

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!
 Wir stellen Ihnen individuelle Geschenkgutscheine für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

Frauenbildung – Beruf, Kommunikation

Erfolgreich gründen – erfolgreich bleiben!

▷ Ein Abriss rechtlicher Risiken und Möglichkeiten

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Ansprüche durchsetzen, Haftung vermeiden und Potenziale ausschöpfen: Dinge, die nicht nur für die Gründung eines Unternehmens eine wichtige Rolle spielen, sondern auch den Erfolg langfristig garantieren. Dieser Kurs bietet sowohl Gründenden als auch erfahrenen Unternehmenden einen umfassenden Überblick über mögliche rechtliche Problematiken und deren Perspektiven durch gemeinsame Erarbeitung juristisch fundierter Lösungsstrategien.

VHS-Kino Mittwoch ist Kinotag!

Präsenz zeigen – in Raum, Gestus und Stimme

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Ganz gleich ob privat oder beruflich – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer 'gut ankommen' will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem so aufmerksame wie geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber. Offen und wach zu reagieren auf Verführungen wie Angriffe, dabei sich individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können – das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz. Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts. Ergänzend dazu: Theorie zu den Themen Rhetorik, Körpersprache, öffentlicher Auftritt.

Es kann losgehen – aber wie kommen jetzt die Kunden?

Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven

Sie sind bereit, in Ihrer Selbstständigkeit durchzustarten, wissen aber noch nicht genau, wie das alles mit der Werbung und dem Marketing funktioniert? Dann ist dieser Workshop der Richtige für Sie.

Zunächst bekommen Sie Antworten auf die Fragen:

- ▷ Was bringt mir Marketing eigentlich genau?
- ▷ Wie plane ich das mit der Werbung?
- ▷ Wo finde ich meine Kunden? Welchen Nutzen kann ich ihnen bieten?
- ▷ Welche Möglichkeiten zur Werbung gibt es?

Neben praktischen Beispielen werden wir zudem gemeinsam Ihr Geschäftsmodell anschauen und zielgerichtet für Sie erste Ideen für Werbemaßnahmen entwickeln.

Kurs-Nr. 221-50703

Charleen Schirmer
 Dienstag, 10.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
 und weitere Termine:
 12.05.2022, 09:00-16:00 Uhr
 2 Termine | 19 UStd.
 maximal 8 Teilnehmer/innen
 Rückfragen und Anmeldung
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 221-50601

Inken Böhack
 Freitag, 20.05.2022, 09:00-13:30 Uhr
 VHS, 110
 1 Termine | 6 UStd.
 maximal 8 Teilnehmer/innen
 Rückfragen und Anmeldung
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 221-10308

Wiebke Stich
 Montag, 30.05.2022, 09:00-15:00 Uhr
 VHS, 110
 1 Termin | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 Rückfragen und Anmeldung:
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'.

Aus Kostengründen verschenkt die VHS in der Regel **keine Anmeldebestätigung**



Agentur für Wirtschaftsförderung,
 Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft'

Kapitän-Alexander-Str. 1, 27472 Cuxhaven, Tel.: 04721 599 619

Mail: frau-und-wirtschaft@afw-cuxhaven.de

Kurs-Nr. 221-50702

Bettina Summa und Christian Spill
 Dienstag, 21.06.2022, 09:00-16:00 Uhr
 Und weitere Termine:
 05.07.2022, 09:00-16:00 Uhr
 VHS, 110
 2 Termine | 19 UStd.
 maximal 8 Teilnehmer/innen
 Rückfragen und Anmeldung
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 221-50602

Christa Schöps
 Montag, 27.06.2022, 08:30-12:00 Uhr
 und weitere Termine:
 28.06., 29.06., 30.06.2022, 08:30 – 12:00 Uhr
 VHS, 110
 4 Termine | 19 UStd.
 maximal 8 Teilnehmer/innen
 Rückfragen und Anmeldung
 siehe Kontaktdaten Seite 17 unten –
 Agentur für Wirtschaftsförderung
 Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Kurs-Nr. 221-10505

Sley Segger-Bornemann
 Samstag, 07.05.2022, 10:00-16:00 Uhr
 VHS, 110
 60,00 € | 1 Termin | 7 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 30.04.2022«

