

## Das Programm für unsere Kursleitenden

### Semester 2023-2

Liebe Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschulen in der Region Bodensee-Oberschwaben,

wir freuen uns, Ihnen, die mit so viel Herzblut und Engagement unser vhs-Programm gestalten, einen bunten Blumenstrauß an Fortbildungen anzubieten.

Die Volkshochschulen unserer Region haben exklusiv für Sie Werkstätten und Seminare entwickelt, die Sie sich von uns gewünscht haben. Bitte nutzen Sie die Gelegenheit Ihre Kompetenzen zu vertiefen, neue Impulse zu gewinnen, sich mit anderen Kursleitenden auszutauschen und Ihnen unbekannte Volkshochschulen kennenzulernen.

Für die Informationen und Anmeldung melden Sie sich bitte direkt bei der veranstaltenden VHS und beachten Sie die entsprechenden Geschäfts- und Rücktrittsbedingungen.

Wenn Sie selbst gerne zukünftig eine Fortbildung geben möchten, sprechen Sie die Leitung Ihrer VHS oder gerne auch uns an. Das Gleiche gilt für Ideen, Anregungen oder Kritik.

Wir hoffen, es ist etwas Passendes für Sie dabei. Beachten Sie auch die Fortbildungsmöglichkeiten des vhs-Verbandes.

<https://www.vhs-bw.de/fortbildung/index.html>

Ein schönes Herbstsemester 2023 wünschen

Babette Reitz und Beate Scheffold

(Fortbildungsbeauftragte der Region Bodensee-Oberschwaben)

#### Kontakt:

Babette Reitz  
vhs Friedrichshafen  
T: 07541/203 3408  
[reitz@vhs-fn.de](mailto:reitz@vhs-fn.de)

Beate Scheffold  
vhs Bad Waldsee  
07524/94-3034  
[b.scheffold@bad-waldsee.de](mailto:b.scheffold@bad-waldsee.de)

## Überblick in chronologischer Reihenfolge

Titel	Datum/Start	Dauer	Uhrzeit	vhs	S.
Einführung für neue Dozenten	13.09.2023	1 Abend	18:00-21:00	Wangen	13
Die liebe Technik	15.09.2023	1 Nachmittag	15:15-16:45	Bad Waldsee	3
Sprachen unterrichten	16.09.2023	1 Vormittag	06:00-12:00	Bodenseekreis	7
Bewegtes Lernen bewegt	20.09.2023	1 Abend	19:00-22:00	Wangen	13
Das natürliche Ganzkörpertraining	26.09.2023	1 Nachmittag	15:30-17:30	Leutkirch	11
Schlagfertigkeit - sicher und schnell reagieren	26.09.2023	1 Abend	17:00-21:00	Ravensburg	12
Mit der Stimme in die richtige Stimmung	04.10.2023	1 Abend	19:00-22:00	Wangen	13
Methodenkompetenz*	06.10.2023	1 Tag	09:30-16:30	Weingarten	14
Was die Natur uns lehren kann	14.10.2023	1 Nachmittag	13:30-17:00	Bad Wurzach	5
Gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik	14.10.2023	1 Vormittag	10:00-13:00	Bodenseekreis	6
Virtuelle Meetings leiten	17.10.2023	1 Abend	17:00-21:00	Ravensburg	12
Gewaltfreie Kommunikation	21.+28.10.2023	2 Tage	09:00-16:00/17:00	Bad Waldsee	3
Bildung für nachhaltige Entwicklung	25.10.2023	1 Tag	08:30-17:00	Friedrichshafen	9
Heute schon geblubbert? Für eine topfitte Stimme	11.11.2023	1 Vormittag	09:30-13:00	Bodenseekreis	6
Unterricht gestalten mit ChatGPT	14.11.2023	1 Vormittag	09:00-12:00	Friedrichshafen	8
Kreative Ordnung schaffen	25.11.2023	1 Tag	10:00-16:00	Isny	10
Planetary Health Diet	08.12.2023	1 Abend	16:00-20:00	Friedrichshafen	8
Kuddelmudel im Alltag? Optimierung der Selbstorganisation	19.01.2024	1 Nachmittag	13:30-17:00	Bad Wurzach	5
Zoom	25.01.2023	1 Abend	18:00-21:00	Bad Waldsee	4

\* Angebot des vhs Verbandes Baden-Württemberg e. V.

