



**Fachbereichsleitung**

**Dirk Langer**

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)



**Familie,  
Persönlich-  
keitsbildung,  
Rhetorik**

## VHS-Forum Erziehung

i

**Erziehen ist eine „Mammutaufgabe“!**

Eltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Interessierte sind zu den Veranstaltungen des „VHS-Forums Erziehung“ eingeladen. Sie erhalten dort Anregungen und Raum zur Diskussion. Namhafte Expert:innen, häufig durch Buchveröffentlichungen bekannt, beziehen zu aktuellen Erziehungsthemen Stellung.

Diese Veranstaltungsreihe ist als Beitrag der VHS zum „Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft“ gedacht.



Das „Gladbecker Bündnis für Familie“ unter der Führung der Bürgermeisterin ist ein Zusammenschluss unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen mit dem Ziel, die Situation der Gladbecker Mädchen und Jungen sowie ihrer Familien zu verbessern. Die Volkshochschule beteiligt sich an dem Bündnis.

**Eltern-Kind-Kurse in Gladbeck**  
 organisiert durch die Kath. Familienbildungsstätte Bottrop

!

Die Kurse, die in der Regel vormittags stattfinden, richten sich an Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren. Die Gruppen finden statt in Rentfort (St. Martin), Ellinghorst (St. Elisabeth), Gladbeck-Ost (St. Johannes), Zweckel (Herz Jesu), Schultendorf (Christus König) und Brauck (St. Marien).

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kath. Familienbildungsstätte, Tel. 02041/70623, Internet: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de).

700

**Dr. Hajo Hackstein: Sexualisierte Gewalt im Kindesalter**  
 Vortrag mit Diskussion

Zunächst jahrzehntelang totgeschwiegen, ist heute das Thema „Sexualisierte Gewalt an Kindern“ ein häufiges, ja fast alltägliches Thema in den Medien. Die Ausmaße und entsetzlichen Formen dieses Verbrechens an Kindern scheinen Dimensionen erreicht zu haben, die nur noch rat- und fassungslos machen, zeigen doch die Aufdeckungen und Forschungen, dass der Missbrauch von Kindern nicht nur weltweit verbreitet ist, sondern auch in allen Sozial-schichten, Altersstufen und Familien möglich ist. Im virtuellen (Dark-)Net spielt sich mittlerweile Verstörendes und Unsagbares ab. Diese Form von Gewalt stellt für viele Betroffene häufig nicht nur den Ausnahmefall dar, sondern ist meist ein jahrelanges Leid („Seelenmord“), das zu ihrem furchtbaren Alltag gehört und viele ein Leben lang nicht mehr loslässt.

Wer macht so was und wer sind die Opfer? Wie hoch sind die Ausmaße und was sind die Ursachen? Gibt es Hinweise und Merkmale auf ein solches Verbrechen und was unternimmt man eigentlich bei einem bestimmten Verdacht? Kann man präventiv etwas tun und was macht man mit den Tätern? Diese und andere Fragen und Informationen sind Gegenstand des Vortrages. Er wendet sich vor allem an Erzieher und Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen (Tagesmütter, Großeltern usw.) von Kindern und Jugendlichen.

**Dr. Hajo Hackstein** unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck und ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieher:innen bekannt. Seine Studien – wie auch später seine Unterrichtsfächer – lagen im Bereich der Pädagogik, Soziologie und Psychologie, worin er auch promovierte.



Dr. Hajo Hackstein

Berichte vieler seiner Schüler:innen und von Fachkräften in den Praxiseinrichtungen machten ihm schon früh die Wichtigkeit dieser Thematik für den pädagogischen Alltag deutlich.

Die Veranstaltung wird von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck unterstützt.



**Leitung:** Dr. Hajo Hackstein

**Termin:** Do, 27.4.2023, 19.30 - 21.15 Uhr

**Ort:** Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8

**Entgelt:** 6,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,00 €

Karten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS buchbar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## 704 „Cool for School“ – Entspannungstraining für Schulkinder im Alter von 6 bis ca. 11 Jahren



Susanne Bolz

In diesen Kursen vermittelt die Heilpraktikerin **Susanne Bolz** verschiedene Methoden zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dazu gehören Bewegungsübungen und Entspannungstechniken aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen, Atemübungen, Massagetechniken, Brain-Gym und Yoga. Außerdem bieten die Kurse Gesundheitstipps sowie Hilfestellungen zur Stressbewältigung und Gestaltung eines harmonischen Tagesablaufs.

