



## **BILDUNGSURLAUB** **Selbstbewusst, kompetent und einfühlsam kommunizieren in Beruf und Alltag mit Gewaltfreier Kommunikation und ESPERE**

Die Flut an Informationen und Kurzmiteilungen, ständige Unterbrechungen und erwartete Erreichbarkeit haben Auswirkungen auf unsere Selbstfürsorge und unser Kommunikationsverhalten. Der reduzierte Austausch führt oft zu Missverständnissen, fördert das Schubladendenken, lädt Unverbindlichkeit ein und kann zu einem Verlust an Empathie führen. Eine gelingende Kommunikation ist, insbesondere im beruflichen Kontext, ein wichtiger Schlüssel für Zufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und ESPERE nach Jacques Salomé vermitteln effektive Handwerkszeuge, mit denen wir unsere Anliegen klar äußern und dem anderen gleichzeitig wertschätzend gegenüber treten können. Indem wir aus dem Kopf ins Fühlen kommen und unser unbewusstes Potenzial einbeziehen, gelangen wir zu neuen Ansätzen und Lösungen. So können wir im turbulenten Alltag auch dann mit unserer Kraft verbunden bleiben, wenn jemand etwas sagt oder tut, worauf wir normalerweise irritiert oder verletzt reagieren würden. Die Fähigkeit, bei Konflikten oder anderen herausfordernden Situationen gelassen und kompetent zu bleiben, wird gestärkt.

202-02W190

**Petra Biertümpfel,**

Kommunikationstrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 25.01.2021, 09:00 Uhr bis Fr,

29.01.2021, 16:00 Uhr

186,00 €Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.01.2021**



## **BILDUNGSURLAUB** **NLP in Beruf und Alltag mit NLP-Basic-Zertifikat (DVNLP)**

Neuro-Linguistisches Programmieren in Theorie und Praxis ... Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) beschäftigt sich mit dieser subjektiven Wahrnehmung, holt sie ins Bewusstsein und eröffnet Wege zu gezielten Veränderungen, beispielsweise in der Kommunikation oder im Handeln. Aber auch auf kreative oder Lernprozesse können wir so Einfluss nehmen. Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen einen theoretischen Überblick über die zentralen Modelle, Grundannahmen und Methoden des NLP und ermöglicht Ihnen, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln. Dabei steht die Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation im beruflichen wie im privaten Kontext im Mittelpunkt. Wir arbeiten u. a. in kleinen Gruppen und nutzen die Örtlichkeiten, um trotz des hohen Arbeitspensums in dieser Woche die Natur genießen zu können. Nach den 48 absolvierten Unterrichtseinheiten erlangen Sie das NLP-Basic-Zertifikat (DVNLP). Mehr Informationen zur Zertifizierung: <https://www.dvnlp.de/nlp-ausbildung/uebersicht/nlp-basic/> Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 X Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhäusen. Zzgl. 22,00 € für das Zertifizierungssiegel.

202-10W235

**Ulrich Fischer,** NLP-Trainer, DVNLP

Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner

Mo, 26.04.2021, 10:00 Uhr

bis Fr, 30.04.2021, ca. 13:00 Uhr

500,00 €(EZ), 480,00 €(DZ)

Preis freibleibend (48 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.03.2021**

### **Förderfähig für Sie?**

Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

### **So finden Sie den passenden EDV-Kurs:**

- für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
- für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
- für Personen mit Programmkenntnissen
- für Personen mit sehr guten Programmkenntnissen

**Wir beraten Sie gern!**

## **BILDUNGSURLAUB** **MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook ●○○**

Dieser Bildungsurlaub schlägt einen Bogen über die Hauptbestandteile des Programmpakets MS-Office in der aktuellen Version. Hier können Sie an vorhandenes Wissen anknüpfen bzw. neue Programme kennenlernen. Ganz nach den Erfordernissen Ihres Büroalltags werden wir die Themenbereiche nur kurz, beispielgebunden anreißen oder in die Tiefe gehen. Die Inhalte werden anschaulich und praxistauglich vermittelt. Basiswissen: Windows und allgemeine Datenverwaltung. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte, Textgestaltung mit Listen und Tabellen. Excel: Tabellen erstellen und gestalten, Einsatz von Formeln und Funktionen, grafische Aufbereitung mit Diagrammen. PowerPoint: Erstellen von Präsentationen in unterschiedlichen Layouts und Designs, Einbinden von Dokumenten aus anderen Office-Anwendungen (Grafiken, Tabellen, Diagramme). Outlook: E-Mails, Kontakte, Kalender. In allen Bereichen wird auch auf die relevanten Sicherheitsaspekte eingegangen. Voraussetzungen: EDV-/Windows-Grundkenntnisse.

