

Fortbildungsprogramm für Kursleiter/innen Semester 2019-2

Liebe Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen in der Region Bodensee-Oberschwaben,

im Folgenden finden Sie Fortbildungen der Volkshochschulen in unserer Region. Bitte nutzen Sie reichlich die Gelegenheit zu vertiefen, zu wiederholen, neue Impulse zu gewinnen und andere Volkshochschulen und Kursleitungen kennen zu lernen.

Wenn Sie selbst gerne eine Dozentenfortbildung halten möchten sprechen Sie die Leitung Ihrer vhs oder gerne auch mich an. Das Gleiche gilt für Ideen, Anregungen oder Kritik.

Für die Fortbildungen melden Sie sich bitte direkt bei der veranstaltenden vhs an und beachten Sie die entsprechenden Geschäfts- und Rücktrittsbedingungen.

Ich hoffe, es ist etwas Passendes für Sie dabei. Beachten Sie auch die Fortbildungsmöglichkeiten des vhs Verbandes <https://www.vhs-bw.de/fortbildung/index.html>.

Ein schönes Herbstsemester 2019 wünscht

Lorenz Macher (vhs Wangen im Allgäu)
Fortbildungsbeauftragter der Region Bodensee-Oberschwaben

Überblick Dozenten-Fortbildung in chronologischer Reihenfolge

Titel	Datum / Start	Uhrzeit	vhs	Seite
Einführung in die vhs.cloud	14.09.2019	14:00 - 17:30 Uhr	Weingarten	2
Informations- und Medienkompetenz (Onlinekurs!)	20.09.2019	17:00 - 19:00 Uhr	Ravensburg	3
Fortbildung: Kursleitung für Kinderballett	21.09.2019	15:30 - 17:30 Uhr	Friedrichshafen	5
Theatermethoden im Unterricht – Sprache ganzheitlich (er)leben	28.09.2019	10:00 - 17:00 Uhr	Wangen	3
Unterstützungs- Workshop für Lehrkräfte in Sprach- und Integrationskursen	28.09.2019	10:00 - 16:30 Uhr	Ravensburg	4
Reden vor Publikum	02.10.2019	19:00-21:00 Uhr	Isny	6
Zeitmanagement: Mehr Zeit für das Wesentliche	09.11.2019	09:00 - 16:00 Uhr	Ravensburg	4
Resilienz-Seminar	09.11.2019	10:00 - 16:30 Uhr	Ravensburg	4
Kompetenzsignal Stimme	09.11.2019	09:00 - 16:00 Uhr	Bodenseekreis	2
Stress lass nach	08.01.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Ravensburg	4
Medien gezielt einsetzen	31.01.2020	10:15 - 17:00 Uhr	Wangen	3
Yoga - KL Fortbildung für alle Kursleitenden des Bewegungs- und Entspannungsbereichs - Bewegungskonzepte auf der Grenze zwischen Fitness und Entspannung	07.02.2020	14:00 - 17:30 Uh	Friedrichshafen	5
Ich kann kochen! - Praktische Ernährungsbildung für Kinder - Ein Fortbildungsangebot der Sarah Wiener Stiftung	13.03.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Friedrichshafen	5

vhs Weingarten

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Weingarten, Heinrich-Schatz-Str. 16, 88250 Weingarten, Telefon: 0751 560353-0, E-Mail: vhs@weingarten-online.de, Internet: www.vhs-weingarten.de

P5005-001-D // Alexander Ries

Einführung in die vhs.cloud

Seit März 2018 steht die vhs.cloud, eine vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) initiierte Lern- und Austausch-Plattform, allen Volkshochschulen zur Verfügung. Mit diesem Angebot erhalten alle Volkshochschulen deutschlandweit einen eigenen geschützten Online-Arbeitsbereich, den sie nach ihren eigenen Bedürfnissen einrichten und individuell gestalten können. Dabei bietet die vhs.cloud verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Arbeitsprozesse können digital gestaltet werden, Präsenzkurse lassen sich durch Online-Elemente ergänzen und auch reine Online-Kurse sind auf der vhs.cloud umsetzbar. Zusätzlich besteht für die Volkshochschulen die Möglichkeit sich deutschlandweit zu vernetzen.

In dieser Einführung lernen Sie die Oberfläche der Plattform kennen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und grundlegenden Gestaltungsmöglichkeiten der vhs.cloud sowie einen Einblick in die verschiedenen Einsatzszenarien.

Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an vhs-Kursleiter/innen und vhs-Mitarbeiter/innen!

