

On-Demand-Angebote

Wir führen eine Interessentenliste. Die genauen Termine werden in Abstimmung mit den Kursinteressentinnen und -interessenten festgelegt. Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn Sie dem genauen Termin zugesagt haben.

Gerne können Sie diese Kurse auch für Ihr Unternehmen buchen. Wir können diese Kurse individuell auch Inhouse durchführen!

Kursleitung	Kursname	Kursbeschreibung	Kursdauer	Kursgebühren	Kursort
Pannach, Alexandra	Vortrag: Stress - wie er entsteht und mögliche Auswege aus dem Teufelskreis	Jeder Mensch empfindet andere Dinge als stressig. Sie erfahren, warum der Säbelzahn tiger heute noch ein Problem in der modernen Welt ist. Und ich zeige unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie negative Folgen von Stress vermieden werden können.	1 Termin/ 2 UE	9 Euro	VHS- Zentrale
Pannach, Alexandra	Herbstliches Waldbaden – Ruhe und Entspannung	Tauche ein in die bunte Blätterpracht, lausche dem Rascheln der Blätter unter deinen Füßen und tanke neue Energie für Körper und Geist. Erfahre Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und Meditationen, um deine innere Ruhe zu finden. Lass dich von der Natur inspirieren und erlebe eine Auszeit voller Entspannung und Harmonie.	1 Termin/ 2,67 UE	12 Euro	VHS Außenstelle Gemmingen

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

Pannach, Alexandra	Naturverbundenheit im Winter	<p>Gemeinsam genießen wir die Stille der Natur im Winter. Spüre, wie Körper und Geist durch bewusste Zeit im Wald entspannen.</p> <p>Verschiedene Einheiten für dich selbst, aber auch Erlebnisse in der Gruppe oder zu zweit können helfen, neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.</p> <p>Dabei unterstütze ich dich mit verschiedenen Übungen und Impulsen.</p>	1 Termin/ 2,67 UE	12 Euro	VHS-Zentrale
Pannach, Alexandra	Kochkurs: Zero Waste Gemüseküche	<p>Muss das weg oder kann man das doch noch essen?</p> <p>In meinem Kurs "Zero Waste Cooking" zeige ich euch, wie ihr aus scheinbar unbrauchbaren Resten köstliche Gerichte zaubern könnt. Gemeinsam werden wir verschiedene Gemüse- und Obstsorten verarbeiten, bei denen einzelne Komponenten oft im Biomüll landen, wie verschiedene Kohlsorten und Obstschalen. Lasst euch überraschen, wie vielfältig und lecker die Ergebnisse sein können!</p> <p>Die Anzahl der Rezepte hängt von der Gesamtteilnehmerzahl ab - lasst uns gemeinsam kreativ werden und nachhaltig kochen!</p> <p>Jeder VHS-Kochkurs enthält Tipps für eine gesunde Ernährungsweise.</p>	1 Termin/ 4,67 UE	22 Euro	VHS Außenstelle Gemmingen
Reiter, Hanspeter	Dialog gewinnt! Wie Sie am Telefon sympathisch überkommen - und so Ihre Gesprächsziele leichter erreichen	<p>Kennen Sie das? In manchen Telefonaten müssen Sie Ihrem Gesprächspartner alles "aus der Nase ziehen", in anderen wiederum kommen Sie kaum zu Wort. Und dann gibt es Situationen, in denen es bestens klappt, in gebotener Kürze alle relevanten Aspekte abzustimmen. Wie Ihnen das künftig</p>	2 Termine/	79 Euro	VHS-Zentrale