Bitte auch bei
 Einzelveranstaltungen an die
 ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 221-10510

Sigrid Hoppe
 Samstag, 26.03.2022, 09:30-16:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 70,00 € | 1 Termin | 9 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 19.03.2022«

Von der Idee hin zum eigenen Unternehmen**Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Sind Sie überhaupt ein 'Unternehmertyp'? Schätzen Sie Ihr 'Angebot am Markt' richtig ein? Was ist Ihr Alleinstellungsmerkmal am Markt? Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Konkurrenzsituation an dem Standort, den Sie wählen. Wie kalkulieren Sie richtig? Wie sieht Ihr Plan aus? Wir erarbeiten zusammen die Umsetzung Ihrer Geschäftsidee. Vom Businessplan zum konkurrenzfähigen Unternehmen.

Aus Kostengründen verschiebt die VHS in der Regel
keine Anmeldebestätigung

Durchstarten! Orientierung + Perspektive**Kurs in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle 'Frau und Wirtschaft' beim Landkreis Cuxhaven**

Sie wollen Veränderung? Andere Wege beschreiten? Beruflich durchstarten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Zunächst gehen wir gemeinsam auf die Suche nach Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie erhalten Gelegenheit, berufliche Perspektiven und Ihr persönliches Stärkenprofil unter professioneller Anleitung zu entwickeln. Wir erarbeiten Handlungsschritte und Ideen, wie Sie Ihr neu gestecktes Ziel erreichen und durchstarten können. Gleichzeitig bietet der Workshop Ihnen die Möglichkeit, Menschen in ähnlicher Lebenssituation kennenzulernen und sich auszutauschen.

Pädagogik & Psychologie**Philosophieren mit Kindern
 Wochenendseminar**

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Philosophieren ist die Kunst, Fragen zu stellen. Kinder jeden Alters haben jede Menge Fragen und werden beim Philosophieren zum selber denken angeregt. Das Besondere ist, es gibt nicht die eine Antwort auf die eine Frage und es gibt kein richtig oder falsch, denn jeder Gedanke zählt und ist wichtig. Das Kind steht im Mittelpunkt und der Erwachsene hält sich zurück, fragt nach und ermutigt das Kind zum Antworten.

Philosophieren mit Kindern bietet eine wertvolle Grundlage für ein gelingendes Miteinander und eine demokratische Gesprächskultur, denn jeder Gedanke und jede Meinung darf mitgeteilt werden und regt zum Nachdenken und Hinterfragen an. Es fördert und erweitert die sprachliche Kompetenz in jeder Hinsicht, ob Wortverständnis, Sprachausdruck oder die Entscheidungsfähigkeit. Das eigenständige Denken wird unterstützt im Sinne von Maria Montessori 'Hilf mir es selbst zu tun', indem das Philosophieren durch Staunen und Fragen Denkprozesse anregt und unterstützt. Philosophieren mit Kindern ist eine Alternative und Ergänzung zu den bisherigen, bekannten Bildungsangeboten. In einem Dozentenvortrag informiere ich Sie über die Grundsätze und die Anwendung der Methode. Im philosophischen Gespräch können Sie selbst erste philosophische Gedanken-Erfahrungen sammeln und im Austausch miteinander diskutieren wir die Anwendungsmöglichkeiten.

45 Min Pause. Gegebenenfalls kann das Seminar online stattfinden.

**Die einfühlsame Kommunikation ESPERE
 im Alltag der Kindertagespflege
 Wochenendseminar**

Die Methode ESPERE ergänzt durch die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eignet sich wunderbar, um auch in Stresssituationen mit der eigenen Kraft verbunden und handlungsfähig zu bleiben oder zu werden. Komplexe Beziehungssituationen und Konflikte können mit den ESPERE-Werkzeugen anschaulich und konkret dargestellt und damit neu betrachtet, verstanden und leichter geklärt werden. Die Einführung in die Methode ESPERE war bereits Bestandteil der Ausbildung für Kindertagespflegepersonen. In diesem Seminar geht es um die Auffrischung der Kenntnisse und die Übung der Anwendung insbesondere in Konflikt- und Entscheidungssituationen. Auch für Interessierte ohne Vorerfahrungen geeignet.

