

Humor als wertvolle Ressource

Humor kann – auf der Basis einer wertschätzenden und ressourcenfördernden Haltung – als Ressource erlebt und angewandt, Situationen entspannen, die Arbeit erleichtern und Mut machen. Hilfreich ist das eigene Bewusstsein für Humor. Konkret und gezielt eingesetzt kann Humor Lösungen anregen.

Im Seminar findet ein Dialog statt zwischen der eigenen Person und dem eigenen humorvollen Stil, der zu den eigenen Ressourcen und Kompetenzen führen kann.

Zum Einsatz kommen:

- hilfreiche Grundhaltungen für Humor
- Elemente aus der Clownsarbeit und dem Improvisationstheater
- praktische Elemente mit Humor
- Wirkungen von Humor
- Übungen für unterschiedliche Zielgruppen

Referent:	Bernhard Kost, Dipl.-Soz.-Pädagoge (FH), systemischer Familientherapeut (DGSF), Dozent für systemische Beratung (SG) und Supervisor
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Donnerstag, 31. Januar 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Saal der Auferstehungskirche Ludwigsburg, Schorndorfer Str. 76, 71638 Ludwigsburg
Kosten:	65,- Euro



Evangelische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Ludwigsburg

Wertschätzend geht es auch... Feedback im Alltag konstruktiv gestalten

Wir erleben eine vielfältige und herausfordernde Wirklichkeit, die es notwendig macht uns zu hinterfragen und offen damit umzugehen.

In unseren Arbeitsfeldern mit großen und kleinen Menschen begegnen wir unterschiedlichen Werten und Verhaltensweisen, die oft zu gegenseitigen Verunsicherungen führen. Wir sind oft schnell im Werten und Bewerten und vergessen leicht die Wertschätzung der unterschiedlichen Meinungen und Positionen. Wir sind oft Vorbild und gleichzeitig eine Herausforderung für unser Gegenüber. Welche Strategien führen zu Integration, Zusammenhalt und Teilhabe? Wie kann Feedback konstruktiv weitergegeben und vom Gegenüber entsprechend angenommen werden?

Mit Methoden aus Biografiearbeit und Psychodrama nähern wir uns den unterschiedlichen Werten an und finden mit Abenteuerlust und Humor kreative Lösungen im Umgang mit unseren vielfältigen Herausforderungen.

Referentinnen:	Gis Valenta, Dipl.-Soz.-Pädagogin und Psychodramaleiterin Nadja Graeser, Erwachsenenbildnerin und päd. Referentin der EA EW
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Dienstag, 19. Februar 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Haus der Begegnung Leonberg, Eltinger Straße 23, 71229 Leonberg
Kosten:	65,- Euro

**Bildung die
Sinn macht**



Evang. Erwachsenenbildung
im Kirchenbezirk Leonberg

Durchsetzungstraining für Frauen

Frauen steht heute die Karriere- und Berufswelt offener denn je. Dennoch ist es nach wie vor nicht leicht, sich manchem rüpelhaften Verhalten gegenüber zu behaupten und die richtigen Strategien einzusetzen. Leider sind wir Frauen oft Meisterinnen darin, uns selbst zu boykottieren und in entscheidenden Situationen eher nachzugeben. Falsche Schlussfolgerungen, Frustration, Selbstzweifel und Entmutigung sind die Folge. Schade? Ja! Schicksal? Nein! Unser Seminar wird mit manchen Mythen und Legenden aufräumen und Durchsetzungsstrategien im Job erleichtern.

- Ziele:** Sie lernen wichtige Fakten rund um Macht und Machterhaltung. Sie reflektieren eigene innere und äußere Hemmnisse und lernen sich gekonnt zu behaupten.
- Frauen und Macht – Männer und Macht – der Preis der Machtlosigkeit
 - Geschlechterrollen im Beruf? Von alten Hüten und Zöpfen und warum sie immer noch greifen! Was tun?
 - Sichtbar werden – Respekt verdienen – auch von männlichen Alphas!
 - Umgang mit eigenen inneren „Verhinderern“
 - Status bedeutet ... Wie richtig einsetzen?
 - Selbstcoaching zur Unterstützung
 - Worst-Case-Szenarien sammeln, bearbeiten und lösen
 - Umgang mit „feindlichen Übergriffen“

Zielgruppen: Alle Frauen, die sich künftig leichter und entspannter im beruflichen Umfeld bewegen wollen