## vhs Bad Waldsee

vhs Bad Waldsee, Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee

07524 943050, [vhs-info@bad-waldsee.de](mailto:vhs-info@bad-waldsee.de), [www.vhs.bad-waldsee.de](http://www.vhs.bad-waldsee.de)

### Kurs-Nr. 232-15003    **Workshop „Die liebe Technik“**

Beate Scheffold

In diesem Workshop möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, die Technik, die in vielen Volkshochschulen verwendet wird, besser kennenzulernen. Keine Angst vor Beamer, Whiteboard, Elmo-Dokumentenkamera, Laptops, Musikbox und weiteren technischen Geräten, die im Unterricht vorteilhaft eingesetzt werden können. Die Kursleiterin wird die einzelnen Geräte erklären und vorführen. Danach darf selbst ausprobiert werden, denn nur durch wiederholen und üben erlangt man ja bekanntlich Sicherheit. Ziel ist es, dass Sie die Geräte sicher und selbständig bedienen können. Methodisch werden die Inhalte durch präsentieren und selbständigem Üben vermittelt.

vhs Bad Waldsee, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee  
Freitag, 15. September 2023, 15:15 – 16:45 Uhr  
20,00 €

### Kurs-Nr. 232-15001    **Gewaltfreie Kommunikation - Einführungsseminar**

Katharina Kirn

Sie hören Vorwürfe vom Gegenüber und was Sie selbst sagen, wird nicht so verstanden, wie Sie es meinen? Oder Sie vermeiden Konflikte lieber komplett, weil sie Ihnen unangenehm sind und Sie oft nicht wissen, wie Sie sich ausdrücken sollen? Die Gewaltfreie Kommunikation kann dabei unterstützen, die eigenen Gefühle und Beweggründe sowie die anderer Menschen besser verstehen zu können und auf eine Art und Weise anzusprechen, dass keine Verletzungen entstehen. So können schwierige Gespräche leichter und mit mehr Klarheit angegangen werden und mit Bitten statt Forderungen tragfähige Lösungen für die eigenen Anliegen gefunden werden.

Im Einführungsseminar wird das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation sowie das Modell der vier Schritte betrachtet. Es wird vermittelt, wie man sich selbst anhand der vier Schritte aufrichtig ausdrücken und Mitmenschen empathisch begegnen kann. Ausreichend Kaffeepausen und eine Mittagspause sind eingeplant. Die in Vorträgen vermittelte Theorie wird in Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit anhand vorgegebener Beispiele zunächst geübt und das Erlernte dann an Beispielen aus dem eigenen Leben angewandt.

Katharina Kirn ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Meditation sowie Integrationsmanagerin.

vhs Bad Waldsee, Raum 2 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee  
Samstag, 21. Oktober 2023, 09:00 – 17:00 Uhr und Samstag, 28. Oktober 2023, 09:00 – 16:00 Uhr  
67,00 €

## vhs Bad Waldsee

vhs Bad Waldsee, Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee

07524 943050, [vhs-info@bad-waldsee.de](mailto:vhs-info@bad-waldsee.de), [www.vhs.bad-waldsee.de](http://www.vhs.bad-waldsee.de)

Kurs-Nr. 232-50110 **Zoom**

Alexander Saat

Für Anfänger, Einsteiger und Senioren

Möchten Sie auch Zoom wie ein Profi nutzen und fragen Sie sich, was Sie damit zusätzlich alles machen können? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Die Teilnehmenden erlangen Wissen, das sie in der Praxis sicher anwenden können. Sie werden aktiv an der Wissensvermittlung beteiligt und bringen ihre eigenen Erfahrungen und Kenntnisse ein. Im Kurs wird Ihnen Aktuelles rund um das Thema Zoom vermittelt, das Sie unmittelbar im Alltag anwenden können.