**Office 2013**

202-16E050

**Manfred Stein,** EDV-Dozent

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105

Mo, 19.10.2020, 08:30 Uhr

bis Fr, 23.10.2020, 15:30 Uhr

230,00 €Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.10.2020**

## **BILDUNGSURLAUB** **Intensive Business English**

### **Meetings and Negotiations B1-B2**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits über gute Englischkenntnisse verfügen, diese trainieren und ausbauen möchten. Ziel dabei ist, in persönlichen Gesprächen, telefonisch und schriftlich mit Kollegen, Kunden und Geschäftspartnern effektiv und souverän zu kommunizieren. Die wichtigsten Formulierungen für geschäftliche Situationen wie Meetings und Verhandlungen, authentische Dialoge und Simulationen sowie Themen zum Anstoß von Diskussionen ermöglichen ein gezieltes und effektives Training Ihrer Sprachkompetenz. Bitte nutzen Sie die gebührenfreie Sprachberatung!

202-36W375

**Andrea Driehaus,** Übersetzerin

**Dr. Felizitas Dörr-Backes,** Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 203

Mo, 19.10.2020, 08:30 Uhr

bis Fr, 23.10.2020, 15:45 Uhr

180,00 €Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 02.10.2020**

**BILDUNGSURLAUB****Fit in Beruf und Alltag durch Yoga und Meditation**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in der Natur aufatmen, Yoga und Meditation neu entdecken, wieder erleben und/oder vertiefen möchten und die interessiert sind, eine "stille Pause" in ihr Leben zu integrieren, um körperliches wie seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig. Die Yogahaltungen sind variabel anpassbar, sodass jede/r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Sie können bei diesem Bildungsurlaub zwischen zwei attraktiven Orten wählen: der herrlichen Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner, mit weiten Ausblicken ins Tal, verwunschenen Plätzen und stillen Seen im Wald, oder Sie genießen Wind und Meer, weite Strände und maleische Dünenlandschaften auf der Nordseeinsel Borkum. Leistungen: Bildungsprogramm sowie entweder 4 x Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner oder 5 x Ü/VP in der Familienferienstätte Alter Leuchtturm (individ. Anreise am Vortag). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen. Eine Einzelstunde "Yoga individuell" kann für 60,00 € zugebucht werden; bitte bei der Anmeldung angeben. Zzgl. 10,00 € Materialkosten.

202-54W010 **Hoher Meißner**  
**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)  
Hoher Meißner, Jugenddorf  
Mo, 09.11.2020, 10:00 Uhr  
bis Fr, 13.11.2020, 13:00 Uhr  
466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ),  
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.09.2020**

202-54W015 **Hoher Meißner**  
**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)  
Hoher Meißner, Jugenddorf  
Mo, 15.03.2021, 10:00 Uhr  
bis Fr, 19.03.2021, 13:00 Uhr  
466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ),  
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 29.01.2021**

**Anreise am 14.02.2021**  
202-54W020 **Borkum**  
**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)  
Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"  
Mo, 15.02.2021, 10:00 Uhr  
bis Fr, 19.02.2021, 13:00 Uhr  
581,50 € (EZ), 535,00 € (DZ)  
inkl. Kurtaxe und Ausleihgebühr für Matte/Decke  
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 16.11.2020**

**BILDUNGSURLAUB****Fit in Beruf und Alltag durch Yoga und Meditation**

202-54W025 **Hoher Meißner**  
**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)  
Hoher Meißner, Jugenddorf  
Mo, 08.11.2021, 10:00 Uhr  
bis Fr, 12.11.2021, 13:00 Uhr  
466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ),  
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 24.09.2021**

**BILDUNGSURLAUB****Innehalten und neu aufftanken für den Beruf - mit Coaching, Qi Gong und Achtsamkeitsübungen in der Natur**

