



Fachbereichsleitung

Dirk Langer

Leiter der VHS

Tel.: 99 24 49

E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de



**Familie,
Persönlich-
keitsbildung,
Rhetorik**

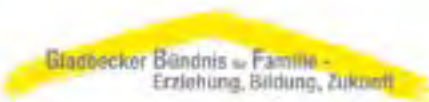
VHS-Forum Erziehung

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 KEFB Bottrop/
 Gladbeck

!

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. Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck, Tel. 02041/706230, Internet: www.kefb-bistum-essen.de.

700

Dr. Hajo Hackstein: Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern

Vortrag mit Diskussion

Die seelische und körperliche Misshandlung von Kindern stellt in unserer Gesellschaft noch immer ein ernstes und nicht bewältigtes Problem dar. Zahlen, die jährlich zum Beispiel durch die großen Kinderschutzzorganisationen, das Bundeskriminalamt oder die Bundesregierung dazu veröffentlicht werden, sind beängstigend und enthalten meist eine enorme Dunkelziffer. Obwohl Kindesmisshandlung (auch Klapse) in unserem Land unter Strafe stehen und Sachverständige, Praktiker und Kinderschutzzorganisationen immer wieder auf diese so zerstörende und entwürdigende Form von Erziehungsmaßnahmen hinweisen, scheint ein durchgreifender Erfolg nicht in Sicht zu sein. Gewalt, Vernachlässigung, Brutalität bis hin zu Tötungen kommen viel häufiger und in wesentlich mehr Familien vor, als oft angenommen wird, und die zurückliegende Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen und Ausgehverboten brachte in so manche Familie nicht nur das Virus, sondern auch sexuelle Gewalt mit sich. Dr. Hackstein vermittelt in seinem Vortrag anschaulich Informationen, Beispiele und Kompetenzen zu diesem Thema. Er spricht über Häufigkeit, Formen und Ursachen von Misshandlungen, nennt Täter und Gewaltkreisläufe und gibt Hinweise auf typische Verletzungsmuster und Verwahrlosungen, um früh geeignete Schutz- und Hilfsmaßnahmen ergreifen zu können. Der Vortrag richtet sich an alle, die mit Kindern zu tun haben, sei es beruflich, ehrenamtlich oder im privaten Bereich in Kindergärten, Schulen, Familien, Beratungsstellen oder Hilfsorganisationen.

Dr. Hajo Hackstein unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieherinnen und Erziehern bekannt. Seine Studien-, wie auch später seine Unterrichtsfächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und



Dr. Hajo Hackstein

Pädagogik, worin er auch promovierte. Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst referiert Dr. Hackstein zu aktuellen Erziehungsfragen als Dozent an der Volkshochschule Gladbeck, beim Kinderschutzbund in Alpen sowie auf Anfrage in Kindergärten und Jugendschutzeinrichtungen.

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



Leitung: Dr. Hajo Hackstein
Termin: Do, 13.3.2025, 19.30 - 21.15 Uhr
Ort: Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8
Eintritt: 6,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,00 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Tickets online) buchbar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

701

Züleyha Elemen: Mein Kind wächst mehrsprachig auf

Vortrag mit Diskussion

Viele Kinder wachsen in einer mehrsprachigen Umgebung auf. Eltern stellen sich in dieser Situation oft die Frage, wie eine normale Sprachentwicklung bei Mehrsprachigkeit aussieht und wie sie Ihre Kinder am besten unterstützen können. An diesem Abend geht es um die Themen:

- Wie verläuft die Sprachentwicklung von zweisprachigen Kindern?
- Wie lernt mein Kind gleichzeitig mehrere Sprachen?
- Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen?

Sie haben die Gelegenheit, in einer Austausch- und Gesprächsrunde ihre bzw. eure Erfahrungen / Meinungen über die Mehrsprachigkeit auszutauschen und nützliche Tipps, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen, zu erhalten.

705

Erleben Sie das Potential Ihrer Stimme – Stimmbildung mit der Lichtenberger® Methode Seminar

Möchten Sie eine klangvolle Sprech- oder Singstimme entwickeln? Verspüren Sie nach längerem Sprechen oder Singen Missempfindungen in Ihrer Kehle wie Druck, Trockenheit, einen „Kloß im Hals“ oder gar Schmerzen?