Gemeinsam erarbeiten wir im Kurs den Umgang mit folgenden Inhalten:

- Woher bekomme ich Zoom?
- Was kostet Zoom und gibt es auch kostenlose Möglichkeiten?
- Wie kann ich Zoom in einer Gruppe verwenden?
- Gibt es Sicherheitsvorkehrungen, die ich treffen kann?
- Tipps und Tricks für den Alltag

Der Kursleiter berücksichtigt die eigenen Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Umgang von Zoom. Im Erfahrungsaustausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden lernen und bearbeiten Sie anhand einer Vielzahl von Praxisbeispielen Schritt für Schritt das Wichtigste rund um Zoom.

Für ihre persönlichen Fragen bleibt im Kurs genügend Zeit.

vhs Bad Waldsee, Raum 1 (im 1. OG) Klosterhof 2, Bad Waldsee

Donnerstag, 25. Januar 2024, 15:15 – 16:45 Uhr

20,00 €

## **vhs Bad Wurzach**

vhs Bad Wurzach, Marktstr. 16, 88410 Bad Wurzach

07564 302-110, [www.vhs-bad-wurzach.de](http://www.vhs-bad-wurzach.de), [info@vhs-bad-wurzach.de](mailto:info@vhs-bad-wurzach.de)

**Kurs-Nr. 23-10009      Was die Natur uns lehren kann**

Stephan Ehrmann

Jeder, der einen Waldspaziergang macht, weiß instinktiv um die positive Wirkung eines Waldaufenthaltes. Wir Kursleitungen tauchen gemeinsam ein in die Natur, schärfen unsere Sinne, werden achtsamer und lernen auf unserem Spaziergang die Natur und uns selbst besser kennen. Bei Regen findet die Veranstaltung statt - bei Sturm nicht.

Treffpunkt: Bad Wurzach, Straße nach Wengenreute / Seibranz, Renetser Weiher (1. Einfahrt)  
Samstag, 14. Oktober 2023, 13:30 – 17:00 Uhr  
18,00 €

**Kurs-Nr. 23-10008      Kuddelmudel im Alltag? Optimierung der Selbstorganisation**

Elian Lieb

Mit mehreren Bällen gleichzeitig zu Jonglieren kommt Ihnen bekannt vor? Vielleicht tun Sie sich auch hin und wieder schwer mit der Koordination all der Aufgaben und Tätigkeiten - auch als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam auf die Suche und Lösungsfindung für eine individuell effektivere Organisation und verbesserte Zufriedenheit im Alltag machen. Nach einer ersten Standortbestimmung und Kennenlernen der eigenen inneren Antreiber, stecken wir alle unser individuelles Wunschbild ab. Im nächsten Schritt reflektieren und skizzieren wir, wie der Weg zu unserem Wunschbild aussehen könnte und gehen in den Austausch, um von- und miteinander zu lernen. Denn letztendlich ist jeder selbst der beste Selbstorganisations-Profi!

Als erfahrene Projektleiterin in der Führungskräfteentwicklung eines großen Unternehmens und als nebenberuflich selbstständige Dozentin bringt Elian Lieb hilfreiche Erfahrungen direkt aus der Praxis mit und teilt ihre besten Tipps und Tricks. Am Ende gehen Sie mit einem klaren Fahrplan für mehr Selbstorganisation nach Hause und haben somit den ersten Schritt dafür bereits bei dieser Veranstaltung umgesetzt. Bitte mitbringen: Gute Laune und den Mut, die Komfortzone zu erweitern.

Materialkosten in Höhe von ca. 4,00 € werden im Kurs abgerechnet.

vhs Bad Wurzach, Maria Rosengarten, Sitzungssaal (EG)  
Freitag, 19. Januar 2024, 13:30 – 17:00 Uhr  
13,00 €

## **vhs Bodenseekreis**

vhs Bodenseekreis, Landratsamt, Glärnischstr. 1 - 3, 88045 Friedrichshafen  
07541 204-3021, [vhs-zentrale@bodenseekreis.de](mailto:vhs-zentrale@bodenseekreis.de), [www.vhs-bodenseekreis.de](http://www.vhs-bodenseekreis.de)

### **Kurs-Nr. JB302000ZE Gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik**

Annette Videha

Das Seminar startet mit vielfältigen und abwechslungsreichen Übungen aus der gesundheitsorientierten Ausgleichsgymnastik, die gezielt körperlichen Ungleichgewichten entgegenwirken und Spaß machen.