Methoden: Input, Gruppen- und Einzelarbeit, Diskussionen im Plenum und Übungen

Referentin:	Sibylle Teschner, Trainerin und systemischer Coach
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Donnerstag, 21. März 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Evangelisches Gemeindehaus Laterne, Marktplatz 18A, 73728 Esslingen / Neckar
Kosten:	65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelisches Bildungswerk
im Landkreis Esslingen

Ich, du, wir – kooperative Kommunikation im Beruf und in der Bildungsarbeit

Langatmige Monologe und ineffektive Problemdiskussionen, innerer Rückzug und gelegentlich aufwallender Ärger über den zähen Fortschritt – wenn im Beruf nicht miteinander, sondern gegeneinander oder aneinander vorbei geredet wird, führt das zu Frustration und schlechten Ergebnissen. Doch gerade im Beruf, wo Entscheidungen weitreichende Folgen haben, kommt es darauf an, dass Vorgesetzte und Mitarbeiter kooperativ miteinander kommunizieren.

Dieses Seminar stellt Ihnen wichtige Aspekte kooperativer Kommunikation vor und lädt Sie dazu ein, Ihre eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Es geht dabei um die Fähigkeit, Gesprächsverläufe sicherer einzuschätzen und sich aktiv einzuschalten, wenn etwas aus dem Ruder läuft. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und den Prozess als Ganzes. Sie zeigen sich mit Ihrem eigenen Standpunkt und gehen auf Ihre Gesprächspartner/innen ein, ohne sie gleich zu beurteilen. Kooperative Kommunikation regt alle Gesprächsbeteiligten dazu an, Unterschiede und Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten und aufgabenbezogen konstruktive Lösungswege zu suchen. Dazu braucht es Mut zur eigenen Wahrnehmung, Empathie und Toleranz für andere sowie die Bereitschaft zu Auseinandersetzung und Einigung.

Im Seminar lernen Sie verschiedene Werkzeuge und Modelle kennen, die Ihnen helfen, typische Störbilder nicht-kooperativer Kommunikation besser zu erkennen und aktiv das Gespräch in kooperative Bahnen zu lenken. Sie haben dabei Gelegenheit, eigene Erfahrungen aus Ihrem beruflichen Alltag beispielhaft als Material für die gemeinsame Reflexion und Selbsterfahrung einzubringen.

Referent:	Guido Ingendaay, Coach und Trainer für persönliche Entwicklung und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Donnerstag, 11. April 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Evangelische Bildung, Pestalozzistr. 54, 72762 Reutlingen
Kosten:	65,- Euro

Mit Druck souverän umgehen Gelassenheit ermöglichen, Handlungsfähigkeit erhalten

Hohe Erwartungen, anspruchsvolle Ziele, Konkurrenzdruck, Chaos, Zeitnot, Konflikte, notwendige Entscheidungen – potentielle Ursachen für Druck und psychische Belastung gibt es (nicht nur) im Arbeitsalltag genug. Zu „äußeren“ Verursachern kommen „innere“ Faktoren: unsere eigenen Anteile am Geschehen, Wünsche und Widerstände, sowie die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen mit stressvollen Situationen gut umgehen zu können. Wann entsteht Druck? Was löst wiederum er aus, was sind die Folgen? Und wie lassen sich typische Verläufe auflösen, wie eine gute Gelassenheit entwickeln?

Dieses Seminar bietet hierzu Hintergrund-Theorien und Methoden aus der Psychologie, Raum zur Selbstreflexion und guten Erfahrungsaustausch. Sie haben Gelegenheit, Ihren eigenen Druckauslösern auf die Spur zu kommen, um diese zu vermindern bzw. gänzlich abstellen. Dort wo Druck sich nicht vermeiden lässt, erhalten Sie Unterstützung für einen langfristig souveräneren Umgang mit und in belastenden Situationen.

Weitere Inhalte:

- Was ist Druck, wie entsteht er?
- „Des einen Freud, des anderen Leid...“, das subjektive Empfinden in Drucksituationen – also einfach anders denken? Vom bewussten Umgang mit Gefühlen und Impulsen.
- Einstellungen, Werte und Überzeugungen, der persönliche Typus, die Prägungen unseres Lebens – was braucht seinen Platz, was ist hilfreich, was hinderlich?
- Spannungen auflösen – kognitiv, emotional und körperlich.

