

Gesellschaft und Umwelt

Es informiert und berät Sie: Ute Gerloff, Telefon 05481.938816, ugerloff@vhs-lengerich.de

Recht

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Das Schicksal kalkulierbar machen!

– Wer klug ist, sorgt vor!

Für die meisten Menschen dürfte es eine grauenvolle Vorstellung sein, nur noch von Maschinen am Leben gehalten zu werden. Doch wer hat über medizinische Maßnahmen eigentlich zu entscheiden, wenn der Patient dazu selbst nicht mehr in der Lage ist? Weder Ehegatte, Eltern oder Kinder des Betroffenen haben automatisch dieses Recht. Erst wer vom Vormundschaftsgericht als gesetzlicher Betreuer (früher: Vormund) eingesetzt ist, hat auch Entscheidungsbefugnisse. Doch seit der zum 01.01.1999 in Kraft getretenen Reform des Betreuungsrechtes gibt es Alternativen: Mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung wurden vom Gesetzgeber weitreichende Verfügungsmöglichkeiten geschaffen, mit der Sie umfangreiche Dispositionen für den Fall einer möglicherweise eintretenden Entscheidungsunfähigkeit treffen können. Wie Sie frühzeitig festlegen, wer in Ihrem Namen und in Ihrem Sinne entscheiden soll, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Die gesetzlichen Neuregelungen für die Patientenverfügung aus September 2009 finden Berücksichtigung.

2011 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 23.02.2010, 20.00-21.30 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
bitte melden Sie sich an!
Hildegard Surkamp-Brönstrup

Erbrecht

Gestaltungsmöglichkeiten im Pflegefall

Der Tod, ein Thema, das keiner gerne anspricht. Doch nur wer eine letztwillige Verfügung trifft oder aber eine Verfügung unter Lebenden vornimmt, kann sicher sein, dass der eigene Wille nach dem Tode umgesetzt wird und auch sichergestellt ist, dass das Vermögen der Familie erhalten bleibt. Im Vortrag werden zunächst kurz die Grundzüge des Erbrechts unter Berücksichtigung der ab dem 1.1.2010 geltenden Änderungen dargestellt.

Der Hauptbestandteil des Vortrags bezieht sich auf die Problematik, welche Regelungsmöglichkeiten gegeben sind zu vermeiden, dass im Pflegefall Hausbesitz nicht für die Pflege verbraucht wird. Beim Pflegefall hat der Eigentümer nämlich grundsätzlich sein Eigentum für die Pflege einzusetzen. Es wird darauf eingegangen, wann der richtige Zeitpunkt für eine Hausübertragung zu Lebzeiten ist, welche Sicherungsmöglichkeiten für den Übertragungsgeber und für den Übertragungsnehmer bestehen und wie eine Abfindungsregelung für Geschwister gestaltet werden kann. Auch wird dargestellt, welche erbrechtlichen Lösungen gegeben sind.

2021 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 16.03.2010, 20.00-21.30 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
bitte melden Sie sich an!
Hildegard Surkamp-Brönstrup

Supervision/Fortbildungen für Erzieher/innen und Pädagogen

Supervision

- ... ist eine Beratungsmethode, die zur Sicherung und Verbesserung der Qualität beruflicher Arbeit eingesetzt wird. Supervision bezieht sich dabei auf psychische, soziale und institutionelle Faktoren,
- ... hat zum Gegenstand Szenen, Probleme, Konflikte und Fragen aus dem beruflichen Alltag,
- ... unterstützt die Entwicklung von Konzepten, bei der Begleitung von Strukturveränderungen, die Entwicklung der Berufsrolle,
- ... nützt dem professionellen Umgang mit Klienten und Kunden, der emotionalen Entlastung, der Verbesserung von Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit,
- ... der Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Effizienzsteigerung von Einzelpersonen, Gruppen, Arbeitsteams und Organisationen,
- ... der Entwicklung von Verhandlungsfähigkeit und der Erhöhung der Arbeitszufriedenheit,
- ... arbeitet selbstreflektiert und instruiert nicht.

2001 Lengerich, VHS-Haus

Auskunft erteilen:

**Ernst-A. Hüttemann, Tel. 05481/938817
und Ute Gerloff, Tel. 05481/938816**

Bei Vorliegen der Voraussetzungen für den Bildungsscheck NRW erhalten Sie 50 % Ermäßigung.

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie bekommen jedoch Nachricht, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Marte Meo Practitioner Ausbildung

Die Ausbildung zum Marte Meo Praktiker bietet Fachpersonal die Möglichkeit, erworbene Marte Meo Basisinformation in ihren persönlichen Arbeitsalltag zu integrieren. Anhand von arbeitsnahen Videos werden Marte Meo Informationen individuell erläutert und Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt, die der Entwicklungsunterstützung gesunder Kinder, ebenso wie Kindern mit problematischem Verhalten zugute kommen.

Zu dem pädagogischen/therapeutischen Fachpersonal zählen u.a.:

- Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten
- Mitarbeiter/innen in der Kinder- und Jugendhilfe
- Sozialpädagogische Familienhelfer
- Kinderkrankenschwestern
- Ergotherapeuten/innen
- Logopäden/innen
- u.ä. Fachpersonal.