Sie sind als Kursleiter/in an einer vhs tätig und haben Interesse, Online-Elemente in Ihren Kursen einzusetzen? Sie möchten die vhs.cloud kennen lernen? Dann ist dieses Einführungsseminar genau richtig für Sie!

Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung mit, an welcher vhs Sie als Kursleiter/in tätig sind. Sie können sich telefonisch, per Mail oder persönlich bei der vhs Weingarten anmelden.

Wichtiger Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren eignen Laptop zum Seminar mit!

1x, 14.09.19, Sa, 14:00-17:30 Uhr | 45,00 Euro

vhs Bodenseekreis

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Bodenseekreis, Landratsamt, Glärnischstr. 1 - 3, 88045 Friedrichshafen
Telefon: 07541 204-3021, Internet: www.vhs-bodenseekreis.de

ZA506112ZE // Sigrid Haas Betriebswirtin (FH)

Kompetenzsignal Stimme

Wie Sie bei Vorträgen oder Seminaren wahrgenommen werden, hängt nicht nur von Ihrem Fachwissen ab. Für einen souveränen und authentischen Auftritt ist Ihre Stimme Ihr wichtigster strategischer Partner. Es lohnt sich also, Ihr persönliches Stimmpotential auszuloten. Dieser Workshop gibt Ihnen dazu im geschützten Rahmen einer kleinen Gruppe die perfekte Gelegenheit.

Die Antworten auf 4 wichtige Fragen führen Sie zum stimmlichen Erfolg:

- 1) Atmung: wie Sie Energie tanken und Stress meistern.
- 2) Resonanz: wie Sie Volumen und Stimmkraft erreichen, ohne zu ermüden.
- 3) Artikulation: wie Sie sich durch Klarheit und Präzision Respekt verschaffen.
- 4) Präsenz: wie Sie über Ihre innere und äußere Haltung überzeugen.

Wir werden unsere Atmung und Körperhaltung schulen und die Stimme an Vokalfolgen, kurzen Gedichten und Prosatexten ausprobieren. Sie bekommen ein erprobtes Trainingsprogramm an die Hand, dass Sie im Alltag zügig umsetzen können. Tipps zur Stimmprophylaxe sowie zum methodisch wirkungsvollen Einsatz der Stimme beim Unterrichten runden den Workshop ab. Bitte bringen Sie ausreichend Trinkwasser mit. Bequeme Straßenkleidung ist ideal. Mehr Information unter www.stimmbereit.de. Sigrid Haas, Stimmtherapeutin und Stimmtrainerin, Dipl. Betriebswirtin (FH).

Kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn.

**1x, 09.11.19, Sa, 09:00-16:00 Uhr (8 UE) | Landratsamt Bodenseekreis Raum Z705,
Albrechtstrasse 77 | 48,00 Euro (gültig ab 5 Teilnehmenden)**

vhs Wangen

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Wangen, Zunfthausgasse 4, 88239 Wangen im Allgäu, Telefon: 07522 74-242, E-Mail: vhs@wangen.de,

Internet: www.vhs-wangen.de

50800-192 // Nadine Saxinger

“Theatermethoden im Unterricht – Sprache ganzheitlich (er)leben“

Menschen können nicht nicht-kommunizieren! Wir teilen uns immer durch Körpersprache und verbale Signale mit. Sprachenlernen beginnt mit nonverbalen Sprechen und strebt die Improvisation an. Wie das gelingt? Durch Theater! Theater bietet eine Möglichkeit, Sprache und Handeln zu verbinden. In diesem Workshop lernen Sie theaterpädagogische Methoden kennen, die Sie direkt in Ihren Unterrichtsalltag einbauen können. Theatermethoden ebnet den Weg zum freien Sprechen und fördern die Motivation und den Spaß an Sprache. Die Sprachlernenden verlieren die Angst, sich in der fremden Sprache auszudrücken und das Sprachenlernen wird durch körper(sprach)liche Erfahrungen un(ter)bewusst gefördert. Nadine Saxinger zeigt in dieser interaktiven Fortbildung Methoden aus der Dramapädagogik auf und verknüpft diese mit der Didaktik des Fremdspracherwerbs. Dadurch wird das eigene Methodenrepertoire erweitert und der Sprachunterricht lebendig.