Im 2. Teil wird dann verstärkt auf die Faszien eingegangen. Ein entsprechendes Training kann helfen Verspannungen und Schmerzen zu reduzieren sowie die Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden zu optimieren. Abschließend werden Übungen aufgezeigt, die im Alltag oder während der Arbeit integriert werden können. Mitzubringen sind eine eigene Matte und bequeme Kleidung.

vhs Bodenseekreis, Landesberufsschule für HOGA, JKS-Raum, Weinstr. 10, 88069 Tettnang  
Samstag, 14. Oktober 2023, 10:00 – 13:00 Uhr  
20,00€

### **Kurs-Nr. JB506209OL Heute schon geblubbert? Eine geniale Methode für eine topfitte Stimme**

Sigrid Haas

Möchten Sie online und in Präsenz klar und empathisch kommunizieren und dabei Ihrer Atmung und Stimme etwas Gutes tun? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Es gibt eine effektive Methode, Ihrer Stimme Gutes zu tun: das Üben mit dem Blubberschlauch.

Das macht nicht nur Spaß, sondern hat sich über viele Jahre bei unzähligen Stimmpatienten, Profisprechern und Sängern als Mittel der Wahl zur Verbesserung der Tonqualität und des stimmlichen Befindens bewährt.

Ergänzend zum Training mit dem Blubberschlauch werden Sie praktisch erproben, wie Sie Ihre Artikulation, Sprechmelodie und Sprechpausen so gestalten, dass Unterrichten und Kommunizieren Freude macht.

Bequeme und bewegungsfreudige Kleidung ist ideal.

Bitte halten Sie ausreichend Trinkwasser, eine leere 0,5l-Plastikflasche, einen Taschenspiegel und eine Gymnastikmatte für ganzkörperliche Übungen parat.

Ihr persönlicher Blubberschlauch ist in den Kurskosten mit inbegriffen und wird Ihnen vor Kursbeginn zugeschickt.

vhs Bodenseekreis, Online  
Samstag, 11. November 2023, 09:30 – 13:00 Uhr  
46,99 €

## **vhs Bodenseekreis**

vhs Bodenseekreis, Landratsamt, Glärnischstr. 1 - 3, 88045 Friedrichshafen  
07541 204-3021, [vhs-zentrale@bodenseekreis.de](mailto:vhs-zentrale@bodenseekreis.de), [www.vhs-bodenseekreis.de](http://www.vhs-bodenseekreis.de)

Kurs-Nr. JB403000ZE **Sprachen unterrichten nach „Rezept mit Zutaten und Gramangaben“**

Dieser Kurs richtet sich an neue Sprachdozentinnen und –dozenten. Es wird auf Fragen eingegangen wie z.B. Wie ist die Erwartungshaltung meiner Teilnehmer, wie organisiere ich mich als Kursleiterin und Kursleiter, wie ist ein Kursbuch aufgebaut (Buchnavigation), welche Methoden kommen zum Einsatz, welche Phasen durchläuft ein Sprachunterricht, wie vermittele ich Vokabeln und Grammatik?

Dabei kommen Beispiele aus der Praxis zur Anwendung, jeder Teilnehmer erarbeitet seine erste Unterrichtsstunde aus seinem jeweiligen Kursbuch.

Bitte eigenes Lehrbuch in der jeweiligen Sprache und Schreibmaterial mitbringen

vhs Bodenseekreis, Landratsamt Glärnischstraße 1-3, Raum 301 (3. OG)  
Samstag, 16. September 2023, 09:00 – 12:00 Uhr (4UE)  
32,00 €

## vhs Friedrichshafen

vhs-Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen

Telefon: 07541 203-3434, [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de), [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

### Kurs-Nr. KB3741 **Unterricht gestalten mit ChatGPT**

Katrin Nägele, Lektorin

Sie möchten neue Unterlagen für Ihre Veranstaltung erstellen, finden es aber schwer, die richtigen Worte zu finden? Sie wünschen sich schnell und einfach Übungsbeispiele für Ihren Kurs? Das Sprachmodell ChatGPT unterstützt Sie bei zahlreichen Anforderungen, wenn Sie es richtig zu benutzen wissen.

Der Kurs bietet Ihnen eine kurze Einführung in ChatGPT und zeigt Ihnen zahlreiche Anwendungsbeispiele. Um Ihren Kurs zusätzlich unwiderstehlich zu machen, werden Sie Elemente aus dem Copywriting für Ihre genaue Zielgruppenansprache kennenlernen. Gerne dürfen im Vorfeld Schwerpunkte gewünscht werden, auf die der Kurs eingehen soll.

Keine Vorkenntnisse für ChatGPT nötig.

vhs FN, EDV-Raum 1 (2.OG)

Dienstag, 14. Dezember 2023, 09:00 – 12:00 Uhr

80,00 €

### Kurs-Nr. KB4896 **Planetary Health Diet**

Jürgen Autenrieth, Küchenmeister, Ernährungswissenschaftler, Ernährungscoach für Leistungssportler

Die Planetary Health Diet ist kein strikter, sondern ein flexibler Ernährungsplan: Die Basis sind pflanzliche Lebensmittel: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorngetreide, Nüsse und hochwertige Pflanzenöl. Aber auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Molkereiprodukten finden sich wieder. Das Ziel ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung für eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050. Dabei soll die Produktion der Lebensmittel eine möglichst geringe Umweltbelastung darstellen.

Folgende Themen besprechen wir im Kurs:

- Gesundere Ernährung fördern
- Qualität und Vielfalt statt Quantität in der Landwirtschaft und auf dem Teller
- Lebensmittelabfälle halbieren
- Genuss und gesunde Ernährung
- ...und wir kochen gemeinsam ein 3-gängiges Menü, beispielhaft nach der Planetary Health Diet

vhs FN, Kochstudio (EG), Friedrichshafen

Freitag, 08. Dezember 2023, 16:00 – 20:00 Uhr

54,90 €, incl. ca. 15,00 € Lebensmittelkosten



## **vhs Friedrichshafen**

vhs-Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen

Telefon: 07541 203-3434, [info@vhs-fn.de](mailto:info@vhs-fn.de) , [www.vhs-fn.de](http://www.vhs-fn.de)

Kurs-Nr. KB1300

**Bildung für nachhaltige Entwicklung**

Detlev Maaß

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die sich für eine nachhaltige Entwicklung in der Energie- und Klimapolitik engagieren. Es geht in diesem Fachtag darum, mit welchen bildungspolitischen Ansätzen es gelingt, die Menschen davon zu überzeugen, das Ziel zu erreichen, bis zum Jahr 2050 Klimaneutral zu sein.

Der Fachtag setzt sich zusammen aus zwei inhaltlichen Impulsen. Den lokalen Ansatz mit dem Fokus auf Friedrichshafen und den Blick auf die europäischen Klimaschutzmaßnahmen, die im European Green Deal und dem Ziel der Klimaneutralität einmünden. Im dritten Schritt sollen Bildungskonzepte für unterschiedliche Zielgruppen analysiert und ausprobiert werden.

vhs FN, Tagungsraum 1 (2.OG), Friedrichshafen  
Mittwoch, 25. Oktober 2023, 08:30 – 17:00 Uhr  
kostenfrei

## **vhs Isny**

vhs Isny, Rainstraße 12, 88316 Isny im Allgäu

07562 56800, [info@vhs-isny.de](mailto:info@vhs-isny.de), [www.vhs-isny.de](http://www.vhs-isny.de)

### **Vom perfekten Chaos zur kreativen Ordnung**

Katharina Auerswal

Lassen Sie sich inspirieren und motivieren vom Aufräumcoach und Buchautorin Katharina Auerswald. Sie verrät Ihnen, welche Methoden in der Praxis funktionieren und wie Sie nach und nach Ordnung schaffen können. Ein Seminar für alle, die sich mehr Übersicht in ihrer Umgebung wünschen, das Leben vereinfachen möchten und Zeit und Raum für das Wesentliche gewinnen wollen.