Das Webseminar würde über die Plattform Zoom stattfinden. Die benötigte Software kann kostenlos für Smartphone, Tablet, Laptop oder Computer, sowohl für Android, OSX oder Windows geladen werden. Sie benötigen eine Webcam und Ihr digitales Endgerät sollte über ein Mikrofon verfügen. Rechtzeitig vor Beginn des Webseminars gibt es die Möglichkeit, an einer Einweisung in die Technik teilzunehmen. Die Anwendung ist einfach und kann auch von wenig Technik-Begeisterten gut gemeistert werden. Die Arbeitspapiere erhalten Sie vorab als PDF-Datei. Es wird empfohlen, sie ausgedruckt zum Workshop bereit zu halten.

Kurs-Nr. 221-10505

Den inneren Schweinehund überlisten Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) nutzen!

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund, der einen daran hindert, wichtige Dinge sofort zu erledigen, mehr Sport zu treiben oder seine Ziele zu verwirklichen?! Was hält uns wirklich davon ab, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren 'inneren Schweinehund' einfach überlisten können, wie Sie mit Ihrem Denken und Handeln Ängste und Blockaden lösen. Denn jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben, mit den richtigen Methoden und Strategien!

NLP für AnfängerInnen Vortrag mit Diskussion

NLP ist eine leicht erlernbare Methode, das eigene Denken und Handeln zu verändern um ein glücklicheres und erfolgreicher Leben zu führen. Neben der theoretischen Einführung in NLP werden auch kurze praktische Übungen angeboten.

Nicht zufrieden mit uns?

Dann lassen Sie es uns bitte wissen! Ihre Anregungen und Kritik sind uns wichtig.

GAGA – Großartig Altern Gezielt Angehen Wochenendseminar

Wie können wir uns auf ein langes Leben vorbereiten? Wie gelingt es uns, gut und zufrieden zu altern? Fragen, die uns alle, die wir nicht mehr ganz so jung sind, beschäftigen.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, sich mit den eigenen Altersbildern auseinanderzusetzen, diese haben nachweislich einen großen Einfluss auf ein gelingendes letztes Lebensdrittel. Hinzu kommt, dass der voreingenommene Blick von außen auf uns Ältere immer weniger mit dem zu tun hat, wie wir leben und womit wir uns beschäftigen. Obwohl absehbar ist, dass das Leben im dritten Lebensabschnitt sich dramatisch von dem unterscheidet, wie noch unsere Eltern gelebt haben, hat sich die oft wenig positive Einstellung der Gesellschaft zum Alter nicht wesentlich geändert.

Fragen, die in diesem Seminar von verschiedenen Seiten angesehen werden sollen, lauten: Wo stehe ich? Wie sehe ich mich? Was passiert, wenn ich meinen Blick auf mich und mein Leben verändere? Seien Sie gespannt auf weitere Fragen, die dazu beitragen könnten, diese Lebensphase zu etwas ganz Besonderem zu machen.

Wir nähern wir uns diesem Thema mit verschiedenen Methoden. Was sagt die Wissenschaft zu dieser Lebensphase? Manche Erkenntnisse werden evtl. überraschend sein, z. B. die Feststellung, dass das Alter für viele Menschen eine Zeit großer innerer Zufriedenheit ist. Die Psychologin Verena Kast spricht vom Wohlbefindensparadox. Laut Statistik können wir erwarten, dass wir in unseren frühen 80er-Jahren so glücklich sind, wie wir mit 20 waren, fasst Frau Kast als Ergebnis mehrerer Untersuchungen zusammen.

Der Zeithorizont verkürzt sich nach 50 oder 60 gelebten Jahren, dies verändert die Motivation: Weil nicht mehr viel Lebenszeit ansteht, suchen Menschen nach dem, was für sie emotional bedeutsam ist, und pflegen dies dann auch. Bei dieser Suche möchten wir gerne behilflich sein! Lassen Sie uns gemeinsam die Güte des Alters entdecken mit Dagmar Segger (Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert) und Christiane Heitmann (Begleiterin für Achtsamkeit und Wertimagination).

Ich sehe Dich! Respektvollen Umgang miteinander lernen - Wochenendseminar

Wir leben in einer Gesellschaft, die immer mehr von Individualismus und Egoismus geprägt ist. Dabei verlieren wir zunehmend den Respekt voreinander. Ohne Respekt aber, verroht eine Gesellschaft. Wie können wir wieder aufeinander zugehen und uns auf Augenhöhe begegnen, den Anderen wertschätzen, ihm Aufmerksamkeit schenken, ihn in seinem Anderssein akzeptieren?

Respekt ist eine Haltung und gleichzeitig wünscht sich jeder von uns, respektvoll behandelt zu werden.

Wieso ist es häufig so schwer, sich respektvoll zu verhalten und wie können wir uns den respektvollen Umgang miteinander wieder aneignen? Das wollen wir gemeinsam in dem Workshop: Ich sehe dich! erarbeiten. Es lohnt sich! Denn Respekt ist ein menschliches Grundbedürfnis und der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält!

Kurs-Nr. 221-10601

Petra Werner
Samstag, 26.02.2022, 15:00-19:00 Uhr
VHS, 110
22,50 € | 1x nachmittags | 5 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 19.02.2022«

Kurs-Nr. 221-10603

Nicola Andreas Richter
Donnerstag, 28.04.2022, 18:00-20:15 Uhr
VHS, 110
21,00 € | 1x abends | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 22 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 21.04.2022«

Kurs-Nr. 221-10604

Christiane Heitmann und Dagmar Segger
Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00 Uhr
VHS, Café/Bistro
72,00 € | 1 Termin | 8 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 16 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 05.03.2022«

VHS-Kino ist Kult!

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Kurs-Nr. 221-10605

Susanne Puvogel
Samstag, 19.02.2022, 15:00-20:00 Uhr
VHS, Café/Bistro
46,00 € | 1x nachmittags | 7 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 12.02.2022«

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Kurs-Nr. 221-10606

Susanne Puvogel
 Samstag, 19.03.2022, 14:00-18:00 Uhr
 VHS, 110
 35,00 € | 1x nachmittags | 5 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 22.01.2022«

Bitte auch bei
 Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

**Achtsamkeit – Dein Schlüssel zum Glück
 Wochenendseminar**

Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden. (Thich Nhat Hanh)

Wir alle kennen das, wir sind sehr häufig mit unseren Gedanken überall, nur nicht hier, jetzt bei uns. Wir denken daran, worüber wir uns gestern geärgert haben oder sind auf den Termin am nächsten Tag fokussiert.

Wir jagen dem Glück hinterher, leben für das nächste Wochenende oder für den nächsten Urlaub und verpassen dabei das Leben, das, was jetzt gerade passiert.

Achtsamkeit hilft uns dabei, im Hier und Jetzt zu leben, Achtsamkeit ist der Schlüssel zum Glück. Dafür ist es notwendig, dass wir uns in Achtsamkeit üben. Denn achtsam zu sein heißt, dass wir jetzt gerade, in diesem Moment leben und uns das bewusst machen.

Durch mehr Achtsamkeit verändern wir unsere Vorstellung vom Leben und von unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Wir können unsere Potentiale besser nutzen und sind in der Lage, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben führen zu können.

In dem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit diesem Thema und erarbeiten uns eine ganz persönliche Anleitung zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag.



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Kurs-Nr. 221-10607

Claudia Broadhurst
 Samstag, 19.03.2022, 10:00-18:00 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 65,00 € | 1 Termin | 11 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 12.03.2022«
 Bitte mitbringen: Stift, Papier, Ordner oder Schnellhefter DinA4.

**Gewaltfreie Kommunikation – Mit Worten Brücken bauen
 Wertschätzende Kommunikation jenseits von Richtig oder Falsch
 Wochenendseminar**

Der Amerikaner Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelte mit seiner Gewaltfreien Kommunikation (GfK) eine 'Sprache', die Mitgefühl und aufrichtige Beziehungen in allen Bereichen des Lebens fördert. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen und formulieren, fällt es dem Gegenüber leicht, zu kooperieren. Wenn Sie Ärger und Wünsche 'gewaltfrei' ausdrücken, erhöhen Sie Ihre Chancen, verstanden zu werden und das zu erhalten, was Sie wirklich brauchen – in Familie, Beruf und Partnerschaft.

Dieses Seminar vermittelt, wie Sie:

- ▷ Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und konstruktiv vermitteln,
- ▷ Kritik, Vorwürfe und Forderungen aufnehmen, ohne sich persönlich getroffen zu fühlen.
- ▷ durch empathisches Zuhören die Beweggründe Ihres Gegenübers verstehen. So wird der Weg frei für gemeinsame Lösungen, mit denen alle Beteiligten zufrieden sind.

Empfohlene Literatur: Serena Rust: 'Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt', Gabriele Seils und Marshall Rosenberg: Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation

Kurs-Nr. 221-10610

Dr. Torsten Reters
 Samstag, 02.07.2022, 13:00-18:00 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 50,00 € | 1x nachmittags | 6 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 25.06.2022«

**Single trifft Single!
 Wochenendseminar**

Hier kannst Du neue Menschen kennen lernen und Dich mit ihnen über die Erfahrungen Deines Singles-Leben austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens und möglicher neuer Partnerschaften.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- ▷ Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust: Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann!
- ▷ Von der Kunst des Lebens: Wie bastele ich mein Glück?
- ▷ Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig?
- ▷ Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren?

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. Wie unsere Liebe gelingt!). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Kurs-Nr. 221-10611

Sley Segger-Bornemann
 Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00 Uhr
 VHS, 110
 30,00 € | 1 Termin | 7 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 05.03.2022«

**Glückseligkeit als Methode
 Wochenendseminar**

Vorgestellt wird die 'Glückseligkeitstherapie', eine von Ananda Lena Kupsch entwickelte Methode zur Selbsthilfe, um seelische Prozesse zu verarbeiten. Was sind seelische Prozesse und wie zeigen sie sich? Wie kann ich damit umgehen oder diese sogar heilen? All diese Fragen möchte die Dozentin anhand der Grundlagen zur 'Glückseligkeitstherapie' in diesem Seminar vorstellen. Das Prinzip der 'Glückseligkeitstherapie' beruht auf der Annahme von fünf inneren Zuständen, und eröffnet die Möglichkeit, sich und seine Innenwelt besser kennen zu lernen. Anhand von leicht verständlichen Bildern werden Grundlagen der eigenen Psyche erläutert und deren Bedeutung und Funktion vorgestellt. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass die Teilnehmenden mit einbezogen werden und jede/jeder bei sich schauen kann, wie das bei ihr/ihm ist, und wann und wie sich ihre/seine Anteile zeigen. Die Methode zielt darauf

ab, dass im Sinne eines positiven Menschenbildes mit liebevoller Zuwendung sich selbst gegenüber, das eigene Innenleben positiv beeinflusst werden kann.

Die 'Glückseligkeitstherapie' ist eine Methode, auf eine sichere Art und Weise eigene Muster, Blockaden und innere Verpanzerungen aufzulösen, um sich wieder vollständiger zu beleben, und damit das Leben mehr genießen und klarer handeln zu können. So lernen die Teilnehmenden eine Methode kennen, um sich selbst besser zu verstehen und mit den eigenen inneren Prozessen umgehen zu können.

Sprachanregungen – mit Kindern ins Gespräch kommen, wenn die Worte fehlen

Sprachanregungen gibt es vielfältig, denn der Spracherwerb ist ein existenzieller Entwicklungsprozess in der frühkindlichen Gesamtentwicklung. Sprachlernen ist ein komplexer Prozess und wird beeinflusst durch individuelle und äußere Faktoren und manchmal gerät die Entwicklung ins Stocken. Die Kommunikation ist ein elementares Element der Entwicklung, daher ist die Unterstützung und Begleitung der Sprachentwicklung eine zentrale Aufgabe in der Erziehung und Bildungsbegleitung. Denn sich verständigen zu können und sich zu verstehen hat einen großen Stellenwert im Miteinander. Aber was, wenn ein Kind nicht spricht, wenn die Worte fehlen oder die Verständigung erschwert ist? Hierbei geht es nicht um Sprachstörungen im logopädischen Sinn, sondern gemeint sind Kommunikationsschwierigkeiten mit zurückhaltenden Kindern oder mit Kindern mit Wortfindungsschwierigkeiten. Um mit Kindern ins Gespräch zu kommen, bieten die didaktisch-methodischen Prinzipien des Philosophierens mit Kindern einige Impulse. Philosophieren mit Kindern ist eine innere pädagogische Grundhaltung und bietet kommunikationsunterstützende Impulse, wie z.B. Rückfragen oder unterstützendes Bildmaterial, um den Gedanken der Kinder nachzugehen. Anhand von konkreten Fallbeispielen und Methoden werden Gesprächsimpulse, um die Kommunikation mit Kindern zu erleichtern, von der Dozentin vorgestellt. Anregungen können selbst ausprobieren und im Austausch miteinander diskutiert werden.

Lehrgänge

Lehrgang QHB 160+ , 04.03.2022 – 14.01.2023

Aufbaulehrgang QHB 160+ für Kindertagespflegepersonen in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven

Genauere Informationen sowie den Lehrplan erhalten Sie auf Nachfrage. Bei Interesse wenden Sie sich bitte zuvor an die Fachberatungsstelle:

Landkreis Cuxhaven

Jugendamt

Fachberatung Kindertagespflege

Vanessa Jahn

Telefon: 04721 66-2843

Fax: 04721 66-2840

E-Mail: v.jahn@landkreis-cuxhaven.de

Es handelt sich um eine Qualifizierungsmaßnahme über 140 Unterrichtseinheiten in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Cuxhaven.

Die Volkshochschule der Stadt Cuxhaven ist anerkannter Maßnahmeträger des Bundesverbandes für Kindertagespflege und berechtigt, diesen Lehrgang durchzuführen.

Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

Kurs-Nr. 221-50805

Sley Segger-Bornemann

Samstag, 26.03.2022, 10:00-16:00 Uhr

VHS, 110

64,00 € | 1 Termin | 7 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19.03.2022«

Sie suchen ein Geschenk?

Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein!

Wir stellen Ihnen individuelle Geschenkgutscheine für VHS-Kurse Ihrer Wahl aus.

Kurs-Nr. 221-50810

Ulrike Wolf und Dozententeam

Freitag, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr

weitere Termine: nach Lehrplan

VHS, Café/Bistro

28 Termine | 140 UStd.

maximal 16 Teilnehmer/innen

VHS-Kino Mittwoch ist Kinotag!



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Philosophie

Über die Natur der Dinge – Die Welt der Atome Philosophiekurs

Daß ich erkenne was die Welt / Im Innersten zusammenhält, läßt Goethe seinen Faust ins Leere rufen. Antwort hätte ihm der lateinische Dichter Lukrez (um 96 - 55 v. Chr.) geben können. Auf für unsere Ohren erstaunlich modern klingende Weise entwickelte er eine atomistische Weltansicht, sich rückbeziehend auf den griechischen Philosophen Epikur (342/41 - 271/70 v. Chr.). Eine Neubelebung erfuhr der Atomismus in der Renaissance unter dem Einfluss von Lukrez' Dichtung und entfaltete seine Wirkungsmacht bis in unsere zeitgenössische Weltansicht hinein, bestimmt durch Physik und Kosmologie. Im Zentrum des Kurses steht die Auseinandersetzung mit seinem Werk De rerum natura / Über die Natur der Dinge.

Kurs-Nr. 221-10801

Dieter Graen

Donnerstag, 10.02.2022, 19:00-20:30 Uhr

VHS, 200

21,00 € | 3x abends | 6 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 16 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02.02.2022«

Kurs-Nr. 221-10802

Sley Segger-Bornemann
 Montag, 07.02.2022, 18:00-20:00 Uhr
 weitere Termine: 07.03., 02.05., 06.06.,
 04.07.2022
 VHS, 110
 53,00 € | 5x abends | 13 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 31.01.2022«

Kurs-Nr. 221-50806

Sley Segger-Bornemann
 Samstag, 25.06.2022, 10:00-16:00 Uhr
 VHS, 110
 60,00 € | 1 Termin | 7 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 18.06.2022«

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.
Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Kurs-Nr. 221-30320

Hartwig Bunn
 Montag, 07.03.2022, 09:00-18:00 Uhr
 VHS, 302
 260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 28.02.2022«

Bitte mitbringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Essen und Trinken bei Bedarf.

