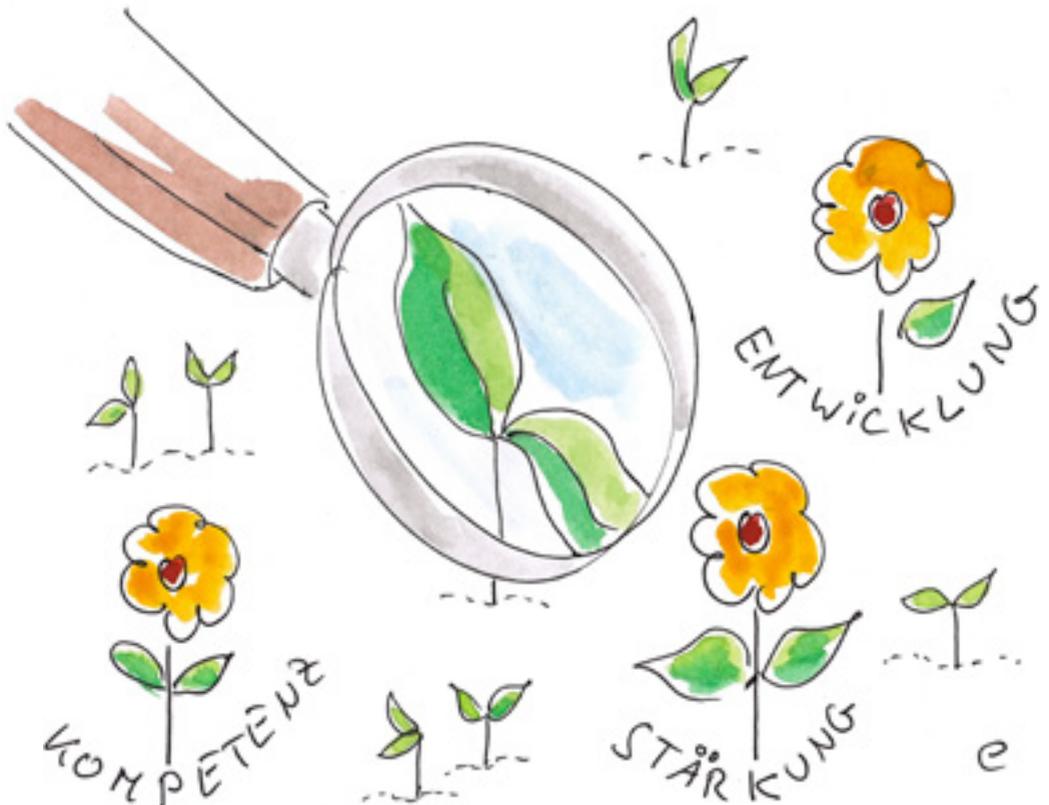




CHANCEN NUTZEN - SICH WEITERBILDEN

Ein Projekt zur Förderung beruflicher Karrieren
von Frauen in kleinen Unternehmen



■ WAS IST CHANCEN NUTZEN - SICH WEITERBILDEN?

Das Angebot umfasst drei Bereiche:

- OFFENE SEMINARE FÜR ALLE
- BETRIEBSSCHULUNGEN
- COACHING

Alle mit diesem Projekt verbundenen Seminare und Coachings sind für Teilnehmende und Betriebe kostenlos, da das Bundesministerium für Arbeit und Soziales unsere Maßnahmen in diesem Projekt zur Stärkung der kleinen Betriebe in unserer Region fördert.



■ OFFENE SEMINARE FÜR ALLE

Hierbei handelt es sich um meist eintägige Seminare, die persönliche Kompetenzen stärken.



Hierzu können sich beliebig viele Mitarbeitende eines Unternehmens anmelden, je nach Thema auch die Personalverantwortlichen oder die Geschäftsführung.

Wir nehmen auch gerne Ihre Vorschläge entgegen und passen die Themen an Ihre Bedürfnisse an. Die Seminare bleiben lange in Erinnerung und sind neben den vermittelten Inhalten auch eine schöne Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

■ BETRIEBSSCHULUNGEN

Sie können mit Ihrem gesamten Team eigens auf Sie zugeschnittene Weiterbildungen erhalten.