Im Seminar gehen wir den Voraussetzungen einer gesunden Stimmgebung nach. Denn die Stimme ist das wichtigste Instrument in der täglichen Kommunikation, privat wie beruflich.

Sie erleben, wie mithilfe einer schwingungsreichen, klangvollen Stimme das Sprechen und Singen müheloser werden kann und sich dabei die körperliche Kraftanstrengung reduziert. Die Arbeitsweise basiert auf den Grundlagen der Lichtenberger® Methode

Toplumumuzda pek çok çocuk iki dilli bir ortamda büyümektedir. Ebeveynler bu durumda çocuklarının normal dil gelişiminin nasıl olacağını ve onları bu konuda nasıl destekleyeceklerini merak eder:

- Çocuklar aynı anda birden fazla Dil öğrenebilir mi?
- Cocugumun dil gelişimini nasıl destekleyebilirim?
- Cocugum iki Dil öğrenirken nelere dikkat etmeliyim?

Bu Söylesi`de iki dilli çocuk yetistirme hakkındaki görüs ve tecrübelerinizi diger Ebeveynler ile paylasabilir ve gündelik yasantinizda kolaylikla entegre edebileceginiz bilgileri bulabilirsiniz.

für angewandte Stimmphysiologie. Anhand von Übungen mit gesungenen Vokaltönen, sensorischem Hören, Klangstimulationen mit speziellen Instrumenten werden physiologische Selbstregulationsprozesse angeregt. Sie entwickeln mehr Resonanz, Tragfähigkeit und Lebendigkeit in Ihrer Stimme.

Die neu gewonnenen Erfahrungen werden direkt auf die Sprechstimme angewendet und anhand von Gedichten, Texten und einem einfachen Lied erprobt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend ist die Neugierde für die eigene Stimme und die Bereitschaft für prozessoffenes Lernen. Bringen Sie bitte stilles Wasser, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung: Züleyha Elemen

Termin: Di, 29.4.2025, 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu diesem entgeltfreien Vortrag ist telefonisch unter 02043-992415 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 3 Tage vor dem Termin möglich!



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage



Kathrin
Gudatus

Die Dozentin ist zertifizierte Stimmpädagogin nach der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Kathrin Gudatus

Termin: Sa, 15.2.2025, 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 50,00 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

706

Grundlagen der Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Tagesseminar trainiert. Dadurch gelingt es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in künftig problematischen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster zu agieren. Zudem erweitern die Teilnehmenden den aktiven Wortschatz, damit auch in den Stresssituationen einer schwierigen Auseinandersetzung die erforderlichen Worte präsent sind. Das Seminar vermittelt nicht nur die Techniken der Schlagfertigkeit, sondern vertieft diese auch in praktischen Übungen, so dass ein effizienter Transfer in den beruflichen Alltag gelingen kann. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie verbalen Angriffen ausgesetzt waren.

Seminarinhalte:

- mit verbalen Angriffen sicher argumentativ umgehen
- Manipulation erkennen und abwehren
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- den aktiven Wortschatz erweitern
- Tipps für einen effizienten und nachhaltigen Praxistransfer

Letzter Rücktrittstermin: 10 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privat Instituts
Termin: Sa, 22.3.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 60,70 € (keine Ermäßigung) (inkl. eines Lehrbuchs zum Preis von 14,00 €)

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

707

Otto Pötter: Ein Tag für mich – ein Wert- statt Werktag**Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität**

Sich inmitten der vielen Werkstage auch mal einen Werttag zu gönnen, tut gut. So ein Tag kann neu beleben. Denn wer hin und wieder innehält, hält das Innere. Ideal dafür sind die sinnzentrierten Impulse der Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Sie richten den Blick auf wesentliche Leitgedanken, die vor innerem Verschleiß schützen. Entsprechende Themen dieses besonderen Seminartages wären: Stärkende Sinnanker – Ausgewogenheit der Kopf- und Herzenergie – Die Balance zwischen Nähe (Ja) und Distanz (Nein) – Verbesserung der inneren Sprache – Woran halte ich mich, um mich gut zu halten?

Herr Pötter ist Buchautor und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung (www.otto-poetter.de).



Otto Pötter

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie warme Socken für meditative Ruhe („Die Seele baumeln lassen“) am Mittag und am Abend.