Inhalt:

- Basisinformation Marte Meo (Vorstellung der Methode)
- Information über die einzelnen Marte Meo Elemente im Zusammenhang mit der kindlichen Entwicklungsunterstützung
- Verbindung der Marte Meo Elemente zum jeweiligen Arbeitsfeld
- Trainieren und Umsetzen der Marte Meo Technik an Hand eigener Filme der Kursteilnehmer.

Kosten:

324,- EUR, ohne Ermäßigung pro Teilnehmer (zuzüglich Marte Meo Handbuch Maria Aarts).

Für die Zertifizierung und Registrierung im Internationalen Marte Meo Netzwerk Maria Aarts Eindhoven/NL sind 10,- EUR an die Dozentin zu entrichten. Die Dozentin ist zertifizierte Marte Meo Supervisorin.

2031 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 6 Terminen:

- Sa., 20.02.2010, 9.00-15.00 Uhr
- Sa., 27.03.2010, 9.00-15.00 Uhr
- Sa., 17.04.2010, 9.00-15.00 Uhr
- Sa., 22.05.2010, 9.00-15.00 Uhr
- Sa., 12.06.2010, 9.00-15.00 Uhr
- Sa., 03.07.2010, 9.00-15.00 Uhr

324,- EUR, ohne Ermäßigung

Elsbeth Holtkamp-Haarlammert

Fortbildungen für Erzieher/innen und Pädagogen

Kinder-Sprache stärken!

Sprachliche Förderung in der Kita

Baustein I

Wie kommt das Kind zur Sprache?

Kinder-Sprache entdecken: Wissenswertes und Praktisches

Do., 25.03.2010

Baustein II

Wie viel Sprache steckt in Musik und Medienarbeit?

- Sprachförderpotenziale im Rahmen musikalischer Aktivitäten
- Sprachförderpotenziale in der aktiven Medienarbeit

Do., 08.04.2010 und Do., 22.04.2010

Baustein III

Wie viel Sprache steckt in Bewegung und Naturwissenschaften?

- Bewegung und Sprache
- Naturwissenschaften und Sprache

Do., 29.04.2010 und Do., 06.05.2010

Baustein IV

Aufwachsen mit mehreren Sprachen

- Grundsätze der Förderung mehrsprachiger Kinder
- Sprachliche Förderung im Kita-Alltag

Do., 20.05.2010 und Do., 27.05.2010

Baustein V

Planungs- und Reflexionshilfen für sprachliche Förderung im Rahmen der Bildungsbereiche

- Planung und Vorbereitung eines Angebotes
- Auswertung und Reflektion eines Angebotes
- Ergebnis / Konsequenzen für weitere Sprachförderangebote.

Sa., 12.06.2010

Die Bausteine werden als „Gesamtpaket“ angeboten, um positive, gruppendynamische Prozesse – besonders hinsichtlich der individuellen, persönlichen und institutionellen Besonderheiten – nutzen zu können. Somit bekommt dieses Thema einen lebendigen Charakter und verlässt die Ebene einer ausschließlich theoretischen Auseinandersetzung mit diesem Thema.

2036 Westerkappeln, VHS-Haus

Der Kurs besteht aus 8 Terminen:

Do., 25.03.2010, 17.00-20.00 Uhr

Do., 08.04.2010, 17.00-20.00 Uhr

Do., 22.04.2010, 17.00-20.00 Uhr

Do., 29.04.2010, 17.00-20.00 Uhr

Do., 06.05.2010, 17.00-20.00 Uhr

Do., 20.05.2010, 17.00-20.00 Uhr

Do., 27.05.2010, 17.00-20.00 Uhr

Sa., 12.06.2010, 9.00-15.00 Uhr

129,50 EUR, ohne Ermäßigung

Karl-Heinz Homburg

Marte Meo – ein entwicklungsunterstützendes Programm

Marte Meo ist eine videogestützte Beratungsform für pädagogisch oder therapeutisch arbeitende Fachleute in ihrer alltäglichen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Die Methode wurde von der Holländerin Maria Aarts entwickelt und daraus ist inzwischen ein internationales Netzwerk entstanden. Neben Deutschland wird die Methode in weiteren 32 Ländern erfolgreich eingesetzt.

Marte Meo erarbeitet ressourcenorientiert, Schritt für Schritt und passgenau eine sehr konkrete Handlungsweise, die für die Fachkraft eigenes Verhalten sichtbar macht, das dazu beiträgt, bei den ihr anvertrauten Menschen Entwicklungsprozesse auszulösen oder diese unterstützend zu begleiten.

Mithilfe der Videointeraktionsanalyse wird detailliert Auskunft darüber gegeben, was die betroffene Person noch nicht entwickelt hat, welche Fähigkeiten im emotionalen oder sozialen Bereich noch zu entwickeln sind.

An diesem Abend wird ein Einblick in die Marte Meo Methode gegeben.