Bitte eine Isomatte, eine leichte Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

<b>Leitung:</b>	Susanne Bolz
<b>Termine:</b>	ab Do, 2.3.2023, 17.00 - 18.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55
<b>Dauer:</b>	5 Termine, 5 U.Std.
<b>Entgelt:</b>	20,00 € (keine Ermäßigung)
<b>Sachkosten:</b>	3,00 €

## 705 Gesprächs- und Verhandlungsführung

Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und vertieft. Das Seminar richtet sich an alle, die in Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen sicherer überzeugen, Menschen beeinflussen und eigene Ziele professioneller erreichen möchten.

### Seminarinhalte:

- Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen
- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Fragetechniken und Aktives Zuhören
- Professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- Schlagfertigkeitstechniken für Verhandlungen nutzen
- Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung nutzen
- Mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

<b>Leitung:</b>	Trainer:in des Dahms Privat Instituts
<b>Termin:</b>	Sa, 4.3.2023, 10.00 - 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der VHS, Friedrichstr. 55
<b>Entgelt:</b>	32,00 € (zzgl. eines Lehrbuches zum Preis von 16,80 €)

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

## 706 Selbstmotivation – mit Leichtigkeit zum Ziel

Onlinevortrag



Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung – dieser Vortrag möchte Ihnen Impulse vermitteln, das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden sich Ihrer Ziele bewusster und erfahren, was Sie antreibt und wie Sie Ihr Ziel effektiver erreichen können. Sie werden disziplinierter und können so problemlos am Ball bleiben. Sie erfahren, welche unbewussten Denkprozesse Ihr Verhalten bestimmen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß am Alltag und können mit Leichtigkeit neue Ziele angehen.

<b>Leitung:</b>	Niklas Düllings
<b>Termin:</b>	Mo, 6.3.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Zoom, VHS Zoom1
<b>Entgelt:</b>	10,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Niklas Düllings

**707**  
**Resilienz – Die Trotz-**  
**demkraft der Seele**



Henriette Junghans

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, eine Kernkompetenz in einer sich schnell wandelnden und unvorhersehbaren Welt. Sie befähigt uns Menschen, Herausforderungen und Krisen besser zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Dabei lernen sie Strategien, Techniken und Methoden kennen, die sich in schwierigen und belastenden Situationen sowohl im Beruf, im privaten Leben und im Umgang mit der Umwelt einsetzen lassen. Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Neben körperlicher Fitness leistet auch die seelische Fürsorge einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung.

**Seminarinhalte:**

- Was ist Resilienz?
- Das resiliente Gehirn
- Die 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
- Die Seele stabilisieren und stärken – praktisches Wissen
- Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Bewegung einbauen im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Henriette Junghans  
**Termin:** Sa, 11.3.2023, 9.30 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,40 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

**708**  
**„Jetzt spreche ich!“ – Grundlagen**  
**der Rhetorik für Beruf und Alltag**  
**Wochenendseminar**

Im Berufsleben, aber auch in vielen Alltagssituationen ist man häufig gefordert, sich und seinen eigenen Standpunkt darzustellen. Lampenfieber, Nervosität und falsche Vorbereitung stehen dabei oft im Weg, und die Freude am Reden geht verloren. Wie Sie kleine Vorträge richtig halten und selbstbewusst Ihre Gesprächsbeiträge präsentieren, trainieren Sie in diesem Wochenendseminar. Es wird gezeigt, wie man seinen persönlichen Redestil findet und überzeugend argumentiert.

Sie lernen, mit Lampenfieber und Störungen umzugehen sowie Vorträge und Diskussionsbeiträge zu gestalten. Rollenspiele, Videokontrolle, Übungen zu Stimmeinsatz und Formulierung vermitteln dabei Redetechnik, Selbstbewusstsein und Sprechdenken.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor Kursbeginn.

**Leitung:** Leonhard Föcher  
**Termine:** Sa, 22.4.2023, 10.00 - 16.30 Uhr  
 So, 23.4.2023, 10.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 14 U.Std.  
**Entgelt:** 54,60 € (einschl. Kopien)

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.



Leonhard Föcher

**709**  
**Otto Pötter:**  
**Stell dir vor, es geht dir gut!**  
**Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität**

Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn unsere geistige Einstellung prägt Gesundheit und Heil – und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird. Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag eine „Heil bringende“ Lebenseinstellung, eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität, Verbesserung der inneren Sprache, Sinnorientierung und Achtsamkeit, Gesundheitsprophylaxe sowie mehr Freude, statt Frust. Ein Tagesseminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte.

**Otto Pötter** ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl (siehe [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)).

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für einen besinnlichen Tagesabschluss, um die Seele baumeln zu lassen ...

**Leitung:** Otto Pötter  
**Termin:** Sa, 17.6.2023, 9.15 - 17.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 37,00 €

Für Merkblätter zahlen Sie bitte 5,00 € direkt an den Seminarleiter. Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:**  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)