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

		<p>(noch) besser gelingt, darum geht es in diesem Workshop! Inhalte u.a.: So führen Sie Ihr Gespräch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stimmen Sie sich ein - und Sympathie "fliegt" Ihnen zu! - Reklamationen gekonnt auffangen - Schwierige Gesprächspartner an die Hand nehmen - Mit Fragen durchs Gespräch lotsen - Entwickeln Sie Ihren individuellen Leitfaden - und probieren ihn gleich aus (für max. 4 TN) - Ihr 4F-Telefonat erfolgreich anwenden. Checklisten. 			
Reiter, Hanspeter	Berufliche Situationen sicher meistern! (Online-Seminar)	Sie möchten Ihrer Karriere frischen Schwung verschaffen? Stehen Sie vor neuen Herausforderungen im Beruf? Möchten Sie sich verändern, neue Chancen suchen? Dann sind Sie hier richtig: Reflektieren Sie Ihre Kompetenzen, lernen Sie sich selbst besser kennen - und dazu die vielen Möglichkeiten der Sozialen Medien für Ihren beruflichen Status! Wie Sie das künftig leichter und erfolgreicher schaffen, erfahren Sie in diesem Kompakt-Kurs. Nehmen Sie fertige Konzepte gleich mit nach Hause: So geht's voran!	2 Termine/ 12 UE	72 Euro	Online von Zuhause
Stroh, Dr. Christiane	Kreativitätstechniken im Beruf	In diesem Kurs erfahren Sie, was Kreativität ist, wie man sie entwickeln und fördern kann. Wie können z.B. im Team (in der Arbeitswelt, im Verein oder in	1 Termin 4 UE	18 Euro	VHS- Zentrale

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

		<p>anderen Gruppenkontexten) durch Kreativmethoden neue Lösungsansätze für Problemstellungen entwickelt werden?</p> <p>Wir lernen den Kreativprozess kennen und probieren einige Kreativmethoden gemeinsam aus.</p>			
Stroh, Dr. Christiane	Interkulturelle Kommunikation	<p>"Zuhause ist nicht, wo ich bin, sondern wo ich verstanden werde."</p> <p>Ob im Alltag, im Urlaub oder im Beruf: In unserer globalisierten Welt werden interkulturelle Begegnungen immer wichtiger. Sie können uns bereichern, nicht selten kommt es aber auch zu Missverständnissen und Konflikten.</p> <p>In diesem Seminar werden wir die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kulturen näher beleuchten, unserer eigenen kulturellen Prägung nachspüren und erkunden, wie diese unser Denken, Fühlen und Handeln im zwischenmenschlichen Kontakt beeinflusst. Die Entstehung und der Einfluss von Vorurteilen wird ein weiterer wesentlicher Schwerpunkt des Seminars sein. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten eines sensiblen Umgangs mit sog. Critical Incidents, d. h. Situationen interkultureller Begegnungen, bei denen es zu Missverständnissen oder Konflikten aufgrund von unterschiedlichen Wertvorstellungen, Normen und Regeln kommen kann.</p>	1 Termin 4 UE	18 Euro	VHS-Zentrale

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

		Das Seminar vermittelt theoretisches Hintergrundwissen, persönliche Erlebnisse und Erfahrungen werden vor diesem Hintergrund reflektiert und eingeordnet.			
Stroh, Dr. Christiane	Effizient Sprachen lernen - Lernstrategien für den Fremdsprachenerwerb	Sie wollen eine Fremdsprache neu erlernen oder auch auffrischen? In diesem Kurs erhalten Sie einige Tipps und Tricks, wie Sie eine Fremdsprache leichter lernen können. Wir beschäftigen uns mit der Funktionsweise des Gedächtnisses, der Überwindung von Lernhemmnissen und verschiedenen Lernstrategien für einen nachhaltigen Lernerfolg.	1 Abend 2 UE	9 Euro	VHS-Zentrale
Stroh, Dr. Christiane	Gruppendynamik und Teambuilding	Jedes Team ist eine Gruppe, doch nicht jede Gruppe ist ein Team. In diesem Seminar lernen Sie gruppendynamische Prozesse und deren Wirkungen kennen. Gemeinsam erarbeiten wir Interventionsmöglichkeiten, um die Arbeitsfähigkeit von Gruppen zu fördern. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden Störungen, Konflikte, Widerstände und Blockaden analysiert und Möglichkeiten aufgezeigt, zu konstruktiven Lösungen beizutragen. Als Führungskraft oder Gruppenleiter/in (z.B. im Rahmen eines Vereins oder einer Abteilung in einem Unternehmen) haben Sie eine besondere Rolle in der Gruppe. Ein besonderes Augenmerk liegt in diesem Seminar daher auf der Reflexion der inneren Haltung und der persönlichen Fähigkeiten als Teamleiter.	1 Termin 4 UE	18 Euro	VHS-Zentrale