2041 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mo., 22.02.2010, 20.00-21.30 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
bitte melden Sie sich an!
Elsbeth Holtkamp-Haarlammert

Triple P – Kinder und Jugendliche positiv erziehen

Kinder zu fördern ist das Ziel von Triple P. Das bewährte Erziehungskonzept unterstützt Eltern bei der Kindererziehung und baut dabei auf den Stärken ihrer Familie auf. Meistens sind nur wenige Veränderungen im Familienalltag erforderlich, um

- die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken,
- angemessenes Verhalten zu fördern,
- mit unangemessenem Verhalten positiv umzugehen,
- schwierigen Situationen vorzubeugen und
- Stress in der Familie verringern und Kompetenzen zur Bewältigung von Stress erhöhen.

„Triple P“ steht übrigens für die drei Ps von „Positive Parenting Programm“, auf Deutsch: Positives Erziehungsprogramm.

Vortrag

2041a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 12.01.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
bitte melden Sie sich an!
Isolde Borlinghaus

Elterntermin

2051 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 5 Terminen:
Di., 19.01.2010, 19.30-21.00 Uhr
Di., 26.01.2010, 19.30-21.00 Uhr
Di., 02.02.2010, 19.30-21.00 Uhr
Di., 09.02.2010, 19.30-21.00 Uhr
Di., 16.03.2010, 19.30-21.00 Uhr
40,50 EUR, ermäßigt 30,50 EUR
Isolde Borlinghaus

„Frauensachen“

„Frauensachen“

In Kooperation mit dem „Arbeitskreis Frauen“
der Stadt Lengerich

„Frauen in der Politik“

Podiumsdiskussion

2061 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Di., 16.03.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)
gebührenfrei
Angelika Schlüter-Kneifel

„Frauen mischen sich ein“

Orientierungsseminar für gesellschaftliches und
politisches Engagement

Modul 1

Neue Wege beginnen mit dem Mut zum ersten Schritt

„Wer zu lange zögert, bevor er einen Schritt macht, verbringt vielleicht sein ganzes Leben auf einem Bein“ - Anthony de Mello.

Es gibt immer einen guten Grund, Entscheidungen zu treffen, neue Dinge auszuprobieren, Ziele anzugehen und umzusetzen.

Die wichtigen Fragen für Veränderung und den ersten Schritt dazu sind:

- Was will ich tun?
- Was genau hindert mich an der Umsetzung?
- Welche positive Absicht steckt vielleicht hinter den Hemmungen?
- Was kann ich tun, um dennoch den ersten Schritt zu tun?

In diesem Training geht es um die Förderung Ihrer Eigenmotivation und die Steigerung der eigenen Wertschätzung. Denn wer sich seines „Wertes“ sicher ist, kann auch leichter Veränderungen in Angriff nehmen, eigene Ideen umsetzen, Hemmungen überwinden und Neues wagen.

- Sie erfahren und erleben, durch welche Motive, eigenen Werte und Strategien Ihr Verhalten in verschiedenen Situationen beeinflusst wird.

- Sie verstehen Ihre eigenen Verhaltensweisen besser und können diese so leichter steuern.
- Sie entwickeln ein Frühmeldesystem für Ihre eigenen Emotionen und automatische Reaktionen.
- Sie finden Zugang zu eher einschränkenden Persönlichkeitsanteilen und lernen, wie Sie diese für Ihre Ziele positiv nutzen können.
- Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit von außen auch nach innen (und umgekehrt) zu richten, um so mehr persönlichen Handlungsspielraum zu erhalten.

Kurze theoretische Inputs gehen den praxisbezogenen Übungen voraus, die die Integration Ihrer neu gewonnenen Kompetenzen sicherstellen.

Modul 2

Überzeugen mit Persönlichkeit: Ausstrahlung – Auftreten – Authentizität

Sicheres und souveränes Auftreten sind ein Schlüssel zum Erfolg. Ob Sie ein Gespräch führen oder eine Rede halten, Sie bringen sich immer persönlich ein. Ihre Ausstrahlung und innere Haltung entscheidet mit, wie überzeugend und authentisch Sie von anderen empfunden werden. Wenn Sie sich und Ihre Wirkung auf andere kennen, sind Sie glaubwürdiger und können Ihre Ziele leichter erreichen. Sie erfahren, wie Sie

- Ihre eigene Wirkung erkennen und optimieren – den eigenen Stil finden und ausbauen
- präsent sind auf der Bühne des Lebensalltags
- Körpersprache gekonnt einsetzen
- das Rollenrepertoire mit persönlichen Anteilen füllen und lebendig machen – Raumanker nutzen und Ihre Ressourcen bewusst einsetzen
- sicher, souverän Auftreten – authentisch und überzeugend sind
- mit Ihren eigenen Ideen andere begeistern und motivieren.

Die Geheimnisse des Erfolges sind Ausstrahlung, Souveränität und sicherer Ausdruck – wagen Sie in entspannter und humorvoller Atmosphäre Ihren ganz persönlichen Auftritt!