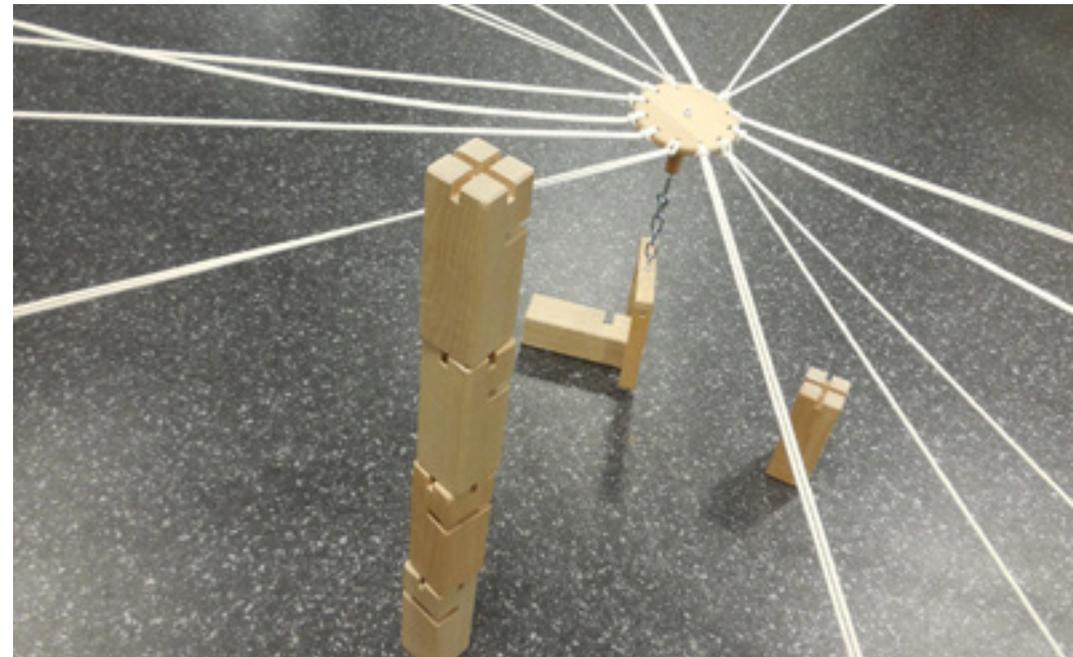


Die Themen können wir gemeinsam besprechen. Beispiele für Ihre Überlegungen sind z. B. Teamtraining, Telefontraining,

Kommunikation (mit Kunden oder untereinander im Betrieb), EDV, Verkauf, Konflikttraining etc. – Je nachdem, was Sie brauchen.

■ COACHING

Hierbei handelt es sich um vertrauliche Einzelgespräche mit Franziska Hähnlein, einer erfahrenen Beraterin, die bei der VHS Papenburg z.B. seit langer Zeit die Bildungsberatung durchführt.



Durch das Projekt haben wir die Möglichkeit, einen individuellen Coaching-Prozess noch bis Ende 2018 zu begleiten. Es geht darum, verborgene Talente zu entdecken, Motivation zu wecken und Hemmnisse für die berufliche Entwicklung auszuräumen. Das Coaching ist

für Frauen gedacht, aber auch für Geschäftsführer/innen oder für Männer mit Personalverantwortung, die z.B. Veränderungen im Betrieb anschieben oder Mitarbeiterinnen bei ihrer beruflichen Entwicklung begleiten wollen.

■ WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Für Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen:

” Wir können niemanden etwas lehren, wir können nur helfen, es in sich zu entwickeln.

Galileo Galilei



■ IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Franziska Hähnlein

Telefon +49 (0) 4961 9223-57

franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de

Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail, wann Sie erreichbar sind. Mit Ihrem Coach Franziska Hähnlein vereinbaren Sie ein Erstgespräch unter vier Augen. Im vertraulichen Gespräch finden wir gemeinsam heraus, was Ihre Wünsche und Ziele sind, was Sie bisher gehemmt hat und wie sich Ihre berufliche und persönliche Situation verbessern und festigen lässt.