1x, 28.09.19, Sa, 10:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause (8 UE) | Häge-Schmiede, Im Giebel, 2. OG | 60,00 Euro

50802-192 // Dr. Susanne Cramer

Medien gezielt einsetzen

Ein gezielter und sinnvoller Medieneinsatz unterstützt wirkungsvoll, Lerninhalte zu veranschaulichen, Interaktionen zwischen Teilnehmer/innen zu begleiten oder Ergebnisse zu präsentieren. Das Seminar führt in die vielfältigen und oftmals ungenutzten didaktischen Möglichkeiten sowohl traditioneller Medien - wie beispielsweise Tafel, Flipchart oder Arbeitsblätter - als auch neuer digitaler Medien ein. Es wird dargestellt, wie Medien in Abhängigkeit von Lernzielen Inhalten, Unterrichtsphasen oder äußeren Faktoren zielführend eingesetzt werden können. Darüber hinaus wird thematisiert, wie Kursleiter/innen ihre Arbeitsblätter, Präsentationen oder Anschriebe gut strukturieren, ansprechend gestalten und verständlich, z. B. durch Symbole und Bilder, visualisieren können. In vielen Übungen werden die Grundlagen des Medieneinsatzes an Beispielen aus der Unterrichtspraxis angewendet und vertieft.

1x, 31.01.20, Fr, 10:15 - 17:00 Uhr, 45 Min. Pause (8 UE) | Weberzunft, St. Severus, 2. OG | 35,00 Euro

vhs Ravensburg

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs Ravensburg e.V., Gartenstr. 33, 88212 Ravensburg, Telefon: 0751 36199-11, Internet: www.vhs-rv.de

S052252 // Holger Witzel

Informations- und Medienkompetenz (Onlinekurs!)

Welche Folgen die stetig zunehmende Nutzung des Internets auf unsere Gesellschaft hat, bestimmen wir durch unsere eigene Informations- und Medienkompetenz selbst mit. Alle großen gesellschaftlichen Debatten - Flüchtlinge, Brexit, Kriminalität, etc., sowie alle einschneidenden Ereignisse (9/11, Abschuss der MH-17, Giftgaseinsatz in Syrien, etc.) waren geprägt von Debatten um Fakten und Fakes. Um im Dschungel der „Mainstream“- und Alternativ-Medien die Spreu vom Weizen, vor allem aber Manipulation von Information zu trennen, brauchen wir nicht nur einen kritischen Umgang mit der Wahrheit, sondern auch gute Recherche-Werkzeuge. In diesem Online-Kurs vermitteln wir den Umgang mit konkreten Hilfsmitteln wie Plausibilitätsprüfung, Quellenanalyse, Bilder-Rückwärtsuche, Erkennen von Bildmanipulation und dem YouTubeData-Viewer. Im Kurs produzieren wir selbst Hoaxes und Fake News und diskutieren den praktischen Umgang damit. Es werden wöchentlich neue Module freigeschaltet, welche zu einer beliebigen Zeit bearbeitet werden können. Zu diesem Kurs bieten wir eine optionale Auftaktveranstaltung (Kurs-Nr. S052251) an, die nur in Verbindung mit dem Online-Kurs gebucht werden kann.

20.09.19 – 01.11.19, 17:00-19:00 Uhr | 30,00 Euro

S052701 // Klaus Poppenberg

Zeitmanagement: Mehr Zeit für das Wesentliche

Gutes und konsequent gelebtes Zeitmanagement hilft, mehr Zeit für das Wesentliche im Leben zu haben und unterstützt eine gute (Work-)Life-Balance.

Dieses Seminar beinhaltet Methoden aus dem Zeitmanagement, welche auf die individuellen Situationen der TeilnehmerInnen angewendet werden. Tipps und Tricks, online und offline, digital und manuell. Neben wichtiger Theorie kommen Praxis, Training und Austausch nicht zu kurz.

„In Ihrem Kalender sollte nicht stehen, was Sie zu erledigen haben, sondern wer Sie sein möchten.“

1x, 09.11.19, Sa, 09:00-16:00 Uhr | 45,50 Euro

S010155 // Elisabeth von Busch

Resilienz-Seminar

Wir sind heute mit viel Ungewohntem und Neuem sowie zahllosen Infos, Unsicherheiten und Risiken konfrontiert. Manche Menschen können gut mit schnellen Veränderungen umgehen, sogar dadurch in ihren Stärken wachsen; andere erleben diese als Krisen, die Stress- und Angstgefühle auslösen. Eine seelische Belastungsfähigkeit kann auch erlernt werden, Experten nennen dies: Resilienz.