Modul 3**Die Stärken stärken**

Schätze suchen und sich selbst finden: Gehen Sie auf Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Fähigkeiten und ergründen Sie Ihre persönlichen Stärken, damit Sie diese in Zukunft noch gezielter einsetzen können.

Wir alle verfügen über eine Vielzahl persönlicher - oft intuitiver - Potenziale und Stärken, die uns helfen, unser Leben erfolgreich zu meistern. Viele davon werden jedoch im Alltag als selbstverständlich genommen und kaum als Leistung erkannt und wertgeschätzt. Das können Sie ändern!

- Was genau kann ich richtig gut?
- Wo bin ich erfolgreich?
- Wie genau kann ich diese Potenziale auch in schwierigen Situationen nutzen?
- und wie genau entwickle ich daraus effektive Strategien für schwierige Situationen?

Bei „Stärken stärken“ geht es um Ihre eigenen Ressourcen, aus denen Sie Energie schöpfen und auf die Sie sich in schwierigen Situationen verlassen können. In unserem Workshop schaffen Sie sich neue Handlungsspielräume und mehr Sicherheit. Alle Methoden werden in praktischen Übungseinheiten so erfahrbar gemacht, dass eine sofortige Umsetzung im Alltag leicht möglich ist.

Für eine spätere optimale Umsetzung werden die theoretischen Hintergründe und genaue Beschreibungen der einzelnen Übungen durch Handouts unterstützt.

2071 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 3 Terminen:

Di., 23.03.2010, 18.00-21.00 Uhr

Mi., 14.04.2010, 18.00-21.00 Uhr

Mi., 28.04.2010, 18.00-21.00 Uhr

42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR

Angelika Schlüter-Kneifel

Hinweis:

Ausstellung in der „Kleinen Galerie“

„Unsere Stadt durch meine Augen“

Lengerich mit den Augen einer Frau erleben

09. März bis 30. April 2010

Glück und Erfolg sind kein Zufall

Tagtäglich demonstriert uns die Natur, dass sie in der Lage ist, sich selbst genial und perfekt zu organisieren. Wir Menschen sind Teil dieser Natur, es wäre also eine große Herausforderung, die Erfolgsgeheimnisse der Natur in unserem täglichen Leben konsequent zu nutzen.

Dies praktisch umzusetzen ist durchaus erlernbar. Man kann seine Ziele dann besser erreichen und lebt nach der Devise „tue weniger und erreiche mehr“. Folgende Ansätze dafür werden wir in unserem Kurs behandeln:

1. Durch ein wirksames Verfahren der Tiefenentspannung werden gewisse innere Blockaden beseitigt, die uns normalerweise daran hindern, die intelligente Spontaneität der Natur in unserem Leben umzusetzen. Ihre Beseitigung setzt natürliche Kreativitäts- und Begabungsreserven frei, die in jedem Menschen latent vorhanden sind – es ist eine Art „online-Gehen“ an die schöpferischen Quellen der Natur.
2. Das Finden der eigenen Berufung, des eigenen optimalen Weges, ist eine wichtige Voraussetzung für Freude und Erfolg im Leben. Die Übung „Identität und Wertegewichtung“ liefert uns hierfür eine Orientierungshilfe.
3. Die Kunst, die eigenen Wünsche und Zielvorstellungen schöpferisch zu visualisieren und in dieser Form ins eigene Unterbewusstsein zu senden, schafft machtvolle Voraussetzungen dafür, die organisierende Kraft der Natur in uns zielgerichtet wirksam werden zu lassen.

Der Kurs enthält eine Reihe einfacher Übungen, die Sie später selbstständig fortsetzen können.

Schriftliches Material für selbstständige Weiterbildung in Höhe von 3,- EUR sind an den Dozenten zu entrichten.

2081 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Sa., 20.03.2010, 9.30-18.15 Uhr

So., 21.03.2010, 9.30-18.15 Uhr

54,- EUR, ohne Ermäßigung

Dr. Helmut Brünger

Die vier Grundpfeiler des Lebens

Tagesseminar

Es ist nicht egal, was wir denken, tun und an welchen Zielen wir uns ausrichten. Vielmehr resultiert daraus „Sinn oder Unsinn“ im Leben. Gute und bewährte Orientierungspunkte vermittelt die Individualpsychologie (nach Adler) und Logotherapie (nach V. Frankl) mit den „vier Grundpfeilern eines gelingenden Lebens“. Daraus ergeben sich unsere vier wichtigsten Lebensaufgaben; setzen wir uns damit nicht konkret auseinander, resultieren daraus zugleich unsere Lebensprobleme. Das Seminar vermittelt konstruktive Anleitungen zur Stärkung dieser „vier Grundpfeiler des Lebens“, um mit sich selbst und anderen besser umzugehen und den Alltag froher und gelassener zu meistern. Thematisiert werden: Die 4 Eckpfeiler eines sinnorientierten Lebens – Vom Zugehörigkeitsgefühl – Positive Achtsamkeit statt Fehlerbezogenheit – Die Stärke der Zielklarheit – Gedankendisziplin – Psychohygiene – Die Kraft der Eigenliebe. Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung. Siehe Internet: www.otto-poetter.de Bitte bringen Sie Schreibzeug, eine Iso-Matte, eine Nackenrolle und eine Decke (für leichte Besinnungsübungen am Mittag und Abend) mit. Für Merkblätter sind noch 5,- EUR an den Dozenten zu entrichten.