Leitung: Otto Pötter
Termin: So, 23.3.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 50,00 €

Für Merkblätter sind noch 5 Euro an den Referenten zu entrichten.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar

708

Resilienz – Die Trotzdemkraft der Seele

Henriette Junghans

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, eine Kernkompetenz in einer sich schnell wandelnden und unvorhersehbaren Welt. Sie befähigt uns Menschen, Herausforderungen, Krisen und Ängste 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. Gerade in den gegenwärtig schwierigen Krisen eine Gelegenheit, seine eigene Resilienz herauszufinden und mit Mut und Leichtigkeit über eigene Grenzen zu gehen.

Seminarinhalte:

- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz für mehr innere Stärke nutzen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Persönliche Möglichkeiten herausfinden im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen
- Regenerationsmöglichkeiten finden oder neu beleben

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Henriette Junghans
Termin: Sa, 5.4.2025, 9.30 - 16.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,40 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

709 „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.



Leonhard Föcher

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor Kursbeginn.

Leitung: Leonhard Föcher
Termine: Sa, 17.5.2025, 10.00 - 16.30 Uhr
So, 18.5.2025, 10.00 - 16.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 2 Termine, 14 U.Std.
Entgelt: 60,00 € (einschl. Kopien)

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

710 Körpersprache – Dein Körper spricht, auch wenn du nichts sagen willst Kompaktseminar

Haben Sie sich schon gefragt, warum Sie Ziele gelegentlich nicht erreichen, oder warum Menschen Sie im beruflichen Kontext und im Privatleben falsch verstehen?

Menschen können nicht: nicht kommunizieren! Unser Körper spricht aus, was wir denken. Wenn dies nicht im Einklang mit dem gesprochenen Wort steht, kann es zu gravierenden Missverständnissen in unserer Kommunikation kommen. Die eigenen Ziele klar zu formulieren ist ein Baustein des persönlichen Erfolgs – aber passt auch Ihre Körpersprache dazu? Erfolgreiche Kommunikation bedeutet nicht nur, den verbalen Ausdruck zu beherrschen. Dazu gilt es, die eigene Körpersprache zielgerichtet und gekonnt einzusetzen und sie beim Gegenüber effektiv entschlüsseln zu können.

In diesem Seminar lernen Sie die nonverbale Basiskommunikation kennen. Sie geben sich auf eine überraschende Entdeckungsreise zu sich selbst sowie zu verschiedenen Denkmustern und nonverbalen Kommunikationstypen, deren Erkenntnisse Sie im Beruf und im privaten Alltag erfolgreich nutzen können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Karin Pätze
Termin: So, 18.5.2025, 9.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 50,00 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Karin Pätze

715 Einführung in das neurolinguistische Programmieren (NLP) Bildungsurlaub

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedankliche (neurologische) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen und gegebenenfalls zu ändern. NLP ist auch ein erfolgreiches Stressmanagement mit mentalen Strategien. Es findet Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder im alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.

Der Bildungsurlaub endet mit einem schriftlichen Testing und einem anerkannten Abschluss nach den Kriterien der International Association of NLP Institutes mit dem Zertifikat „NLP-Kommunikation, IN“.

Inhalte sind u. a.:

- Philosophie und Menschenbild des NLP
- Wahrnehmung schärfen
- Perspektivenwechsel
- gehirngerecht formulieren
- Submodalitäten
- Ressourcen aktivieren, ausbauen, verstärken, ankern
- neue Denkmuster entwickeln
- Selbstverantwortung

Letzter Rücktrittstermin: 14 Tage vor Kursbeginn.

Leitung: Karin Pätze
Termine: Mo, 2.6.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Di, 3.6.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Mi, 4.6.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Do, 5.6.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Fr, 6.6.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 5 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 300,00 € (einschl. Kopien)

720
Superhirn –
Vokabeln lernen
im Sekundentakt
(für Schüler:innen)
 Onlinevortrag



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zehnfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.



Helmut Lange

Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge **Helmut Lange** hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Di, 18.3.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 22,00 € (keine Ermäßigung)

721
5 Wege
zu einem perfekten
Gedächtnis
 Onlinevortrag



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf alt-hergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch unter 02043/99-2415, per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Sa, 29.3.2025, 9.00 - 16.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 55,00 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.

722
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.

Leitung: Niklas Düllings
Termin: Do, 3.4.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 10,00 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Niklas Düllings

Online-Anmeldungen sind
über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de