Der Workshop vermittelt Infos über Denk- und Gefühlsabläufe im Gehirn bei Stress und die Auswirkungen auf Körper und Gesundheit. Wir lernen über Atem- und kleine Bewegungsübungen, wie wir im Alltag „stressresilienter“ werden können und entwickeln neue entlastende Denkmuster. Ein Visualisierungsprozess stärkt unser Selbstwertgefühl.

1x, 09.11.19, Sa, 10:00-16:30 Uhr | 48,00 Euro

S010104 // Elisabeth von Busch

Unterstützungs-Workshop für Lehrkräfte in Sprach- und Integrationskursen

Geflüchtete in der täglichen Integrations- und Sprachkursarbeit zu unterrichten, kann selbst erfahrene Lehrkräfte vor noch weitgehend unbekannte und schwierige Herausforderungen stellen. Dieser Workshop möchte für (lern)psychologische Probleme von Kursteilnehmenden sensibilisieren und unterstützende Infos und Tipps geben.

Schwerpunktt Themen: Lern-, Denkblockaden und Verhaltensauffälligkeiten als u. a. mögliche Folge traumatischer Erlebnisse; Infos über Gehirn-, Gefühls- und Körperprozesse bei Stress; Traumasymptome, PTBS; Hilfen im Umgang mit traumatischen Blockaden: Bewegungsübungen und Tipps für den Unterricht; andere Lernkulturen und Erziehungsstrukturen in den Herkunftsländern der Teilnehmenden; Austausch über Problemsituationen.

1x, 28.09.19, Sa, 10:00-16:30 Uhr | 45,00 Euro

S010117 // Michael Schwelling

Stress lass nach

Gerade Menschen, die sehr hohen Erwartungen (an sich selbst) ausgesetzt sind und auch bereit sind, für ihre anspruchsvollen Ziele alles zu geben, zahlen oftmals einen hohen Preis dafür. Das Leben verläuft wie auf Schienen. Gefühle werden in den Hintergrund gedrängt und die eigenen Bedürfnisse kaum noch wahrgenommen. Und selbst beim Erreichen eines Ziels stellt sich keine Entspannung oder Zufriedenheit ein. Zu schnell rückt bereits die nächste Herausforderung in den Blick. Der unauffällige und schleichende Verlust an Kraft, Vitalität und Lebensfreude führt an eine gesundheitsgefährdende Grenze, und das Gefühl der Überforderung durch einen kaum noch zu bewältigenden Anforderungsdruck nimmt bedrohliche Ausmaße an. Hier gilt es, die Anforderungen der verschiedenen Lebensbereiche mit unseren Bedürfnissen und Wünschen in ein neues, funktionierendes Gleichgewicht zu bringen. Denn nur wer Klarheit über die eigenen Werte und Ziele gewonnen hat, kann sich frei entscheiden und ist weniger belastet durch Schuldgefühle, Rechtfertigungszwang und gebrochene Versprechen. In diesem Kompaktseminar geht es darum, ungünstige Verhaltensweisen zu reflektieren, zu verstehen und neue Einstellungen kennen zu lernen. Denn wer seine persönlichen Verhaltensweisen kennt, kann auch gegensteuern, rechtzeitig zur Ruhe kommen, mit sich selbst im Einklang leben und auch langfristig erfolgreich und zufrieden sein.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Inhalte: Erkennen und Verstehen spezifischer Drucksituationen; Identifizierung belastender Faktoren; Kennenlernen von Strategien für ein effizientes Belastungsmanagement; Anregungen für den Umgang mit Erwartungs- und Leistungsdruck; Entwicklung von Perspektiven für eine gesunde Lebensbalance; Möglichkeiten zum Erhalt von persönlicher Zufriedenheit; Methoden und Impulse zur Steigerung der Lebensfreude; Planung konkreter Umsetzungsschritte für den (Arbeits-)Alltag.

Methoden: Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Humor

1x, 18.01.20, Sa, 09:00-17:00 Uhr | 48,00 Euro

vhs Friedrichshafen

Info, Kontakt und Anmeldung:

vhs-Friedrichshafen, Charlottenstraße 12/2, 88045 Friedrichshafen, Telefon: 07541 203-3434,

E-Mail: info@vhs-fn.de, Internet: www.vhs-fn.de

GB4799 // Hanna Schlau

Fortbildung: Kursleitung für Kinderballett

Voraussetzungen zur Teilnahme: Du unterrichtest bereits Ballett für Kinder oder möchtest es künftig unterrichten? Du hast jahrelang selbst getanzt und möchtest nun dein Wissen weitergeben?