2111 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
So., 31.01.2010, 9.00-17.15 Uhr (1x)
40,- EUR, ermäßigt 30,- EUR
Otto Pötter

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie bekommen jedoch Nachricht, wenn der Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

Jeder kennt sie – keiner will sie:

Missverständnisse, Meinungsverschiedenheiten, Auseinandersetzungen, Konflikte

Aber überall, wo Kommunikation stattfindet, können sie auftreten. Wer viel mit Menschen zu tun hat, muss sich zwangsläufig auch herausfordernden oder unangenehmen Gesprächen stellen.

Gerade für schwierige Gesprächssituationen ist es nützlich, das eigene Kommunikationsverhalten und die Gesprächsstrategie zu überprüfen und zu optimieren. Erfolgreiche Gespräche erfordern Kommunikationsfähigkeit, psychologische Kenntnisse und rhetorische Techniken, die in diesem Seminar grundlegend vermittelt werden. Nicht jede gut gemeinte Botschaft wird auch so verstanden. Was als freundliche Empfehlung gedacht war, wird schnell als Affront oder Angriff interpretiert. Und schon ist der Konflikt vorprogrammiert, die die Beziehung belastet.

Wir tun es täglich, ob im Beruf oder im Privatleben und immer wieder in schwierigen Situationen: Gespräche führen. Und doch ist ein für alle Seiten erfolgreich und konstruktiv geführtes Gespräch längst noch keine Selbstverständlichkeit. Dabei ist gute Gesprächsführung – selbst in schwierigen Situationen – erlernbar.

In diesem Seminar erfahren Sie, was notwendig ist, um auch schwierige Gespräche positiv zu führen und zu gestalten. Gesprächsführung kann man lernen und trainieren. Sie lernen Techniken kennen, die es Ihnen ermöglichen, auch herausfordernde Gesprächssituationen souverän zu meistern.

Das Seminar besteht aus 3 Modulen, die nur zusammen gebucht werden können:

In Modul 1 beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Beziehungsebenen innerhalb unserer Kommunikation.

- Worauf sollten Sie achten, um einem Gespräch eine positive Atmosphäre und somit einen positiven Verlauf zu geben?
- Wie Sie Ihren persönlichen Handlungsspielraum im Gespräch erweitern.

Kommunikation

In **Modul 2** setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie starre, standpunktorientierte Verhandlungen durch zielorientierte Klärung ersetzt werden können. Sie erleben, wie die aus einer Verhandlung entstandenen Einwände behoben und starre Ansichten positiv verändert werden können.

- Wie kann ich meine Gesprächs- und Verhandlungsfähigkeit weiterentwickeln
- Wie Sie (auch schwierige) Gespräche vorbereiten, strukturieren und aufbauen
- Wie Sie Abläufe und Lösungsansätze für konkrete Verhandlungen erarbeiten.

In **dem Modul 3** entwickeln Sie individuelle Leitlinien für das Führen von Kritikgesprächen, sodass Kritik in ein konstruktives Feedback umgestaltet wird. Es werden Konzepte und Prinzipien unter die Lupe genommen, die Konflikte entschärfen oder sogar lösen und so positive Kommunikation zwischen Konfliktparteien wieder möglich machen.

- Wie Sie konstruktiv kritisieren und wie Sie selbst gelassener und konstruktiver mit Kritik umgehen können
- Wie Sie entstehende oder schon vorhandene Konflikte lösen oder entschärfen
 - win-win-Strategie
- Die 9 Stufen der Konflikt-Eskalation.

Methoden:

Gesprächs- und Verhaltensübungen anhand von Beispielen aus unserem Alltag und die Vermittlung der wichtigsten theoretischen Grundlagen werden eng miteinander verbunden. Reflektion und Feedback sichern Ihren Lernerfolg.

2091 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Der Kurs besteht aus 3 Terminen:
Do., 10.06.2010, 18.30-21.00 Uhr
Do., 24.06.2010, 18.30-21.00 Uhr
Mi., 07.07.2010, 18.30-21.00 Uhr
45,- EUR, ohne Ermäßigung
Angelika Schlüter-Kneifel

Einführung in wertschätzender Kommunikation

Wie wir unsere Beziehungen echter und liebevoller gestalten können

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ MBR

Gelungene Kommunikation stillt unsere Bedürfnisse nach Austausch, Harmonie, Nähe und Zufriedenheit.

Doch wir kennen auch den anderen Fall: Wir fühlen uns frustriert, aufgebracht und hilflos, und weil wir zumeist nicht gelernt haben, mit Konflikten sinnvoll umzugehen, ziehen wir uns zurück, lassen den Konflikt schleifen und/oder nehmen Zuflucht zu sonstigen Ersatzhandlungen.

In diesem Seminar lernen Sie eine Haltung kennen, die Ihnen eine Möglichkeit aufzeigt, die unterbrochene Verbindung zu sich selbst und zum anderen einfühlsam wiederherzustellen und den Konflikt so aufzulösen, dass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

Inhalte:

- Beobachten statt Bewerten
- Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrnehmen - in Gefühlen und Bedürfnissen drückt sich das Leben aus, es gibt keine „negativen“ Gefühle und Bedürfnisse
- Einfühlung und aktives Zuhören
- Bitten äußern statt Forderungen
- Feiern, was gelungen ist
 - ohne Lob und Komplimente
- Trauern, mit Mitgefühl – ohne Entschuldigungen

Literatur: Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M.B. Rosenberg

Internet: www.gewaltfrei.de

2101 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 06.03.2010, 9.30-13.30 Uhr (1x)
23,- EUR, ohne Ermäßigung
Annegret Schulz

Dozentenfortbildung:

Schwierige Gespräche perfekt meistern

Was im Alltag ganz selbstverständlich läuft – miteinander reden – kommt in besonderen Situationen oft an seine Grenzen! Vor allem dann, wenn man selber „mittendrin“ steckt.

Für Ausbilder, Dozenten und Trainer stellen sich häufig Fragen:

- Wie kann ich trotz hitziger Diskussionen den Überblick behalten und gelassener bleiben?
- Wie kann ich mich auf schwierige Gespräche vorbereiten?
- Wie kann ich in kontroversen Diskussionen mehr Handlungsspielraum für mich erhalten und gewinnen?
- Wie kann ich in schwierigen Gesprächen angemessene Lösungen für beide Seiten entwickeln?

Wie kann ich Eskalationen entgegenwirken? Werden Gespräche wertschätzend, klar und zielgerichtet geführt, sind sie der wesentliche Motor für Entwicklung und Innovation. Es liegt an Ihnen, der jeweiligen Gesprächssituation einen angemessenen Rahmen zu geben und die Kommunikation entsprechend zu steuern. Nutzen Sie professionelle Techniken, um auch schwierige Themen gezielt anzugehen und eine konstruktive Wirkung zu erreichen.

Erfolgreiche Gesprächsführung erfordert Kommunikationsfähigkeit, psychologische Kenntnisse und rhetorische Techniken, die in diesem Seminar grundlegend vermittelt werden.

- Sie lernen, die Wirkung Ihres eigenen Gesprächsstils zu verbessern und erweitern Ihren Handlungsspielraum durch den gezielten Einsatz sehr wirksamer Gesprächstechniken.
- Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Position überzeugender darstellen und den Gesprächspartner richtig einschätzen können, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann.
- Sie werden geübter in Ihrer Bewertung des Gesagten und können so im Gespräch flexibler und zielorientierter handeln.

- Sie trainieren in praktischen Übungen und Fällen aus dem Alltag den Umgang mit schwierigen Gesprächen/Gesprächspartnern und gewinnen so mehr Sicherheit für die Praxis. Dieses Training vermittelt Ihnen praxisorientiert ein wesentliches Know-how für die Bereiche Argumentation, Verhandlung, Kritik und Konflikte in unterschiedlichen Gesprächssituationen.

Für Dozenten der VHS Lengerich ist die Teilnahme kostenlos.

2121 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Sa., 27.02.2010, 9.30-17.00 Uhr (1x)
36,- EUR, ohne Ermäßigung
Angelika Schlüter-Kneifel

Ihr **PFLEGEDIENST** für
Steinfurt/Münster/Osnabrück



Alle Leistungen
Tel. 05481 93 33 0
info@zmd-lengerich.de

Gemeinsam mehr erreichen.

Nach diesem Prinzip denken und handeln wir seit über 150 Jahren. Das macht uns einzigartig und zu einer der erfolgreichsten Bankengruppen Deutschlands.



Mitgliedschaft

Die Volksbanken und Raiffeisenbanken sind die einzigen Banken, die von ihrer Mitglieder getragen werden. Bereits 30 Millionen Menschen sind bei uns Kunde, weit über 10 Millionen sind Mitglieder und profitieren von dem einzigartigen Genossenschafts-Prinzip.

Volksbank Tecklenburger Land eG
Volksbank Westerkappeln-Wersen eG



Exkursion in den Hamburger Hafen Wer fährt mit nach Hamburg?

Im Rahmen einer Lehrveranstaltung an der Fachhochschule Osnabrück im SS 2010 (Studienrichtung BWL/Logistik) findet am Freitag, dem 7. Mai 2010

eine Exkursion in den Hamburger Hafen statt. Teilnehmerinnen und Teilnehmern der VHS Lengerich steht für diese Exkursion ein begrenztes Kontingent an Plätzen zur Verfügung.