Mit praxiserprobten Tipps und bewährten Strategien gegen das alltägliche Chaos.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

vhs Isny im Allgäu, Rainstraße 12, 88316 Isny im Allgäu

Samstag 25. November 2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2023

75,00 €, zusätzliche Kosten für Skript: 2 € (werden im Seminar abgerechnet)

## **vhs Leutkirch**

vhs Leutkirch, Marktstraße 32, 88299 Leutkirch

07561 87188, [vhs@leutkirch.de](mailto:vhs@leutkirch.de), [www.vhs-leutkirch.de](http://www.vhs-leutkirch.de)

### **Kurs-Nr. 232-30257 Artgerecht fit. Das natürliche Ganzkörpertraining**

Dieser Kurs ist bei der vhs Leutkirch ein großer Erfolg. Herzliche Einladung an ambitionierte Kursleiterinnen und Kursleiter.

Zwei Stunden Training - zwei Tage Muskelkater. Man braucht nicht unbedingt ein Fitnessstudio, um sich mit seinem Körper zu beschäftigen. Ein Baumstamm, eine Bank oder nur einfach ein paar Gummibänder wirken Wunder im Training. Trainieren Sie ihren ganzen Körper in der Natur mit dem tollsten Trainingsgerät der Welt - Ihrem eigenen Körper.

Oliver Kolb, zertifizierter Ernährungsberater und Fitnesstrainer, hat selbst 30 kg abgenommen. Er legt Wert auf eine produktfreie und nachhaltige Beratung und natürliches Training

vhs Leutkirch, Treffpunkt Trimm-dich-Pfad, 88299 Leutkirch

Dienstag, 26. September 2023, 15:30 – 17:30 Uhr

24,80 €

## **vhs Ravensburg**

vhs Ravensburg e.V., Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg

0751 36199-11, [info@vhs-rv.de](mailto:info@vhs-rv.de), [www.vhs-rv.de](http://www.vhs-rv.de)

### **Kurs-Nr. 232.0520000.1 Virtuelle Meetings leiten**

Holger Grossmann

Seit Corona haben sich viele Meetings in den virtuellen Raum verlagert. Personen, die Besprechungen nun virtuell moderieren, stehen jedoch vor neuen, ungewohnten Herausforderungen. Wie gehe ich bei einem Online-Meeting vor?

In dem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre virtuellen Meetings professionell planen und gestalten können, damit sie zum Erfolg werden. Sie erhalten Sicherheit und können Ihre Fragen zu dem Thema mit dem Referenten und den anderen Teilnehmern austauschen. On top erhalten Sie ein kleines Skript, Templates, Checklisten sowie die Präsentationen zum Nachlesen

vhs Ravensburg, Online Veranstaltung

Dienstag, 17. Oktober 2023, 17:00 – 21:00 Uhr

60 € bis 3 TN

40 € ab 4 TN

33 € ab 5 TN

### **Kurs-Nr. 232.05.9000.1 Schlagfertigkeit – sicher und schnell reagieren**

Holger Grossmann

Geistesgegenwärtiges Verhalten hilft in wichtigen Gesprächssituationen wie z.B. bei Meetings, Verhandlungen, in Gesprächen mit Kollegen, Vorgesetzten oder anderen Personen im Alltag sowie am Telefon angemessen zu reagieren. Im Rahmen dieses Seminars lernen Sie auf „Killerphrasen“ und verbale Angriffe gekonnt zu antworten.