Zu einer persönlichen Work-Life-Balance finden im Strudel unserer Non-Stopp-Gesellschaft ... In immer hektischer werdenden Zeiten kommen die Besinnung aufs Wesentliche, Raum für Reflexion und Phasen der bewussten Erholung und Regeneration meist zu kurz. Wir erschöpfen uns im "Non-Stopp-Modus" ständiger Erreichbarkeit, in Mehrfachbelastungen und der Entgrenzung von Beruf und Alltag. Dabei verlieren wir Werte und Lebensanker schleichend aus dem Blick. In diesem Bildungsurlaub betrachten wir die Anforderungen und Zeitstrukturen unserer entfremdeten Moderne. Wir gehen bewusst und achtsam in Beziehung mit uns und der Natur. Im gegenseitigen Austausch und durch ein individuelles Coaching finden wir Stärkung und Klärung und gelangen schrittweise zurück zu einer gesunden Work-Life-Balance. Mit einfach zu erlernenden Qi-Gong-Übungen und meditativem Naturerleben wandern wir zu unserer Mitte zurück und finden Erholung und Freude. Tanken Sie auf! Leistungen: Bildungsprogramm, 4 x Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

202-56W410  
**Ralf Enchelmaier**, Qi-Gong-Lehrer,  
Philosoph M. A.  
Hoher Meißner, Jugenddorf  
Mo, 28.09.2020, 10:00 Uhr,  
bis Fr, 02.10.2020, 13:00 Uhr  
530,00 € (EZ), 510,00 € (DZ),  
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 14.08.2020**

202-56W415  
**Ralf Enchelmaier**, Qi-Gong-Lehrer,  
Philosoph M. A.  
Hoher Meißner, Jugenddorf  
Mo, 25.10.2021, 10:00 Uhr,  
bis Fr, 29.10.2021, 13:00 Uhr  
530,00 € (EZ), 510,00 € (DZ),  
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.09.2021**

**BILDUNGSURLAUB****Sicheres Auftreten, Spontaneität und Kreativität im Beruf entwickeln durch Improvisationstheater**

Der berufliche Alltag ist heute geprägt von permanenten Veränderungen und vielfältigen Anforderungen. Neben der individuellen Fachkompetenz wird es daher immer wichtiger, über personale und soziale Kompetenzen wie etwa Kommunikationsfähigkeit und Kreativität zu verfügen, um auf diese Veränderungen schnell und flexibel reagieren zu können. Die Techniken des Improvisationstheaters sind hervorragend geeignet, um genau diese Kompetenzen zu trainieren und einen souveränen Umgang mit unvorhergesehenen Situationen zu fördern. Alles entsteht ganz spontan, quasi aus dem Nichts. Hier können Sie aus gewohnten Rollen ausbrechen, Ihr kreatives Potenzial, Ihre Spontaneität und Präsenz, Ihr Auftreten und insgesamt Ihre Persönlichkeit weiter entwickeln. Durch schauspielerische Mittel erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire, werden sensibel für die Körpersprache anderer und lernen, Ihre eigene bewusst einzusetzen. Wir beschäftigen uns außerdem mit den Laban-Bewegungsstudien, mit Aspekten des Theaters der Unterdrückten und entdecken, wie sich gesellschaftliche Prozesse durch Methoden des Theaters initiieren und beeinflussen lassen. Darüber hinaus erhalten Sie Handwerkszeug für den souveränen und kreativen Umgang mit Entscheidungs- und Konfliktsituationen - und werden gemeinsam jede Menge Spaß haben! Leistungen: Bildungsprogramm, 4 x Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

202-70W200  
**Benjamin Porps**, Theaterpädagoge (BuT)  
Hoher Meißner, Jugenddorf  
Mo, 02.11.2020, 10:00 Uhr,  
bis Fr, 06.11.2020, 13:00 Uhr  
466,00 € (40 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 18.09.2020**

Bei unseren **Bildungsurlauben** lernen Sie intensiv und kompakt und können so in nur einer Woche große Lernfortschritte erzielen. Gesetzlich haben Sie Anspruch auf die Teilnahme an 5 Tagen Bildungsurlaub pro Jahr - zusätzlich zum normalen Erholungsurlaub. Natürlich können Sie auch teilnehmen, wenn Sie selbstständig tätig oder nicht berufstätig sind.

Eine gebührenfreie Abmeldung ist bis zum Datum des Anmeldeschlusses möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung, um Ihr finanzielles Risiko zu minimieren.