Beeindruckende Containerlogistik hautnah miterleben und ein wenig Seehafenluft schnuppern: Sie bekommen nicht nur die seltene Gelegenheit, das weltweit modernste Containerterminal Altenwerder (CTA) einmal von innen zu sehen, sondern erhalten auch Informationen rund um den weltweiten Containerverkehr aus erster Hand. Aufgrund der jüngsten weltwirtschaftlichen Entwicklungen erhält der Besuch eine zusätzliche Aktualität. Eine Barkassenfahrt mit fachbezogener Information gehört ebenso zum Programm wie die Gelegenheit zum individuellen Stadtbummel.

Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich auf 20,- EUR und umfasst die Fahrt mit einem modernen Reisebus (Abfahrt Osnabrück Neumarkt 07.00 Uhr, Rückkehr ca. 20.00 Uhr) sowie die Hafenerundfahrt. Einzelheiten zum Programmablauf können ab Anfang April beim Leiter der Exkursion, Dr. Heino Schulz, erfragt werden, der auch die Anmeldungen entgegennimmt.

Aufgrund der Sicherheitsbestimmungen im Terminal ist eine rechtzeitige Anmeldung bis zum 15. April 2010 unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Adresse und der zehnstelligen Nummer Ihres gültigen Personalausweises erforderlich. Der Personalausweis ist bei der Exkursion mitzuführen.

Dr. Heino Schulz
Barenbrede 11 · 49504 Lotte-Halen
Tel.: 05404-5766
heino.schulz@osnanet.de

2130 Osnabrück, Treffpunkt: Am Neumarkt
Fr., 07.05.2010, 7.00-20.00 Uhr (1x)
20,- EUR, ohne Ermäßigung
Anmeldeschluss: 15.04.2010
Anmeldungen bitte an Herrn Dr. Heino Schulz

Myanmar/Birma - Land der goldenen Pagoden eine märchenhafte Reise - Diavortrag



Man glaubt es kaum: Selbst im kleinsten Dorf am Ufer des Ayeyarwaddy, der „Hauptverkehrsstraße des Landes“, ragen aus dem Grün des Regenwaldes vergoldete Pagoden hervor. Arm sind die Menschen, doch von einer fast unwirklichen Herzlichkeit. Man sieht nur lachende, strahlende Gesichter – vor allem,

wenn sie den noch seltenen Touristen begegnen. Mit dem Schiff „Road to Mandalay“, ein ehemaliges Rhein-Schiff des Köln-Düsseldorfer, das Huckepack ins ferne Asien transportiert wurde, fahren wir von Mandalay bis in den Norden an die chinesische Grenze. Wir besuchen Märkte, Tempel, Pagoden, Dörfer und Schulen mit fröhlichen Kindern, sehen Handwerkern zu bei ihrer Arbeit wie Steinmetzen, Webern, Goldplättchenherstellern für die Pagoden und Lackarbeitern. Wir treffen Mönche und Nonnen, die morgens ihr tägliches Essen erbitten von den Menschen. Die Ufer mit kleinsten Dörfern aus Bambushütten gleiten an uns vorbei und wir genießen den Luxus dieses schönen Schiffes mit den reizenden Birmesen, die sich um unser Wohl kümmern. Allein im Ort Pagan gibt es heute noch über 2.000 Pagoden und Tempel. Ein Besuch dieses Landes ist ein Bad für die Seele.

2131 Lengerich, Bonhoeffer-Realschule
Do., 21.01.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
bitte melden Sie sich an!
Dr. Renate V. Scheiper

Astrologie - Möglichkeiten und Grenzen

Obwohl die Astrologie in den letzten Jahren an Popularität zugenommen hat, geht es in dieser Veranstaltung vor allen darum, Ihnen zu zeigen, was Sie von der Astrologie bzw. einem Astrologen erwarten können und was nicht. Es geht nicht darum, durch die Astrologie einfache Antworten auf die wichtigsten Fragen des Lebens zu finden, denn eines kann die Astrologie auf jeden Fall nicht: Sie kann keine Entscheidungen für Sie treffen oder Ihnen Ereignisse in der Zukunft vorhersagen. Sie kann Ihnen auch nicht sagen, ob sie heiraten sollen oder nicht, ob Sie mit dem richtigen Partner zusammen sind, oder ob Sie im Lotto gewinnen werden. Sie kennt auch nicht Ihre individuellen Lebensumstände.

Allerdings kann Ihnen die Astrologie helfen, ein tiefergehendes Verständnis ihrer Selbst zu finden, sie kann Ihnen Hinweise auf Ihre Stärken und Schwächen sowie auf Herausforderungen und Möglichkeiten in Ihrem Leben geben.

Im Vortrag werden folgende Aspekte beleuchtet:

- Welche Angaben sind für die Erstellung eines Geburtshoroskopes erforderlich?
- Was versteht die Astrologie unter Zeitqualität?
- Wo verbirgt sich astrologisches Wissen im alltäglichen Bereich?
- Wie wird ein Horoskop gedeutet?
- Welche Möglichkeiten bzw. welchen Nutzen bietet mir die Astrologie und welche Aussagegrenzen sind zu beachten?

Diese und ähnliche Fragen sollen an diesem Abend besprochen werden, damit Sie wissen, was Sie von der Astrologie erwarten können und was nicht.

