



**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 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](http://www.kefb-bistum-essen.de).

700

### Dr. Hajo Hackstein: Pubertät – unsere zweite Geburt Vortrag mit Diskussion

Es ist die Zeit der großen körperlichen, geistig-psychischen sowie sozialen Veränderungen, wie z. B. die der Verselbstständigung, der geistigen Reifung, der allmählichen Ablösung vom Elternhaus usw. Von vielen Jugendlichen und ihren Eltern wird diese Zeit als problematisch und konfliktvoll erlebt.

Die Phase der Kindheit läuft aus und es beginnt eine lange und oft problematische Spanne der Jugendzeit, die sowohl zu großen psychisch-kognitiven als auch körperlich-sozialen Veränderungen führt, wie etwa dem Beginn der sexuellen Reife, des körperlich Erwachsenwerdens und der geistig-seelischen Reifung. Es ist aber oft auch die Phase großer Verhaltensunsicherheiten, in der auch so manche Werte und Normen der Kindheit und des Elternhauses infrage gestellt und neu gesucht werden. Gleichzeitig aber fällt die Pubertät in die Zeit vieler Schulabschlüsse und des Berufs- bzw. des Weiterbildungsweges oder des Studienbeginns, die entweder einhergehen mit der weiteren finanziellen und wirtschaftlichen Abhängigkeit oder einer neuen Form von Unabhängigkeit im Rahmen des Berufslebens.

Körperlich gereift, aber finanziell noch genauso abhängig. Oder aber schon selbstständig bei gleichzeitig unverändertem Status und Rolle als Kind bzw. Jugendlicher in der Herkunftsfamilie verursacht dieser Widerspruch oft Probleme und Konflikte, an deren Ende der/die junge Erwachsene steht. Einen Einblick in diese so enorm wichtige, aber anstrengende Entwicklungszeit zu geben, ist Ziel dieses Vortrags, an dessen Ende natürlich ein Austausch bzw. eine Diskussion möglich ist.

**Dr. Hajo Hackstein** unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der



Dr. Hajo Hackstein

weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieherinnen und Erziehern bekannt. Seine Studien-, wie auch später seine Unterrichtsfächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und 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, 14.11.2024, 19.30 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 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 buchbar.

## 702 Wie lebten eigentlich die alten Römer? – Ein Tag im Römermuseum Haltern

Angebot im Rahmen des Projekts „Kultur-rucksack“ für alle von 10 - 14 Jahren



© Moritz Esser

Wir fahren nach Haltern und tauchen ein in die Welt der römischen Legionäre. Viele spannende alte Gegenstände erzählen von ihrem Leben im damaligen Lager an der Lippe und ihrem ständigen Kampf gegen die germanischen Stämme östlich des Rheins. Wir schauen uns neben dem Museum auch das Wachhaus auf dem Außengelände an.

Bei Römerinnen und Römer waren Schmuckstücke aus Bronze, Silber und Gold sehr beliebt. Fibeln, die Sicherheitsnadeln der Antike, waren unverzichtbarer Bestandteil der Kleidung, und es gab sie in den verschiedensten Formen und Materialien. Deshalb fertigt jede und jeder an diesem Tag seine eigene Omegafibel.

**Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung für den Tag.

**Leitung:** Ester Paheshti  
Lara Drewnick

**Termin:** Di, 13.8.2024, 9.45 - 16.00 Uhr

**Treffpunkt:** Bahnhof Gladbeck-West

## 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: 10 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Trainer:in des Dahms Privat Instituts  
**Termin:** Sa, 9.11.2024, 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 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.



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, 27.4.2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
So, 28.4.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 14 U.Std.  
**Entgelt:** 60,00 € (einschl. Kopien)

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.

709

## Resilienz – Die Trotzdemkraft der Seele

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 nach der Zeit der Corona Pandemie 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
- Regerationsmöglichkeiten finden oder neu beleben

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Henriette Junghans  
**Termin:** Sa, 16.11.2024, 9.30 - 16.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,40 €

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



Henriette Junghans

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 begeben 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, 17.11.2024, 9.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 50,00 €

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



Karin Pätze



711

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

Haben Sie sich auch schon nach den Voraussetzungen einer klangvollen Sprech- und Singstimme gefragt? Kennen Sie aus Gesprächssituationen das Phänomen von Missempfindungen in Ihrem Kehlkopf? Der sog. „Frosch im Hals“ oder das „Kloß im Hals“-Gefühl, bzw. ein Erleben von Trockenheit oder gar Schmerzen nach längerem Sprechen oder Singen?

In diesem Tagesworkshop gehen wir den Bedingungen für eine gesunde Stimmgebung nach. Denn unser ureigenes Instrument, die Stimme, ist das wichtigste Instrument in der täglichen Kommunikation, privat wie beruflich. Sie erfahren wie mit Hilfe einer schwingungsreichen Stimme eine weniger aufwendige Sprechweise möglich wird, bei gleichzeitig spürbarer Minderung des Kraftaufwands. Auf diese Weise lassen sich Resonanz, Volumen und Tragfähigkeit Ihrer Stimme entwickeln. Die Arbeitsweise basiert auf den Grundlagen der Lichtenberger®Methode für angewandte Stimmphysiologie. Dieser ganzheitliche Ansatz sensibilisiert und differenziert die Wahrnehmung für ein feines Klang- und Körperbewusstsein. Anhand von Übungen mit gesungenen Vokaltönen, dem bewussten sensorischen Hören und Erleben des Stimmklangs werden physiologische Selbstregulationsprozesse ange-regt. Sie vertiefen auf diese Weise Ihre Beziehung zur eigenen Stimme.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend ist die Neugierde für die eigene Stimme und die Bereitschaft für prozessoffenes Lernen. Es werden praktische Übungen in der Gruppe stattfinden.

Folgende Aspekte werden entwickelt:

- Tragfähigkeit und Stimmvolumen,
- ein angemessenes Sprechtempo,
- Lautstärke,
- eine deutliche Artikulation,
- die Verständlichkeit von Sprechinhalten,
- eine natürliche Sprechtonlage finden.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Kathrin Gudatus  
**Termin:** Sa, 23.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 50,00 €

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



Kathrin Gudatus

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 zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

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.



Helmut Lange

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:** Do, 17.10.2024, 16.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 22,00 € (keine Ermäßigung)

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





**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 althergebrachtes 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, 26.10.2024, 9.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 55,00 €

Für Kursleiter:innen 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, 7.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 10,00 €

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



Niklas Düllings

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12