Schriftliche Anmeldung – möglichst frühzeitig: Anmeldekarten im Programmheft (Umschlagseite)

Kurs-Nr. 221-30321

Cord Cordes
 Montag, 25.04.2022, 09:00-16:00 Uhr
 VHS, 302
 260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 12 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 18.04.2022«

**Montagsphilosophie
 Philosophiekurs**

Wer kennt sie nicht, die großen Fragen des Lebens: Warum gibt es die Welt? Was bedeutet es, ein Mensch zu sein? Was kann ich wissen und sollte ich tun? Warum gibt es gut und böse? Und gibt es eigentlich auf jede Frage eine Antwort?

In einer gemütlichen Runde bei Kerzenschein und Tee möchte ich Sie einladen, den Fragen in einem philosophischen Gespräch nachzugehen. Dabei zählt jeder Gedanke und jede Antwort ist wertvoll, denn so bereichern wir unserer Gedanken gegenseitig ohne richtig oder falsch. Gerne können Fragen mitgebracht werden, denn wir wählen jeden Abend eine große Fragestellung aus und gehen unterschiedliche Gedankenwegen nach, indem wir mal ein Gedankenexperiment oder ein Wortspiel oder eine Geschichte oder Symbole als Einstiegs-methode wählen, um uns ins Gespräch zu vertiefen.

Ich freue mich auf Menschen, die Lust und Freude am Gedankenaustausch über die vielfältigen philosophischen Fragen haben.

Philosophieren mit Kindern am konkreten Beispiel

Philosophieren mit Kindern ist eine pädagogische Grundhaltung und eine Methode, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Das Fragen, Hinterfragen und Weiterfragen bietet die Möglichkeit mit Kindern Fragestellungen nachzugehen, die manchmal im Alltag untergehen. Warum gibt es die Welt überhaupt? Wer bin ich? Woher kommt das Böse? Was kommt nach dem Tod? Warum gibt es Angst? Auf diese Fragen gibt es nicht DIE eine Antwort, sondern ganz unterschiedliche Sichtweisen. Beim Philosophieren mit Kindern darf jeder Gedanke und jede Meinung mitgeteilt werden, das regt zum selber denken, zum kritischen Hinterfragen, zum Weiterdenken, zum Umdenken und Nachdenken an. Aber wie geht das überhaupt, mit Kindern philosophieren? Anhand von konkreten Fragestellungen und Beispielen werden didaktisch-methodische Prinzipien und Anregungen zum Philosophieren mit Kindern vorgestellt, die Sie im Sinne von learning by doing selbst ausprobieren können. Dabei stehen die praktische Umsetzung in Ihrem privaten oder beruflichen Kontext und Ihre Erfahrungen im Vordergrund. Ihre Gedanken und Ideen können aufgegriffen und im Austausch miteinander diskutiert werden. Bringen Sie gerne eine spannende philosophische Frage mit. Denn wie sagte bereits Albert Einstein: 'Wichtig ist, dass man nie aufhört zu fragen.'

Bildungsurlaube

**Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement
 Bildungsurlaub, 07.03. – 11.03.2022**

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein ein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist.

Um dieses gesunde Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt finden zu können, ist es notwendig, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) zu pflegen und ein angemessenes Übungssystem zu finden. Entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.) werden vorgestellt, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken. Die Übernahme von Selbstverantwortung und die Bereitschaft, an Hand der erlernten Übungen, die den eigenen Bedürfnissen angepasst sind, kontinuierlich an sich zu arbeiten, sind effektive Hilfestellungen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten.

**Resilienz: Gesunde Belastbarkeit
 Bildungsurlaub, 25.04. – 29.04.2022**

'Alles verändert sich, immer wieder!' Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei auch gesund und möglichst ausgeglichen zu bleiben, ist in unserer modernen Welt ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, immer wieder neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. Wir werden uns mit einem breiten Programm hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinander setzen und ein individuelles Programm erarbeiten. Vorträge, Diskussionen, Klärungsarbeit und Übungen sowie auch Spaß in der Gruppe helfen uns dabei.

