

Seminare - August-September

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Kreativitätstechniken	<p>Kreativität ist die Bereitschaft, alternative und ungewöhnliche Antworten zu finden, meist im Kontext von Problemlösungen. Kreativitätstechniken unterstützen die Ideenfindung, sei es am Arbeitsplatz oder zu Hause. Jeder ist kreativ, auch wenn die stressige Routine Blockaden im kreativen Denken verursacht. Kreativität ist erlernbar. Neben klassischen Methoden wie dem „Brainstorming“ und „Mind-Mapping“ werden viele anwendbare Kreativitätstechniken vorgestellt und eingeübt..</p> <p>Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Studierende, aber auch an alle Interessierten, die Kreativitätstechniken im Berufsalltag oder privat nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p>	<p>3 Termine jeweils Freitag</p> <p>Daten: 01.Aug. 2008 08.Aug. 2008 15.Aug. 2008</p> <p>Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr</p>

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Einführung in die Mediation (Vermittlung in Konflikten)	<p>Mediation – wörtlich „Vermittlung“ – ist eine Methode der Konfliktbearbeitung, die eine Alternative zu üblichen juristischen Streitverfahren bietet. Sie beruht auf dem freiwilligen Entschluss der Konfliktparteien, miteinander zu kooperieren. Im Kurs lernen Sie, wie man Streitfälle so angehen kann, dass Konflikte als Chance wahrgenommen werden und alle Beteiligten Lösungen finden, die Ihre Lebenskräfte stärken.</p> <p>Der Kurs ist seminaristisch angelegt, d. h. es bleibt genug Raum für Ihre Erfahrungen im Umgang mit Konflikten und deren Lösung. Kurzreferate wechseln mit Übungen, die ihre Fähigkeiten der Kommunikation und der konstruktiven Konfliktlösung stärken.</p>	<p>3 Termine jeweils Montag</p> <p>Daten: 04. Aug. 2008 11. Aug. 2008 18. Aug. 2008</p> <p>Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr</p>

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Gelungen kommunizieren	Zwischenmenschliche Beziehungen aktiv und positiv gestalten In allen Bereichen des Lebens, in denen Menschen aufeinander treffen, kommt es immer wieder zu Verständigungsproblemen und Missverständnissen. Wenn Sie einmal genauer hinter die Kulissen der zwischenmenschlichen Kommunikation schauen möchten, sind Sie herzlich zu diesem Einstiegskurs eingeladen. Sie werden entdecken, wie spannend die Kommunikation auf allen Ebenen und mit allen Sinnen ist. Sie erfahren etwas über Ihre eigenen Kommunikationsmuster, lernen aktiv zuzuhören, um den anderen besser zu verstehen. Sie erschließen neue Möglichkeiten, um Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle verständlich zu machen. Sie erfahren, wie es gelingt, Grenzen zu setzen, ohne ein gutes Verhältnis zu trüben.	3 Termine jeweils Mittwoch Wann: 06. Aug. 2008 13. Aug. 2008 20. Aug. 2008 Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Nonverbale Kommunikation	Schwerpunkt dieses Seminars ist die nonverbale Kommunikation. Es beschreibt, was dem gesprochenen Wort vorausgeht, wodurch der erste Eindruck entsteht und demonstriert die unterschiedliche Wirkung von Körpersprache, Mimik und Gestik. Im Laufe des Seminars wird auf Ausstrahlung, Charisma und die Einflussfaktoren des Denkens auf unsere Erscheinung eingegangen. Im zweiten Teil geht es vor allem um die Wirkung unserer Stimme und beeinflussbare oder nicht beeinflussbare Faktoren.	3 Termine jeweils Freitag Wann: 22. Aug. 2008 29. Aug. 2008 05. Sept.2008 Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Nein sagen können – Belastungen abbauen	Viele Menschen fühlen sich beruflich und / oder privat überlastet. Oft treten Familienmitglieder, Freunde, Kollegen oder Vorgesetzte mit zusätzlichen Wünschen an sie heran, die sie nicht ablehnen können. Dadurch steigt die Belastung, manche fühlen sich auch ausgenutzt. In diesem Seminar geht es um Hintergründe des Ja-Sagens zu zusätzlichen Aufgaben und um Entwicklung von Strategien, Nein zu sagen. Sie üben die Analyse von Nachrichten nach dem Vierseitenmodell von Schulz von Thun, erkennen Ihren eigenen Kommunikationsstil und entwickeln Strategien, sich von anderen abgrenzen zu können. Der theoretische Hintergrund wird anschaulich und lebendig in Lehrgesprächen, Gruppenarbeiten und Diskussionen erarbeitet. Zu jedem Modul wird die Umsetzung des neuen Wissens geübt. Dabei erhalten die Teilnehmer intensives Feedback durch Trainer und Gruppenmitglieder. Eine große Bedeutung besitzt der Erfahrungsaustausch im Teilnehmerkreis, dem breiter Raum gegeben wird. Entspannungs- und Konzentrationsübungen runden den Seminarablauf ab.	3 Termine jeweils Montag Wann: 25. Aug. 2008 01. Sept. 2008 08. Sept. 2008 Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Ich stress mich nicht, Du stresst mich nicht...	Unsere Zeit wird immer schnellerlebiger und hektischer und die Menschen sind zunehmend gestresst. Das muss nicht sein! An diesem Abend werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie man stressfreier und einfacher leben kann, z. B. durch bewussten Umgang mit Ordnung, Zeit, Geld, Familie, Freunden und dem Partner. Die Frage nach Prioritäten im Leben wird gestellt, die Notwendigkeit eigener Zielsetzungen für ein erfülltes Leben wird erörtert und Möglichkeiten bewusster und aktiver Entspannung werden aufgezeigt.	3 Termine jeweils Mittwoch Wann: 27. Aug. 2008 03. Sept. 2008 10. Sept. 2008 Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Eine tolle Partnerschaft – Starke Beziehungen	<p>Wollen Sie frischen Wind in Ihre Beziehung bringen und wissen nicht, wie? Sie wollen in Ihrer Partnerschaft dauerhaft zufrieden und glücklich sein? In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Denkweisen von Männern und Frauen besser verstehen, erfahren eine bewusstere Einstellung zu sich selbst, Ihrer Partnerschaft und allen zwischenmenschlichen Beziehungen. Wege, lockerer und entspannter in Beziehungen zu leben und Wege zur gelingenden Partnerschaft durch Verbesserung der Kommunikation werden aufgezeigt. Spaß und gute Laune sollen an diesem Abend nicht zu kurz kommen.</p>	<p>3 Termine jeweils Freitag</p> <p>Wann: 12. Sept. 2008 19. Sept. 2008 26. Sept. 2008</p> <p>Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr</p>