Referentin:	Anke Deiß, Dipl.-Pädagogin, Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Donnerstag, 23. Mai 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Augustinus-Gemeindehaus, Gemeindehausstraße 7, 73525 Schwäbisch Gmünd
Kosten:	65,- Euro

Kommunikation verändern – Konflikte nutzen

Gelingende Kommunikation ist gar nicht so einfach. Vielfach erschweren unbewusste Faktoren wie Vorurteile und Reaktionsmuster die Verständigung. Dies kann auf beiden Seiten zu Vorwürfen und Rechtfertigungen führen. Offene Konfliktklärung wird häufig vermieden und wir präsentieren uns in brüchiger Harmonie.

Es ist gut zu wissen, dass Konflikte meist verunglückte Wünsche sind. Es lohnt sich also, anhand unterschiedlicher Modelle unser eigenes Konfliktverhalten bewusst zu erweitern und konstruktive Wege aus einem destruktiven Konfliktverlauf zu entwickeln. Denn was und wie wir kommunizieren hat maßgeblichen Einfluss auf das Arbeitsklima, ein gutes kollegiales Miteinander und auf persönliche Zufriedenheit, Wohlergehen und Lebensqualität.

Mit Theorie und praktischen, humorvollen Übungen werden wir in diesem Seminar Handwerkszeug zu lösungsorientiertem Handeln erarbeiten.

- Inhalte:
- Konflikttypen und -strategien
 - Leitfaden für Kritik- und Konfliktgespräche
 - Gesprächsfördernde Kommunikationstechniken
 - Aspekte der gewaltfreien Kommunikation (M.Rosenberg)
 - Nonverbale Kommunikation

Referentin: Beate Herre, Lehrerin (Psychologie und Sport), Psychotherapie (HPG),
Integrative Tanztherapeutin (DGT)

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: Freitag, 28. Juni 2019

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung Ulm,
Grüner Hof 7, 89073 Ulm

Kosten: 65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelisches Bildungswerk
Alb-Donau mit Medienstelle

Waldkommunikation – ein etwas anderes Training

Der Wald ist Ort und Quelle für körperliche und mentale Stärkung. Wir suchen ihn gerne auf, um zu Ruhe und Klarheit zu kommen. Der Wald kann uns aber auch vieles lehren, womit wir berufliche und persönliche Herausforderungen noch besser bestehen können. Was auch immer unser Thema ist: Der Wald lebt es uns vor. Wir brauchen nur genau hinzuschauen und können vieles übernehmen für unseren eigenen Kontext, um selbst besser zu kommunizieren und zu interagieren. Begeben wir uns also gemeinsam auf eine über-raschende und kreative Exkursion in den Wald. Wir nutzen die Natur dabei als Atelier, als Reflexionsraum für eigene Anliegen und als Trainingsfeld für unsere eigene Dialog- und Interaktionsfähigkeit.

- Ziele:**
- die eigene Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit stärken
 - zu Entscheidungen kommen für sich und mit anderen
 - alternative Handlungskonzepte entwickeln
 - eigene Standpunkte klar bestimmen
 - Selbststärkung und -bekräftigung

- Inhalte:**
- Teamübungen zum Thema Kommunikation und Kooperation
 - dialogisches Gestalten mit LandArt
 - Rollen und Beziehungsgeflechten im Wald entdecken
 - Übungen zum Transfer in den eigenen Arbeitskontext

Bitte mitbringen: Wald- und wettertaugliche Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung für den ganzen Tag (wir werden gemeinsam Picknicken), ein Sitzkissen, gerne auch eine eigene Fotokamera um Impulse und Ergebnisse festzuhalten

Referent:	Michael Seefeld, Marketing- und Kommunikationswirt, Kulturmanager (PH), Kunst- und Kreativitätstherapeut (IEK), Kommunikationstrainer, staatl. zert. Waldpädagoge
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Freitag, 12. Juli 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Treffpunkt:	Innenhof des Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart
Kosten:	65,- Euro



Jetzt bin ich mal dran! Resilienz in Beruf und Ehrenamt

Viele Begegnungen, Termine und Rollen müssen jeden Tag aufs Neue unter einen Hut gebracht werden. Unser wichtigstes Werkzeug – unsere Persönlichkeit – darf nicht in Stress und Selbstoptimierung zerrieben werden.

Dieses Seminar bietet viele konkrete Tipps und Ideen für den Alltag, aber auch die Gelegenheit, innezuhalten und sich der ganz individuellen Stärken und Möglichkeiten zu besinnen. Dies erhält unsere innere Spannkraft und sichert die Qualität unserer Arbeit.