Du möchtest dein pädagogisches Fachwissen vertiefen? Du möchtest ein Zertifikat als Nachweis erhalten? Du bist mindestens 16 Jahre alt und hast gute Vorkenntnisse in klassischem Ballett?

Inhalte

Dieser Workshop geht sehr umfangreich auf den Ballettunterricht für Kinder (Vorstufe bis Mittelstufe 1) im Freizeitsport ein und schließt mit dem Zertifikat „KursleiterIn für Kinderballett im Freizeitsport“ ab. Somit hast du nachweislich die Kompetenz um in Tanzschulen, Vereinen oder Volkshochschulen professionell zu unterrichten.

mehr Info unter: www.hannamariaschlau.com.

17x, ab 21.09.19, Sa, 15:30-17:30 Uhr (22,67 UE) | vhs FN, Gymnastikraum (EG) | 1125,00 Euro

GB1293 // Claudia Salzbrunn, Marcus Glatt, Lehrer für Kundalini Yoga, Yoga Coach

Yoga - KL Fortbildung für alle Kursleitenden des Bewegungs- und Entspannungsbereichs Bewegungskonzepte auf der Grenze zwischen Fitness und Entspannung

In der Entspannung ist alles rund ums Yoga weiterhin voll im Trend. Deshalb widmen wir unsere nächste Fortbildung für Sie diesem Thema.

Wollen Sie körperorientiertes, manchmal auch anstrengendes Yogasana-Yoga mit Hilfsmitteln (Blöcke etc.) kennen lernen. Yogasana Yoga gehört zum Hatha - Yoga, dem ‚Weg des Körpers‘. Bei Yogasana-Yoga (früher: in der Tradition von B.K.S. Iyengar) steht das achtsame und präzise Üben von Körperhaltungen (Asanas) im Vordergrund. Geschult werden dabei Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und gleichzeitig eine Haltung der aufmerksamen, neutralen Selbstwahrnehmung. Der Wechsel von fordernden und ruhigen Übungen trägt zur Entspannung bei, hilft Stress zu bewältigen und macht „den Kopf frei“.

Durch verschiedene Atemübungen und Atem-Meditationen verbinden Sie sich in meditativer Weise mit Ihrem Atem. Dadurch findet der unruhige Geist zu innerer Stille und der Körper zur Entspannung.

Die Übungen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan sind sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie finden im Stehen oder auf dem Stuhl statt und sind explizit auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Atemübungen oder Meditation haben.

Bitte mitbringen: eine feste große Decke oder Badetuch, bequeme Kleidung sowie warme Socken. Bringen Sie etwas Wasser oder Tee zu trinken mit.

1x, 07.02.20, Fr, 14:00-17:30 Uhr (3,33 UE) | vhs FN, Gymnastikraum (EG) | 10,00 Euro

GB4896 // vhs Friedrichshafen

Ich kann kochen! - Praktische Ernährungsbildung für Kinder Ein Fortbildungsangebot der Sarah Wiener Stiftung

Die kostenfreien Fortbildungen und Bildungsmaterialien der Initiative Ich kann kochen! richten sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die Kindern in ihren Einrichtungen den Spaß am Kochen und einer ausgewogenen Ernährung vermitteln wollen. In den eintägigen Kursen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens und können dann gemeinsam mit den Mädchen und Jungen in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten leckere und kindgerechte Gerichte zubereiten. Ziel der bundesweiten Ernährungsbildungsinitiative der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER ist, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren.

Anmeldeschluss: 08.02.20.

1x, 13.03.20, Fr, 09:00-17:00 Uhr (10 UE) | vhs FN, Kochstudio (EG) | kostenfrei

vhs Isny

Info, Kontakt und Anmeldung:

Volkshochschule Isny, Rainstraße 12, "Untere Bleiche", 88316 Isny im Allgäu, Telefon: 07562 56800,

E-Mail: info@vhs-isny.de, Internet: www.vhs-isny.de

50601 // Ute Dittmar

Reden vor Publikum

Vor einer Gruppe zu sprechen ist ein Problem für Sie? Wie überwinden Sie Angst, Lampenfieber und Aufregung? In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und erlernen Techniken, wie Sie souverän und selbstbewusst reden, Präsentationen überzeugend vortragen und so Ihre Zuhörer besser erreichen und begeistern.

2 x, 02.10.2019 - 09.10.2019, Mi, 19:00-21:00 Uhr | vhs Bleicher-Küche, 1. Stock | EUR 52,50