2141 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
 Mi., 03.02.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)
 Karten an der Abendkasse:
 5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
 bitte melden Sie sich an!
Hans-Jürgen Dembeck

Die Kunst des Mähens mit der Sense

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer einer bunten und artenreichen Blumen- oder Wildkräuterwiese, die nur 1 bis 2 mal jährlich mähen, an Pferdehalter, die ihre elektrischen Weidezäune freischneiden müssen, bzw. Geilstellen und Brennesselinseln auf der Weide kurz halten wollen, an Menschen, die Alternativen zu Motorsensen (Freischneider) suchen oder einfach nur Interesse und Spaß haben, den Umgang mit diesem uralten Werkzeug zu erlernen. Sie erfahren etwas über die Geschichte und Tradition der Sense, lernen durch Dengeln und Wetzen das Sensenblatt richtig zu schärfen, die Sense passend einzustellen und Sie haben Gelegenheit, sich in der Technik des Mähens zu üben.

Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe, Gummistiefel und - falls vorhanden - eine Sense mit.

2151 Lienen, Hof Höstebroek
 Sa., 29.05.2010, 14.00-17.45 Uhr (1x)
 12,50 EUR, ermäßigt 9,50 EUR
Michael Hoppe

Schimmelpilze in der Wohnung erkennen und vermeiden

Schimmelpilz in der Wohnung. Das ärgert nicht nur die Bewohner, sondern auch den Hausbesitzer. Schimmelpilze können nicht nur zu Schäden am Mauerwerk führen, sie können sich auch negativ auf das Raumklima auswirken und die Gesundheit der Bewohner beeinträchtigen (z.B. Allergien, Atemwegsprobleme, Infektionen). Warum das so ist und wie man sich dagegen schützen kann, wird im Vortrag thematisiert, der auch auf die rechtlichen Aspekte für Mieter und Vermieter in diesem Zusammenhang eingeht. Mit Tipps zur Vorsorge und Vermeidung.

2161 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
 Do., 18.02.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)
 Karten an der Abendkasse:
 5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
 bitte melden Sie sich an!
Ralf Holtrup

Räume zum Wohlfühlen - bauen und wohnen nach Feng Shui

Vortrag

Lebensräume jeder Art tragen in oft unterschätzter Weise zu unserem Wohlbefinden bei. Warum eine Umgebung uns gut tut oder nicht, hat meist Ursachen, die über Geschmack und Stil hinausgehen. Wenn wir die vielfältigen Beziehungen zwischen Mensch und Raum besser kennen, sind wir in der Lage, gezielt so zu bauen und einzurichten, dass unsere Lebensqualität spürbar zunimmt – und das oft mit einfachen Mitteln.

Dieser Einführungsvortrag soll zum grundlegenden Verständnis über Feng Shui beitragen. Außerdem bekommen Sie Praxistipps für gesundes Schlafen, konzentriertes Arbeiten und mehr Wohlfühlen an Ihren Lieblingsplätzen, um diese zu Hause zu testen.

2171 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 10.03.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR
bitte melden Sie sich an!
Kirsten Bonsen

Die Kraft der Edelsteine

Vortrag

Haben Edelsteine eine Wirkung auf uns Menschen? Dieser Annahme Glauben zu schenken, fällt uns in unserer logisch rationalen Welt recht schwer. Doch die Steinheilkunde ist so alt wie die Kräuterheilkunde. Umfangreiche Beschreibungen zur heilkundlichen Anwendung von Edelsteinen finden wir z.B. im Mittelalter, in den Werken der Äbtissin Hildegard von Bingen. Dieser Vortrag vermittelt einen ersten Eindruck von der Wirkweise der Edelsteine, gibt praktische Anleitungen zu Anwendung und Pflege und schließt mit der Wahl des persönlichen Edelsteines.

2181 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106
Mi., 17.02.2010, 19.30-21.30 Uhr (1x)
Karten an der Abendkasse:
6,- EUR, ermäßigt 4,50 EUR
bitte melden Sie sich an!
Gudrun Peukert



**... ein Plus
für Ihre Gesundheit**

- Ernährungsberatung
- Fernreise-Impfberatung
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Artikel zur häuslichen Krankenpflege
- Verleih von: Babywaagen
elektrischen Milchpumpen
elektrischen Inhalatoren
- Messung von Blutdruck und Blutwerten

Weiterhin halten wir für Sie ein großes Sortiment an Informationsbroschüren zu Themen rund um Ihre Gesundheit bereit.

Fragen Sie uns auch nach Ihrer persönlichen Kundenkarte!

ALTSTADT 
APOTHEKE

Apotheker Stefan Meyer
Altstadt 21 - 49525 Lengerich
Tel.: 05481-1006

BUCHHANDLUNG
 **Oberhellmann**

Bahnhofstraße 20, 49525 Lengerich

Telefon 05481/3483 Telefax 05481/83080

- Romane
- Sachbücher
- Lektüren
- Lehr- und Kursbücher
- sowie Schreibwaren

Nicht am Lager vorhandene Titel besorgen
wir in der Regel innerhalb eines Tages.