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

Stroh, Dr. Christiane	Kommunikationsstrategien zur Konfliktlösung	<p>Konflikte in Beruf und Alltag sind häufig schwer zu lösen, weil die Konfliktparteien vor allem das Problem im Blick haben, die Ursachen bis ins letzte Detail analysieren oder nach Schuldigen suchen. Methoden der lösungsorientierten Gesprächsführung können dazu dienen, den Fokus vom Problem zur Lösung zu lenken und den Blick der Gesprächspartner zu erweitern, sodass sich neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein Konflikt entsteht und eskalieren kann. Sie lernen Methoden der lösungsorientierten Gesprächsführung kennen, mit denen Konflikte einer Lösung zugeführt werden können, und reflektieren die eigene Rolle im Konflikt (als Beteiligter oder als Moderator). Zur Veranschaulichung der Thematik werden Beispiele aus der Praxis analysiert.</p>	1 Termin 4 UE	18 Euro	VHS-Zentrale
Stroh, Dr. Christiane	Lernstrategien zur Prüfungsvorbereitung (ab 16 Jahren)	<p>Wenn Ihr eine Prüfung bewältigen oder eine Abschlussarbeit schreiben müsst und ein paar Tipps und Tricks für eine effiziente Vorbereitung braucht, dann seid ihr hier richtig. In diesem Kurs werden wir folgenden Fragen nachgehen:</p> <p>Wie bereite ich mich effizient auf eine Prüfung vor?</p> <p>Wie kann ich mir den Prüfungsstoff gut einprägen?</p> <p>Welche Lernstrategien gibt es?</p> <p>Wie plane, steuere und kontrolliere ich meinen Lernprozess?</p> <p>Wie motiviere ich mich selbst?</p> <p>Wie kann ich mit Prüfungsangst umgehen?</p>	1 Termin 4 UE	kostenlos	VHS-Zentrale

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

		<p>Wie plane ich meine Zeit gut ein?</p> <p>Die VHS Eppingen ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW. Die Veranstaltung wird im Rahmen des Netzwerkes gefördert und ist kostenfrei.</p>			
Stroh, Dr. Christiane	Zeitmanagement	<p>Unsre Gesellschaft wird immer schnelllebiger. Aufgrund der vielen Anforderungen - beruflich oder privat - geraten wir schnell unter Zeitdruck und das kann Stress auslösen. In diesem Kurs betrachten wir Ansätze des Zeitmanagements und übertragen sie auf die persönliche Lebenssituation. Wir reflektieren unseren Umgang mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit, entdecken unsere persönlichen "Zeitfresser" und erarbeiten Möglichkeiten für einen stressfreieren Alltag.</p>	1 Termin 4 UE	18 Euro	VHS-Zentrale
Stroh, Dr. Christiane	Selbst- und Zeitmanagement (Online-Kurs)	<p>Unsere Wissens- und Informationsgesellschaft verlangt von uns, dass wir uns flexibel an neue Begebenheiten am Arbeitsplatz anpassen und ständig neue Informationen verarbeiten müssen. Dabei geraten wir oft unter Zeitdruck und das kann Stress auslösen. In diesem Kurs betrachten wir Ansätze des Selbst- und Zeitmanagements, reflektieren den eigenen Umgang mit Zeit und lernen Möglichkeiten kennen, mit stressigen Situationen anders umzugehen. Die persönliche Work-Life-Balance spielt dabei eine wesentliche Rolle.</p> <p>Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Die einzelnen Online-Aufgaben können Sie individuell in Ihrem eigenen Rhythmus bearbeiten. Es besteht</p>	20 UE	40 Euro	Online von zu Hause

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.

		die Möglichkeit, mit der Dozentin nach vorheriger Terminvereinbarung Fragen im Video-Chat über die VHS-Cloud zu klären.			
--	--	---	--	--	--

1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten.