihr Kontakt

VHS-Zentrum
Willy-Brandt-Ring 40
41747 Viersen
Telefon: 02162 9348-0
E-Mail: vhs@kreis-viersen.de
Servicezeiten: Mo – Fr von 8.00 – 17.00 Uhr



In Kooperation mit dem Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Viersen; www.frauenimkreisviersen.de



Anmeldung

online auf www.kreis-viersen-vhs.de
per E-Mail: vhs@kreis-viersen.de
oder telefonisch: 02162 9348-0



VOLKSHOCHSCHULE

Kreisvolkshochschule Viersen
Willy-Brandt-Ring 40 | 41747 Viersen
www.kreis-viersen-vhs.de
[www.fb.com/kvhs](https://www.facebook.com/kvhs)

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Viersen
Träger: Kreis Viersen – Der Landrat
Rathausmarkt 3 | 41747 Viersen
Druck: Druckzentrum Kreis Viersen
Stand: Januar 2024
Fotos: © DVV



VOLKSHOCHSCHULE



FRAU TRIFFT...

SEMINARREIHE IM 1. SEMESTER 2024

In Kooperation mit dem Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Viersen;
www.frauenimkreisviersen.de



Ordnungscoaching - von der äußeren zur inneren Ordnung

In diesem Kurs werden wir

- ergründen, welche Ursachen es für Unordnung gibt,
- eingefahrene Gewohnheiten hinterfragen,
- durch Ausmisten Deinen Alltag neu gestalten,
- stressfreier und leichter durchs Leben gehen.

ORDNUNGSCOACHING 39,00 €
⌚ ab Di. 20.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr (3 Termine)
Z170851 | Ilka Breskes | ♡ Kempen

ORDNUNGSCOACHING 39,00 €
⌚ ab Mi. 15.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr (3 Termine)
Z170861 | Ilka Breskes | ♡ Viersen

Büroorganisation und Selbstmanagement

PAPIERFLUT EINDÄMMEN 39,00 €
⌚ Sa. 27.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Z200111 | Martina Cornely | ♡ Viersen

PLATZ SCHAFFEN IM BÜRO 39,00 €
⌚ Sa. 04.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Z200112 | Martina Cornely | ♡ Viersen

STRUKTUREN SCHAFFEN, BÜRO ORGANISIEREN 39,00 €
⌚ Sa. 25.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Z200113 | Martina Cornely | ♡ Viersen

EFFEKTIVE TERMINPLANUNG 39,00 €
⌚ Sa. 22.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Z200114 | Martina Cornely | ♡ Viersen

ABSCHIED NEHMEN VON PAPIEREN 39,00 €
⌚ Sa. 29.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Z200115 | Martina Cornely | ♡ Viersen

AUFRÄUMEN MACHT GLÜCKLICH! 39,00 €
⌚ Sa. 13.07.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Z200116 | Martina Cornely | ♡ Viersen

Rhetorik / Schlagfertigkeit

3 Tage Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW

Seminarinhalte:

- mit Angriffen sicher argumentativ umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Einwände und (unfaire) Angriffe schlagfertig behandeln
- Manipulation erkennen und abwehren
- professionell Beeinflussungsprozesse gestalten
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiven Wortschatz erweitern.

RHETORIK / SCHLAGFERTIGKEIT 177,00 €
⌚ Mo. 25.03. - Mi. 27.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Z210751 | Dahms Privatinstitut | ♡ Viersen

Frau trifft...

auf das mystische Leben der Sontga Margriata

Aller Sterne schönster, du!

Im Mittelpunkt stehen Leben und Werk von Sappho, ihr Ideal von Schönheit und ihr Wirken in ihrer Zeit, ihr besonderes Verhältnis zu Aphrodite und die wechselvolle Rezeptionsgeschichte ihrer Texte und das, was diese uns erzählt.

Freuen Sie sich auf einen Abend mit erstaunlich frischer Poesie! Die Veranstaltung findet in Kooperation mit EUREGIA statt.

DAS MYSTISCHE LEBEN DER SONTGA MARGRIATA 10,00 €
⌚ Fr. 05.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Z113047 | Sylke Zimpel | ♡ Viersen

Kleider machen Leute

Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung

KLEIDER MACHEN LEUTE 42,00 €
⌚ Mi. 12.06.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Z174454 | Ursula Hurtz | ♡ Kempen

Entscheidungsfindung:

Wie kann ich wichtige Entscheidungen fundierter treffen - im Beruf und auch privat

Täglich treffen wir privat und beruflich Entscheidungen. Meistens sind es kleinere, wie beim Einkauf für das Abendessen. Häufig müssen wir aber auch Entscheidungen treffen, deren Konsequenzen - ob gute oder schlechte - uns lange im Leben begleiten. Wie können wir also dafür sorgen, in allen Lebenslagen nur noch richtige Entscheidungen zu treffen? Auch wenn es so etwas wie eine 100%ige Sicherheit für die eine, richtige Entscheidung nicht gibt, vermindert gute Vorbereitung das Risiko einer Fehlentscheidung erheblich.

In diesem Seminar werden die Vorgehensweisen und mögliche Vorlagen dazu vorgestellt und erläutert.

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG 23,00 €
⌚ Do. 18.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Z210324 | Claudia Reinartz | ♡ Viersen

Souverän handeln:

Wie kann ich souveräner mit Konflikten im beruflichen Umfeld umgehen

Wer kennt dieses Gefühl oder sogar die Gewissheit nicht, dass da etwas nicht stimmt in der Zusammenarbeit mit der anderen Abteilung, dem Teamkollegen oder sogar der Vorgesetzten? Und, wie gehen wir damit um und wie schaffen wir wieder eine Arbeitsatmosphäre, in der wir gerne und gut zusammenarbeiten können? Und ist das immer möglich? Und wenn ja, wie?

In diesem Seminar schauen wir uns die verschiedenen Stufen von Konflikten an und zeigen wirksame Handlungsoptionen auf.

SOUVERÄN HANDELN 23,00 €
⌚ Do. 13.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Z210325 | Claudia Reinartz | ♡ Viersen

Frau trifft.... das Power-Seminar für starke Frauen

Strahle, Beeindrucke, Überzeuge

Seminarziel: Das Ziel dieses Seminars ist es, Frauen zu befähigen, ihre Stimme zu erheben, mit Selbstvertrauen aufzutreten und eine starke Präsenz zu entwickeln, die beeindruckt und überzeugt. Wir werden auf leichte und humorvolle Weise die Schlüsselkomponenten einer charismatischen Ausstrahlung erkunden und interaktive Übungen durchführen, um das Gelernte direkt in die Praxis umzusetzen.

Modul 1: Die Kraft der Stimme

Modul 2: Körpersprache und Ausdruck

Modul 3: Selbstpräsentation und Storytelling

Modul 4: Souveränität in herausfordernden Situationen

Modul 5: Humor als Geheimwaffe

Modul 6: Abschluss und Ausblick

Das Seminar wird durchgehend von einer positiven und unterstützenden Atmosphäre begleitet, um eine offene und förderliche Lernumgebung zu schaffen. Jede Teilnehmerin wird ermutigt, aktiv teilzunehmen und ihre individuellen Stärken zu entdecken und zu entfalten.

Die beiden Seminartage behandeln die Inhalte der aufgeführten sechs Module.

Dozentin: Petra Wagener ist ausgebildete Stimm-, Sprech- und Atemtrainerin, Kommunikations- und Rhetoriktrainerin

DAS POWER-SEMINAR FÜR STARKE FRAUEN 59,00 €
⌚ Fr. 21.06., 17:00 - 21:00 Uhr & Sa. 22.06., 10:00 - 15:00 Uhr
Z210851 | Petra Wagener | ♡ Viersen



Details zu allen Kursen finden Sie im Web und können diese direkt online buchen!