

TITEL UND BEGINN

1. **FINDE DEINE GESCHÄFTSIDE**
So, 21.08.2022, 9:00 - 15:30 Uhr
2. **PROTOTYPING UND PITCHTRAINING**
So, 11.09.2022, 10:00 - 13:15 Uhr
3. **STRATEGISCHES NETWORKING**
So, 25.09.2022, 10:00 - 13:15 Uhr
4. **MARKETING FÜR GRÜNDERINNEN**
So, 30.10.2022, 10:00 - 13:15 Uhr
5. **RECHT FÜR GRÜNDERINNEN**
So, 20.11.2022, 10:00 - 16:45 Uhr
6. **ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT**
So, 22.01.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

Seminarreihe "Gründerin werden, sich selbständig machen"

Unsere Seminare für Gründerinnen unterstützen Sie dabei. Zu Beginn ist es zwar nicht immer leicht, aber wenn Sie vom Start weg auf der richtigen Spur sind, lassen sich die Herausforderungen gemeinsam zielsicher bewältigen. Gründen ist kein Selbstläufer, aber Stärken, Potentiale und Talente lassen sich erkunden.

Constanze Brinkmann, Ass. jur., Unternehmensberaterin und Organisationsentwicklerin, unterstützt Sie dabei mit ihrer Expertise und Erfahrung.

Die Seminare sind so konzipiert, dass Sie sie einzeln buchen können, oder direkt als aufeinander aufbauende Seminarreihe. Sie finden an Sonntagen statt, damit Sie neben Ihrer regulären Arbeit die Möglichkeit haben, stressfrei teilzunehmen.

Bei der Beratung zu finanziellen Fördermöglichkeiten wie Bildungsscheck unterstützen wir Sie gerne.



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

Stimme und Präsenz - Wirksamer Einsatz der Sprache

Wer seine persönliche Stimme kennt, weiß um ihre Wirkung und Stärken. Sprachpräsenz heißt, dass wir unseren Körper und den Raum um uns herum nutzen, um flexibel, dynamisch und effektiv zu agieren. Kenntnisse aus der Atmungslehre, der Körpersprache sowie Techniken und Improvisationsübungen aus der Schauspielkunst zeigen Möglichkeiten auf, die Stimme schonend und gleichzeitig wirksam einzusetzen. Mit unterschiedlichen Stimmtempi, Lautstärken, Klangfarben zeigen wir Präsenz. Ob wir bei einer Konferenz sprechen, einen Vortrag halten oder eine Gruppe von Personen anleiten, wir steigern jede unserer Aufgaben mit Esprit und Energie, so dass unsere sprachlichen Inhalte volle Wirkung entfalten können.

Freuen Sie sich auf einen Wellnessstag für Ihre Stimme und Lachmuskeln. Genießen Sie spannende und entspannende Momente nicht nur mit Ihren Resonanzkörpern, sondern auch mit Ihrem Zwerchfell.

Die Referentin Karin Zimny ist Dipl. Sozialpädagogin, ausgebildete Sängerin und Kabarettistin.



**STIMME UND PRÄSENZ -
WIRKSAMER EINSATZ DER SPRACHE**
Karin Zimny
W170953 | 76,00 €

So, 22.10.2022, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS-Zentrum, Raum 118a
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen



**STIMME UND PRÄSENZ -
WIRKSAMER EINSATZ DER SPRACHE**
Karin Zimny
W170952 | 76,00 €

Do, 12.11.2022, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS-Zentrum, Raum 118a
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen

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

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



VOLKSHOCHSCHULE

Kreisvolkshochschule Viersen
Willy-Brandt-Ring 40 | 41747 Viersen
www.kreis-viersen-vhs.de
www.fb.com/kvhs

Herausgeber: Kreisvolkshochschule Viersen
Träger: Kreis Viersen - Der Landrat
Rathausmarkt 3 | 41747 Viersen
Druck: Druckzentrum Kreis Viersen
Stand: Juli 2022
Fotos: © StockSnap, Pixabay



VOLKSHOCHSCHULE



FRAU TRIFFT...
SEMINARREIHE IM 2. SEMESTER 2022

"Frau trifft:...." - auf Altersversorgung

... für Frauen ab 20, die glauben, das Rententhema betrifft sie nicht

... für Frauen ab 30, die immer noch glauben, das Rententhema betrifft sie nicht

... für Frauen ab 40, die sich erste Gedanken machen

... für Frauen ab 50, die schlaflose Nächte deswegen haben und

... für Frauen ab 60, die sich darüber ärgern, dass sie mit 20 noch so blauäugig waren

.... aber: es ist NIE zu spät. Kommen Sie zu unserem Vortrag.



FRAU TRIFFT... EIN MANN IST KEIN VERMÖGEN

Dirk R. Schuchard
W233052 | 12,00 €

🕒 Mi, 16.11.2022, 16:00 - 17:45 Uhr

📍 VHS-Zentrum, Raum 101
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen

"Frau trifft ..." - auf einen Filmabend

Frauen - ein deutscher Dokumentarfilm über die Frauen der Bonner Republik und ihr Kampf um die Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen.