- Inhalte:**
- Grundsätze der Selbstfürsorge und -organisation
 - Impulse zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen (unseren eigenen und denen anderer)
 - Zeitmanagement
 - Work-Life-Balance
 - Warum weniger manchmal mehr ist

Eigene Fragestellungen sind willkommen!

Referentin:	Judith Maschke, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Coach und Supervisorin
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Mittwoch, 25. September 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Pavillon der evangelischen Stadtkirche, zwischen Haupt- und Pfarrstraße, 73033 Göppingen
Kosten:	65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelische Erwachsenen-
bildung Göppingen

Vom komischen Gefühl zum klaren Impuls – Selbstklärung in Beruf und Alltag

Ob bei Störungen im Team, Konflikten oder schwierigeren Entscheidungen, Sie sind im beruflichen Alltag immer wieder mit Situationen konfrontiert, die nicht auf Anhieb zu lösen sind. Wenn es außen kompliziert wird, geht im Stress auch schnell der innere Blick für das Wesentliche verloren. Die Folge: Sie überlegen ungeduldig hin und her, das Gedanken- und Gefühlskarussell dreht sich immer schneller und überlassen die Entwicklung dem Zufall.

Die Selbstklärung ist ein 5-Schritte-Prozess, der Ihnen in solchen Situationen ein Werkzeug für mehr Klarheit und Stimmigkeit gibt. Vom anfänglichen Gedanken- und Gefühlsknäuel gelangen Sie schrittweise zu mehr Einsicht und Entscheidungsfähigkeit. Der Prozess ist sowohl kognitiv als auch emotional-intuitiv ausgerichtet. Selbstklärung erleichtert Ihnen die Auflösung Ihrer Unklarheiten und Ambivalenzen und ebnet den Weg zu bedürfnisgerechten Bewertungen und tragfähigen Entscheidungen, die Sie dann auch selbstbewusster vertreten können.

Im Seminar lernen Sie den Selbstklärungsprozess theoretisch und praktisch kennen und wenden ihn auf eigene berufliche oder private Situationen an. Sie klären damit nicht nur die anstehende Thematik, sondern fördern dabei auch Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung. Das Seminar kombiniert Selbsterfahrung mit konzeptionellem Verstehen und nutzt den Austausch in der Gruppe als Resonanzraum für Ihre individuellen Entwicklungsprozesse.

Referent:	Guido Ingendaay, Coach und Trainer für persönliche Entwicklung und Kommunikation
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Donnerstag, 17. Oktober 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Haus der Begegnung, Bahnhofstraße 75, 73312 Geislingen/Steige
Kosten:	65,- Euro



**Bildung die
Sinn macht**

Evangelische Erwachsenenbildung
im Kirchenbezirk Geislingen

Ihr Auftritt, bitte!

Souverän ‚vorne stehen‘ bei Vorträgen, Seminaren, Diskussionsrunden ...

Für Ihren Erfolg beim ‚Vorne stehen‘ brauchen Sie:

- einen klaren Auftritt: Körpersprache, Stimme, Ausdruck
- eine eindrucksvolle Wirksamkeit: Gelassenheit, Authentizität, Präsenz
- ein souveränes Selbstverkaufskönnen: Selbstwert, Wertschätzung, Verhandlungsstrategie

Dieses Seminar macht Sie fit für sicheres Auftreten. In der Gruppe reflektieren Sie Ihren persönlichen Stil und bekommen praktisches Handwerkszeug für Ihre Wirksamkeit. Sie bekommen Tipps und Tricks, wie Sie Stress reduzieren und heikle Situationen souverän meistern können.

Einige Programmpunkte:

- Atmung, Stimme & Artikulation spielerisch einsetzen
- Selbstüberzeugungsarbeit leisten & Wirkung erzielen
- Theorie & Praxis zum Selbstverkaufskönnen
- Rollenklarheit erwerben
- ‚Ernstfälle‘ ausprobieren & kollegiales Feedback bekommen

Jetzt anmelden und erleben, wie viel Freude es macht, wenn Sie eindrucksvoll und selbstsicher Ihr persönliches Thema auf die Bühne bringen!

Referentin:	Susanne Hölzl, Erwachsenenbildnerin, Trainerin und Coach
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Termin:	Dienstag, 12. November 2019
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Haus der Kirche, Hindenburgstraße 48, 75417 Mühlacker
Kosten:	65,- Euro

Bildung die
Sinn macht



Evangelisches Bildungswerk
Mühlacker