Je nach Bedarf können Sie weitere Coaching-Termine in Anspruch nehmen, um eine Veränderung anzustoßen und dabei begleitet zu werden. Wir beraten Sie außerdem über mögliche Seminare und Weiterbildungen, die für Sie in Frage kommen und klären auch gleich, wie diese finanziert werden können. Die Teilnahme an unseren offenen Seminaren und Betriebsschulungen ist ohnehin kostenlos und steht Ihnen parallel zur Verfügung.

■ WIE KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

Für Betriebe mit max. 50 Angestellten:

” Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.

Albert Einstein



■ IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Melanie Schröder

Telefon +49 (0) 4961 9223-41

melanie.schroeder@vhs-papenburg.de

Rufen Sie uns einfach an. Wir vereinbaren kurzfristig einen gemeinsamen Termin, gerne kommen wir dafür zu Ihnen in den Betrieb. Mit unserer Beraterin Melanie Schröder besprechen Sie, was Ihr Unternehmen braucht bzw. was Sie sich wünschen, bei welchen Mitarbeiterinnen Sie noch Entwicklungspotenzial sehen und was wir gemeinsam unternehmen können, um Ihre Mitarbeiterinnen beruflich zu fördern oder besser ins Team zu integrieren.

Gemeinsam finden wir heraus, welche Strukturen geschaffen werden müssen und welche Qualifizierungen gebraucht werden, um ein zufriedenes Miteinander zu erreichen oder aufrecht zu erhalten. Ziel ist es, schlummernde Talente aufzuspüren, die Fähigkeiten Ihrer Angestellten bestmöglich zur Zufriedenheit aller zu nutzen und durch die berufliche Entwicklung zufriedene, qualifizierte Fachkräfte für Ihren Betrieb zu (er)halten.

■ UNSERE SEMINARE



■ MIT LOB UND KRITIK KONSTRUKTIV UMGEHEN

Häufig wird Kritik als etwas Unangenehmes erlebt, was wir am liebsten vermeiden möchten. Wenn wir kritisiert werden, reagieren wir verletzt. Wir gehen in die Defensive oder greifen an, was die darauf folgende Kommunikation nicht gerade erleichtert. Manche Kritik beinhaltet aber für uns wichtige Informationen und kann helfen, uns weiter zu entwickeln.

Umgekehrt ist es gelegentlich so, dass wir selbst jemandem eine kritische Rückmeldung geben wollen oder müssen, dies aber unterlassen, weil es uns zu unangenehm ist. Dann bleiben wir auf dieser Situation „sitzen“, was auch nicht zufrieden stellt und eventuell zu weiteren Problemen führt. Hilfreiche und nicht verletzende Kritik zu formulieren, ist eine Kompetenz, die trainierbar ist.

Ziel des Seminars ist es, Lob und Kritik positiv einzusetzen und konstruktiv entgegenzunehmen, Wünsche und Anliegen zielorientiert zu vermitteln, Missverständnisse zu klären und Arbeitsergebnisse zu besprechen. So stärken wir die Qualität und das Vertrauen im beruflichen und privaten Miteinander.

Inhalte

- Werkzeuge einer positiven Kritikkultur
- Was uns und andere wirklich stärkt – Wertschätzung und Anerkennung im beruflichen Alltag
- Eine positive Rückmeldung als „Superfood“

Termin

Dienstag, 06.02.2018 von 9 - 15 Uhr

Dozenten

Eva Schlüter und Jochen Kowalski



■ GLÜCK KANN MAN LERNEN

Erkenntnisse der Positiven Psychologie für mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag

„Es geht nicht mehr nur darum, Schäden zu begrenzen - und von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitsskala zu kommen - sondern wie wir uns von plus zwei auf plus fünf verbessern können.“

Martin Seligman
(Mitbegründer der Positiven Psychologie)

Aufblühen, seine Stärken einsetzen und sein Potential entfalten, dazu gut mit sich selbst und den anderen im Beruf und Alltag umgehen: Damit beschäftigt sich die Positive Psychologie. An diesem Tag lernen Sie einige wesentliche Übungen der Positiven Psychologie kennen. Sie sind leicht in den Alltag zu integrieren und bieten nützliche Ideen zur weiteren Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Methoden

Trainerinput, Teilnehmerreflexion, Partnerübungen/-gespräche, Austausch im Plenum