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Souverän und sicher im Auftritt	<p>Ob Sie vorhaben, eine Prüfungssituation zu meistern, einen Vortrag oder eine Geschäftspräsentation zu halten oder einfach nur sicher im Gespräch sein wollen, wesentlich für Ihren persönlichen Auftritt sind Souveränität und Sicherheit. In diesem Seminar lernen Sie in gelöster stressfreier Atmosphäre ohne Leistungsdruck Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Versagensängste abzubauen.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was macht Angst und unsicher? • Entwicklung von Wohlfühlstrategien • Einsatz der Stimme als Erfolgsinstrument • Die richtigen Vorbereitungsarbeiten • Den "roten" Faden suchen und (wieder-)finden • Umgang mit unerwarteten Fragen und Diskussionsfeldern • Kompetenz und Souveränität zeigen 	<p>3 Termine jeweils Montag</p> <p>Wann: 15. Sept. 2008 22. Sept. 2008 29. Sept. 2008</p> <p>Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr</p>

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Mut zum eigenen Image	<p>Selbstvertrauen – Ausstrahlung ist wie ein inneres Licht, das nach außen dringt. Jeder Mensch hat sein spezielles Leuchten! Wichtig ist, diese Individualität in den verschiedenen Bereichen des Lebens ungetrübt durchscheinen zu lassen.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie sehe ich mich? • Wie möchte ich gesehen werden? • Wie werde ich gesehen? • Gesten sagen mehr als Worte. • Mehr Erfolg durch sicheres Auftreten. • Aufbau einer Image-Strategie. <p>Das Seminar hat den Anspruch, die persönliche Note zu verstärken. Um uns stimmig zu fühlen, müssen wir unsere Persönlichkeit anerkennen. Dieses Seminar dient dazu, ein Feeling zu entwickeln, das es möglich macht, Ihre Persönlichkeitsmerkmale und Ihr Image ins rechte Licht zu setzen</p>	<p>3 Termine jeweils Mittwoch</p> <p>Wann: 17. Sept. 2008 24. Sept. 2008 01. Okt. 2008</p> <p>Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr</p>

Seminar	Inhalt	Datum / Preis
Autogenes Training Grundkurs	<p>Durch den Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenz und präventiver Schutzfaktoren, sowie die Stärkung persönlicher Ressourcen sollen chronische Stressfolgen vermieden und das Erregungsniveau gesenkt werden. Um den weit verbreiteten, stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es Stressreduktions- und Entspannungsverfahren. Die Methode des autogenen Trainings erlernen die Seminarteilnehmer in alltagstauglichen Übungen zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung</p>	<p>10 Termine jeweils Samstag</p> <p>Beginn: 16. Aug. 2008</p> <p>Uhrzeit: 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr</p>