Das Ziel: Sie wirken souveräner und strahlen mehr Kompetenz und Selbstbewusstsein aus. Anhand praktischer Beispiele und Übungen trainieren Sie Ihre Schlagfertigkeit und sind so in der Lage, in vielen Gesprächssituationen geistesgegenwärtig zu reagieren und kontra zu geben.

vhs Ravensburg, Gartenstraße 33, 88212 Ravensburg

Dienstag, 26. September 2023, 17:00 – 21:00 Uhr

40 € ab 4 TN

33 € ab 5 TN

## **vhs Wangen**

vhs Wangen, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen im Allgäu

07522 74-242, [vhs@wangen.de](mailto:vhs@wangen.de), [www.vhs-wangen.de](http://www.vhs-wangen.de)

### **Einführung für neue Kursleitungen**

Lorenz Macher

Der Leiter der VHS, Lorenz Macher, führt pragmatisch in bürokratische und pädagogische Themen ein (Kursbeginn, Sitzordnung, Gruppendynamik, Visualisierung, Fragen, Persönlichkeit), die jede Kursleiterin und jeder Kursleiter an der VHS Wangen kennen sollte. Dabei wird nicht frontal belehrt, sondern probiert, erfahren, geteilt und getauscht. Dieser Kurs ist vor allem für neue Kursleitungen empfehlenswert, aber auch offen für "alte Hasen".

vhs Wangen, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen  
Mittwoch, 13. September 2023, 18:00 – 21:00 Uhr  
4,25 €

### **Bewegtes Lernen bewegt**

Lorenz Macher M.A.

Mit viel Bewegung und freien Improvisationen wird Lernen in Sprachkursen oder Seminaren lebendig und aktiv. Wir probieren selbst verschiedene Methoden und Spiele wie das „Standbild“ oder das „Kotzende Känguruh“ aus und halten die Quintessenz und Erfolgsfaktoren für das Anleiten und Einführen der Methoden im Unterricht fest.

vhs Wangen, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen  
Mittwoch 20. September 2023, 19:00 – 22:00 Uhr  
49,00 €

### **Mit der Stimme in die richtige Stimmung**

Lorenz Macher M.A.

An diesem Abend trainieren und entspannen wir unsere Stimme. Denn die Stimme ist für uns als Pädagogen das wichtigste Arbeitsinstrument, da wir fast alle Anweisungen und Erläuterungen mündlich erklären. Wir schenken der Stimme aber im Alltag oft zu wenig Aufmerksamkeit. Für unsere Teilnehmenden, aber auch für uns selbst können wir durch ein Training und Entspannung der Stimme jedoch eine große Verbesserung erreichen, denn mit einer präsenten, angenehmen Stimme kommen unsere Teilnehmenden und wir selbst in eine angenehme, entspannte und lernbereite Stimmung.

vhs Wangen, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen  
Mittwoch, 04. Oktober 2023, 19:00 – 22:00 Uhr  
49,00 €

## vhs Weingarten

vhs Weingarten, Heinrich-Schatz-Str. 16, 88250 Weingarten  
0751 560353-0, [vhs@weingarten-online.de](mailto:vhs@weingarten-online.de), [www.vhs-weingarten.de](http://www.vhs-weingarten.de)

Kurs-Nr. 232-15002     **Methodenkompetenz (Grundqualifizierung –GQ–)**  
Ein Angebot des vhs Verbandes Baden-Württemberg e.V.

Leitung: Jochen Rump

Methoden sind Salz und Pfeffer der Lehre. Dieses Grundkompetenz-Modul vermittelt Ihnen 24 Methoden, um Ihrer kompetenten Wissensvermittlung die angemessene Würze zu verleihen.

Inhalte: Fishbowl, Pyramidenmethode, Glückstopf, Sandwich, Kugellager, Archäologenkongress u.v.m.

Nutzen / Einsatz: Diese Methoden eignen sich, um Menschen ins Gespräch zu bringen, die Gruppendynamik anzuregen, Ergebnisse zu erarbeiten, viele Sinneskanäle anzusprechen und mehr. Insgesamt wird der Unterricht deutlich lebendiger, für D entspannter und das Wissen wird durch das Ansprechen des limbischen Systems im Gehirn viel nachhaltiger verankert.

Anwendungsbereich: alle Wissensgebiete

Methode: Alle Methoden werden durch die Methode selbst präsentiert. Anschließend erfolgt der gemeinsame Transfer in Ihr Wissensgebiet.

vhs Weingarten, Heinrich-Schatz-Straße 16, 88250 Weingarten  
Freitag, 6. Oktober 2023, 9:30 – 16:30 Uhr  
90,00 €