Bei Zahlungen bitte angeben:

Empfänger: **Stadtkasse Cuxhaven** • Verwendungszweck: **VHS, Kassenzzeichen 24800618**
SSK Cuxhaven • IBAN: **DE29 2415 0001 0000 101584** • BIC: **BRLA DE 21 CUX**

Fit für den beruflichen Alltag
Bildungsurlaub, 11.07. – 15.07.2022

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, das unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, das unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen 'Belohnung' individuell in ein gesundes Gleichgewicht zukommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditationu.a.).

Kurs-Nr. 221-30322

Hartwig Bunn
Montag, 11.07.2022, 09:00-16:30 Uhr
VHS, 302
260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 04.07.2022«
 Bitte mitbringen: Schreibutensilien,
 bequeme Kleidung; Decke, Kissen, Matte.

Bitte auch bei Einzelveranstaltungen an die ANMELDUNG denken!

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit – Herbst 2022
Bildungsurlaub, 14.11. – 18.11.2022

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte ‚Innere Mitte‘ wird genährt, und ein leichteres Meistern von Streß im Beruf wie in der Freizeit wird möglich.

Kurs-Nr. 221-30324

Cord Cordes
Montag, 14.11.2022, 09:00-16:00 Uhr
VHS, 302
260,00 € | 5 Termine | 40 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 07.11.2022«
 Bitte lockere Kleidung und
 Schreibzeug mitbringen.

FeuerWerkStatt – Schmiedekunst mit der mobilen Schmiede.Kurs.Werkstatt
Bildungsurlaub, 02.05. – 06.05.2022

Fotografie und Bildbearbeitung
Bildungsurlaub, 08.08. – 12.08.2022

Kurs-Nr. 221-21005 | Kurs-Nr. 221-21105

 weitere Infos siehe Seite 40



Wir sind für Demokratie, weil ohne Demokratie keine Bildung für alle möglich ist. Und ohne Bildung hat Demokratie keine Chance!



Haus und Hof

VHS-Kino ist Kult!

Beratungsstellen, Stützpunkte in:
 Cuxhaven, Bremervörde, Buxtehude u. Stade

verbraucherzentrale

Energieberatung der VZN – 14 täglich in der Stadtbibliothek Cuxhaven

Wer energetische Sanierungsmaßnahmen an seinem Haus oder seiner Wohnung plant, steht häufig vor vielen Fragen. Der Berater Stefan Müller informiert unabhängig und kompetent über alle Sanierungsmöglichkeiten sowie zum Thema Stromsparen, Heiz- und Stromkostenabrechnungen und Anbieterwechsel.



Beratungstermine und Anmeldung auf Anfrage:

Die Terminvergabe für ein Beratungsgespräch in der Stadtbibliothek erfolgt über die kostenfreie Telefonnummer **0800-809-802-400** oder direkt über den **Energieberater Stefan Müller** unter **0170-7181768** (kostenpflichtig).

Für die **persönliche Beratung in den Räumen der Stadtbibliothek** sind ca. 45 Minuten vorgesehen. Für ein Beratungsgespräch wird eine Kostenbeteiligung von € 5,00 erhoben. Für einkommensschwache Haushalte ist das Angebot kostenfrei.

Darüber hinaus bietet die Verbraucherzentrale verschiedene **Energie-Checks vor Ort** an, für die der Berater ins Haus oder in die Wohnung kommt. Bei den Checks wird unterschieden zwischen

- ▷ Basis-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Gebäude-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Heiz-Check (Eigenbeteiligung € 30,00)
- ▷ Detail-Check (Eigenbeteiligung € 30,00).

Bitte beachten: Mit Ihrer Anmeldung **verpflichten** Sie sich zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes.

Bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn können Sie **kostenfrei** zurücktreten.

Hilfreich ist es, aussagekräftige Unterlagen zu dem Haus oder der Wohnung mitzubringen.

Auch hier gilt: Die Angebote sind für einkommensschwache Haushalte kostenfrei.