Inhalte

- Was ist eigentlich Glück?
- Wie ist der Füllstand meiner Grundbedürfnisse und wodurch kann ich ihn erhöhen?
- Ein Kompass für meine persönlichen Stärken
- Das Stärkengespräch
- Die hohe Kunst auch im Arbeitsalltag zu genießen
- Positive Kommunikation im Beruf und daheim
- Flow und Leistungsfähigkeit - Wann bin ich im Flow?
- Der positive Tagesabschluss

Termin

Dienstag, 27.02.2018 von 9 - 15 Uhr

Dozenten

Maria Koriath

■ PKW-SICHERHEITSTRAINING - BASISKURS

In Kooperation mit ATP Automotive Testing Papenburg GmbH

Richtig reagieren in allen Situationen, das können Sie an diesem Tag auf dem ATP-Prüfgelände trainieren. Lernen Sie das Verhalten und die Grenzen Ihres Fahrzeugs in verschiedenen Situationen kennen. Genießen Sie das Ambiente eines mit modernster Technik ausgestatteten Fahrsicherheitszentrums.

Die Trainer sind vom deutschen Verkehrssicherheitsrat zertifiziert. Teilnehmen kann, wer einen gültigen Führerschein besitzt und ein versichertes Auto in verkehrssicherem Zustand mitbringt.

Termin

Montag, 12.03.2018 von 9 - 16.30 Uhr

Veranstaltungsort

ATP-Prüfgelände,
Johann-Bunte-Str. 176, 26871 Papenburg

Dozenten

Dozententeam

Inhalte

- Ganztägiges Fahrsicherheitstraining in Ihrem eigenen Pkw
- Versicherungsleistung für die Teilnehmer und die privaten Pkw während des Fahrtrainings
- Betreuung durch professionelle Instrukturen
- Großer Praxisteil mit zahlreichen Übungen
- Hilfe bei der Einschätzung von Gefahrensituationen
- Vermittlung der richtigen Reaktion bei Notmanövern
- Streckentour in einem Kleinbus über das ATP-Prüfgelände
- Coaching per Sprechfunk
- Mittagessen inkl. Getränke
- Teilnahmeurkunde

MIND MAPPING

Effiziente Aufzeichnungen – schnell, strukturiert und übersichtlich. Ein Premium Seminar mit Heike Loosen



Die Mind-Mapping Methode nach Tony Buzan ist eine revolutionäre Methode um sich Notizen zu machen. Sobald Sie begonnen haben, Mind Mapping anzuwenden, werden Sie sofort verschiedene positive Effekte bemerken: Sie können sich besser merken, was Sie mitgeschrieben haben; Mind Mapping verbessert somit Ihr Gedächtnis.

Durch die Beschränkung auf Stichpunkte beim Aufzeichnen von Notizen werden Sie viel Zeit bei der Erstellung einsparen. Sie bringen Struktur in Ihre Gedanken, ordnen und visualisieren Ihre Denkprozesse. Durch die Anwendung von Farben, Bildern und die räumliche Anordnung können Sie Punkte in Ihren Aufzeichnungen schnell wiederfinden. Mind Mapping fördert und fordert Ihre Kreativität und macht Spaß!

In diesem Seminar werden Sie die Vorteile von Mind Mapping unmittelbar erleben. Sie lernen und üben die Grundtechniken und erstellen Mind Maps für unterschiedliche Anwendungsbereiche: Protokollieren von Besprechungen, Lehrveranstaltungen etc., Zusammenfassungen von Büchern, Seminaren etc., Stichwortzettel für Vorträge, Planung, z.B. von persönlichen oder beruflichen Projekten, Problemlösung und Entscheidungsfindung, Kreativität und Ideenfindung.

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie mit Hilfe von Mind Mapping noch effizienter denken und arbeiten können.

Termin

Dienstag, 24.04.2018 von 9 - 17 Uhr

Dozenten

Heike Loosen



MENSCH, ÄRGERE DICH NICHT

Im beruflichen und privaten Alltag gibt es viele Gelegenheiten, Situationen und Anlässe sich zu ärgern. Wenn wir uns ärgern, geht es meistens darum, dass die Wirklichkeit anders ist, als wir sie uns wünschen. Es macht uns hilflos, wenn sich z.B. ein Kollege, eine Chefin, ein Kunde ungerecht oder gar verletzend äußert oder wenn beispielsweise ein Vorhaben nicht gelingt, obwohl wir alles für einen Erfolg getan haben.

Um den Ärger ranken sich einige Umschreibungen wie z.B. von Ärger zerfressen sein, sich grün ärgern. Darin kommt zum Ausdruck, dass Ärger einerseits mit starker emotionaler Kraft besetzt sein kann und dass es andererseits nicht gesund ist, sich zu viel zu ärgern. Die Dosis und die Ausrichtung des Sich-Ärgerns machen da den Unterschied. Wenn wir nun die Power, die im Ärger steckt, nutzen können, ohne die Energie gegen uns selbst oder andere zu richten, ist schon viel gewonnen.

Ein weiterer Begleitaspekt von Ärger ist häufig, dass er quasi automatisch sich wiederholende Gedankenketten auslöst und uns darin gefangen hält. Dies nimmt uns in der Regel Handlungsfreiheiten. Wir können üben, die Gedankenketten zu durchbrechen. Wir können lernen, den Ärger loszulassen und so wieder an Freiheiten gewinnen.

Inhalte

- Grundlage unseres Ärgers – wie das Gefühl „Ich ärgere mich“ entsteht
- Wie gehen wir mit dem Ärger um? Geben wir ihm Raum, um ihn los zu werden oder schlucken wir ihn runter?
- Wie gelingt es, dem Ärger die destruktive Dimension zu nehmen und stattdessen eine konstruktive Ausrichtung zu geben?
- Wir lernen das „Loslassen“ als Schlüssel zum Glück
- Mit Achtsamkeitsübungen lernen wir, in der Gegenwart zu sein, vergangene Gefühle und Gedanken allmählich in den Hintergrund treten und/oder ganz verschwinden zu lassen
- Wir üben anhand von persönlich erlebten ärgerlichen Situationen, damit konkrete Anregungen gewonnen werden, den Ärger loslassen oder ihm eine andere Richtung zu geben, die für die eigene Person geeignet und konstruktiv ist.

Termin

Donnerstag, 21.06.2018 von 9 - 15 Uhr

Dozenten

Eva Schlüter und Jochen Kowalski

LEBENDIGER AUSDRUCK - STIMMTRAINING

Andere nehmen Ihre Ideen und Gesprächsbeiträge besser auf, wenn sie stimmlich abwechslungsreich dargeboten werden. Im beruflichen Alltag ist besonders die Stimme ein wichtiges Mittel, um die Zuhörenden für Ihre Inhalte und die eigene Persönlichkeit zu öffnen und Pläne umzusetzen.

Die Zahlen sprechen für sich: Nur 7% der Aufmerksamkeit eines Publikums entfallen auf den Inhalt. 61% richten sich auf Aussehen und Körpersprache und 32% auf den Stimmklang. An diesem letzten Faktor arbeitet dieses Seminar. Es werden Tragfähigkeit und Fülle der Stimme trainiert und wirksame Tipps und Übungen geliefert, damit Sie auch stimmlich wirkungsvoll herüberkommen und Ihr Publikum begeistern. Der besondere Akzent der Arbeit liegt auf der sehr individuellen Beratung.

Das Ergebnis einer guten Stimmführung ist ein wesentlicher Anteil einer souveränen Ausstrahlung für alle Frauen, die sich zu Wort melden wollen.

Methoden

Die Methoden für dieses Training entstammen der Sprechstimmbildung, dem Schauspieltraining und der Rhetorik. Es kommt Audio-Training zum Einsatz.

Inhalte

- Eine freie, mühelose Atmung: Die Atmung beinhaltet nicht nur das Hinein und Hinaus der Atemluft, sondern auch den Atemdruck beim Sprechen. Ist dieser zu hoch, wird die Stimme höher und gepresst. Frauen sprechen häufig zu hoch. Dem wird hier entgegengewirkt.
- Ein voller, tragfähiger Stimmklang: Der Stimmklang soll frei und drucklos klingen. Dadurch werden z.B. Diskussionsbeiträge mühelos eingebracht und finden Gehör.
- Eine lockere und plastische Artikulation: Die genaue Artikulation stärkt die Dynamik beim Sprechen.
- Ein variationsreiches Redetempo: Wie häufig sind Redebeiträge monoton! Abwechslung im Redetempo wirkt dagegen stark und interessant.
- Eine abwechslungsreiche Modulation: Um andere von den eigenen Ideen und Projekten zu begeistern, ist das Hoch und Tief der Stimme das wichtigste Mittel.
- Eine souveräne Ausstrahlung beim Reden

Termin

Dienstag, 25.09.2018 von 9 - 16 Uhr

Dozenten

Antje Behrens

SICH SELBST UND ANDERE POSITIV FÜHREN

Erkenntnisse der Positiven Psychologie für den Führungsalltag

„Kapital lässt sich beschaffen, Fabriken kann man bauen, Menschen muss man gewinnen.“

Hans Christopf von Rohr
(Manager)

Seit mehr als 15 Jahren tragen die Ergebnisse der Positiven Psychologie dazu bei, dass Menschen aufblühen und an ihre Stärken gelangen. Damit werden wir als Mensch, Führungskraft und Mitarbeiter/in widerstandsfähiger in Zeiten des immer schneller werdenden Wandels. Gleichzeitig können wir eine Zunahme an Leistungsfähigkeit und Freude an unserem Tun feststellen.

Diese Erkenntnisse greift der Ansatz der „Positiven Führung“ auf und zeigt, wie wir durch unser Führungsverhalten als positive Führungskraft das Engagement steigern können.

Methoden

Trainerinput, Teilnehmerreflexion, Partnerübungen/-gespräche, Austausch im Plenum

Inhalte

Nur wer sich selbst gut führen kann, kann auch andere führen.

- Das Konzept des „Positiven Selbst“
- Die 10 C's des Engagements
- Wie die psychologischen Grundbedürfnisse im Unternehmen gestärkt werden können
- Die vier Bereiche Positiver Führung:
 - Positives Klima
 - Positive Beziehungen
 - Positive Kommunikation
 - Positiver Sinn
- Authentisch sein

Termin

Dienstag, 30.10.2018 von 9 - 15 Uhr

Dozenten

Maria Koriath



■ RESSOURCEN STÄRKEN

Lebenselixier und Schlüssel zum Erfolg

Unter Ressourcen wird allgemein die Summe aller vorhandenen Kompetenzen eines Menschen verstanden. Diese können gestärkt, verstärkt und erweitert werden. Kennen wir unsere persönlichen Kraftquellen? Wissen wir, unter welchen Voraussetzungen wir sie abrufen können, wenn wir sie benötigen? Letztendlich hängt unsere physische und psychische Gesundheit an dieser Frage.

Interessanterweise verfügen wir über mehr Potentiale, als wir in unserem Leben tatsächlich benötigen. Diese großzügige Ausstattung zu entdecken und zu stärken, ist ein Ziel des Seminars. Dabei werden wir auch die Kraft positiver Emotionen und Aspekte der Resilienzforschung mit einbeziehen. Wir berücksichtigen Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung und werden in Übungssequenzen erleben, wie es sich anfühlt, Stärken zu kultivieren statt Schwächen zu fokussieren. Zudem werden wir erarbeiten, welche Rahmenbedingungen unsere Ressourcen für diesen Prozess brauchen, um den geeigneten Nährboden dafür zu schaffen.

Es gibt persönliche Kompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen, aktivitäts- und umsetzungsorientierte Kompetenzen sowie fachlich-methodische Kompetenzen. Wir beziehen uns in diesem Seminar auf die ersten drei Kompetenzen, die sogenannten Softskills.

Die Entwicklung und Förderung sozialer Kompetenzen sind für ein effizientes und wertschätzendes Miteinander in beruflichen und privaten Situationen sehr wichtig. Soziale Kompetenz ist das „Lebenselixier“ aufgeschlossener Unternehmen und der Gesellschaft und hat von daher in den letzten zehn Jahren immer mehr Bedeutung bekommen. Sie ist der Schlüssel zum Erfolg. Kein Unternehmen hat heute auf Dauer Erfolg, ohne die soziale Kompetenz ihrer Mitarbeiter/innen.

Inhalte

- Erkenntnisse der Resilienzforschung und ihre Bedeutung für unseren Alltag
- Die Kraft positiver Emotionen und Aspekte
- Selbsteinfühlung
- Die Schlüssel für innere Stärke

Termin

Dienstag, 11.12.2018 von 9 - 15 Uhr

Dozenten

Eva Schlüter und Jochen Kowalski

■ ALLE SEMINARE IM ÜBERBLICK

Unsere Angebote an Beratung, Coaching und Qualifizierung sind für Sie kostenfrei.



■ **VERANSTALTUNGSORT** (außer 12.03.)
KEDI-Hotel,
Deverweg 33-37, 26871 Papenburg

06.02.2018

Mit Lob und Kritik konstruktiv umgehen

27.02.2018

Glück kann man lernen

12.03.2018

PKW-Sicherheitstraining - Basiskurs

24.04.2018

Mind Mapping - Effiziente Aufzeichnungen

21.06.2018

Mensch ärgere dich nicht

25.09.2018

Lebendiger Ausdruck - Stimmtraining

30.10.2018

Sich selbst und andere positiv führen

11.12.2018

Ressourcen stärken -
Lebenselixier und Schlüssel zum Erfolg

IHR DOZENTENTEAM

Eva Schlüter

Juristin, Mediatorin

Erwachsenenbildung seit 1991, gewaltfreie Kommunikation nach und mit M. Rosenberg, Mediation, Supervision, Gruppendynamik, Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Atemkursleitung (Yoga-Vidya)

Jochen Kowalski

Pädagoge M.A.

Erwachsenenbildung seit 1980, Themenzentrierte Interaktion (TZI), Leiten und Führen von Teams und Gruppen, Entspannungstechniken, Lehrer für Vipassana-Meditation

Eva Schlüter und Jochen Kowalski führen seit vielen Jahren erfolgreich Seminare, Workshops für Mitarbeiter/innen und Führungskräfte sowie Teamtrainings in Unternehmen durch.

www.training-iks.de

Heike Loosen

Gehirnentfaltungstrainerin

Zertifizierte Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining. In ihrer Funktion als Expertin für geistige Fitness wurde sie bereits mehrfach vom WDR zu Aufnahmen und Interviews gebeten.

www.heike.loosen.de

IHR DOZENTENTEAM

Maria Koriath

Diplom-Pädagogin

NLP-Master, Ausbildung zum Coach - Coaching als Führungsinstrument, Demographie-Beraterin, zertifizierte Trainerin für das persolog® Persönlichkeits- und Teamentwicklungs-Modell, lizenzierte Trainerin für moderne Umgangsformen im Unternehmen, Lehrbeauftragte an der Hochschule Emden-Leer, Persönlichkeitscoaching von Führungskräften, Mitarbeitern und Team-Coaching.

www.koriath-consulting.com

Antje Behrens

Diplom-Gesangspädagogin

Studienrätin mit den Fächern Musik und Deutsch, zertifizierte systemische Coach (DGB), seit 1998 Gesangspädagogin und Stimm-Trainerin mit eigenem Studio in Berlin, Dozentin in der beruflichen Weiterbildung, Zusammenarbeit mit Professorinnen und Professoren mehrerer Universitäten u.a. in Berlin, Hamburg und Leipzig.

www.antjebhrens.de





Kontakt

VHS Papenburg gGmbH
Franziska Hähnlein
Hauptkanal rechts 72
26871 Papenburg
Telefon: +49 (0) 4961 9223-57
Mail: franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de
www.vhs-papenburg.de

Das Projekt wird durchgeführt in Kooperation
mit dem Wirtschaftsforum Papenburg e.V.

Vorsitzender Carsten Röttgers
Postfach 1628
26856 Papenburg
Telefon: +49 (0) 4961 949940
Mail: info@wirtschaftsforum-papenburg.de
www.wirtschaftsforum-papenburg.de

Das Projekt „Chancen nutzen – sich weiterbilden“ wird im Rahmen der ESF-Sozialpartnerrichtlinie
„Fachkräfte sichern: weiterbilden und Gleichstellung fördern“ durch das Bundesministerium für Arbeit
und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.