Neben einer interessanten Filmvorführung kann bei einem kleinen Imbiss und Getränken geklönt und sich über Neuigkeiten ausgetauscht werden.



FRAU TRIFFT... AUF EINEN FILMABEND

Mechtild Neumann
W113037 | entgeltfrei

🕒 Do, 01.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

📍 Bürgerhaus, großer Bürgersaal
Markt 20, 41366 Schwalmtal-Waldniel



"Frau trifft ..." - auf narzisstische Menschen

Sind Sie umgeben von Menschen, die Ihnen das Leben schwer machen, die selbstverliebt sind und sich rücksichtslos das nehmen, was sie wollen? Die zudem andere hemmungslos herabsetzen, tyrannisieren und benutzen? Dann kann es sein, dass Sie es mit einem Narzissten zu tun haben!

Narzissmus ist Bestandteil unseres gesellschaftlichen Verhaltens geworden und viele Menschen leiden unter dem krankhaften Verhalten von Narzissten. An welchen Warnzeichen erkenne ich narzisstische Verhaltensweisen um Missbrauch und Manipulation erfolgreich entgegenzuwirken?

Dieser Vortrag soll zur Aufklärung beitragen und zur Wachsamkeit anregen.



FRAU TRIFFT... AUF NARZISSTISCHE MENSCHEN

Claudia Gallo
W162051 EzV | 8,00 €

🕒 Mo, 26.09.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

📍 VHS-Zentrum, Raum 109
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen



FRAU TRIFFT... AUF NARZISSTISCHE MENSCHEN

Claudia Gallo
W162052 EzV | 8,00 €

🕒 Do, 03.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

📍 VHS-Zentrum, Raum 101
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen

In Kooperation mit dem Arbeitskreis
der Gleichstellungsbeauftragten im
Kreis Viersen.

www.frauenimkreisviersen.de



Konfliktsituationen gekonnt meistern (Bildungsurlaub)

In angespannten Gesprächssituationen verhält sich so manch Eine wortkarg und zurückhaltend. Dies besonders dann, wenn unterschiedliche Argumente emotional geladen und laut vorgetragen werden. Uns fallen keine treffenden Erwiderungen und Argumente ein, wir wollen Eskalationen vermeiden und keinen Ärger haben. Wir sind sprachlos und unterschwellig besorgt, dass unsere Argumente nicht gesehen und nicht berücksichtigt werden. Darum geht es in diesem Bildungsurlaub!

Wie es zu Konflikten kommt und wie man sie gegebenenfalls schon frühzeitig vermeiden könnte, soll hier thematisiert und anhand von Beispielen aus Alltag und Beruf eingeübt werden. Wenn man in konflikthafte Situationen gerät, benötigen wir praktische Handlungskompetenzen. Dies einerseits, um die Situation zu meistern, indem wir den Gesprächspartner mit seiner Ansicht wertschätzen und andererseits auch, um die eigene Position gut formulieren zu können. Dafür gibt es eine Gesprächsstruktur, die wir in diesem Bildungsurlaub erlernen und mit etwas Übung schnell als neue Kommunikationskompetenz abrufbar ist.



BILDUNGSURLAUB: KONFLIKT- SITUATIONEN GEKONNT MEISTERN

Monique Ridder, u.a.
X210115 BU | 296,00 €

🕒 Di, 07.02. - Fr, 10.02.2023, 9:30 - 16:30 Uhr

📍 VHS-Zentrum, Raum 118a
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen

Ab November 2022 bieten wir eine Ausbildung zur/zum zertifizierten Mediator*in an mit hohem Praxis- anteil.

Mediation ist ein Verfahren zur konstruktiven, freiwilligen Beilegung von Konflikten und seit 2012 als Option zur außergerichtlichen Konfliktbeilegung auch in Deutschland gesetzlich geregelt.

Die Mediationsausbildung richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz verbessern und diese Kompetenz in den privaten und/oder beruflichen Alltag einbetten möchten. Sie lernen ihr eigenes Konfliktverhalten kennen und erlernen mögliche Alternativen zum bisherigen Konfliktverhalten. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Weitere Infos erhalten Sie gerne auf Anfrage.



MEDIATION - INFOABEND FÜR KURS W170051

Monique Ridder
W170013 EzV | entgeltfrei

🕒 Do, 03.11.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

📍 VHS-Zentrum, Raum 118a
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen



MEDIATION - PROFESSIONELL KONFLIKTE LÖSEN

Monique Ridder, u.a.
W170051 | 2.150,00 €

🕒 ab Fr, 18.11.2022, 9:30 - 15:30 Uhr

📍 VHS-Zentrum, Raum 118a
Willy-Brandt-Ring 40, 41747 Viersen