Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

Weiterbildung Wir. Wissen. Wie.

Mensch - Gesellschaft - Politik 2020-2

VHS

Mensch - Gesellschaft - Politik 2020-2

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten
Die im Bereich „Mensch - Gesellschaft - Politik“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch/didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden. Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft steht ein für Solidarität und Miteinander und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie lebt von Austausch und Verständigung. Wir haben für Sie ein breites Angebot an Inputs, Podien, Workshops, und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind fest verankert in unserem Selbstverständnis. So ist die Volkshochschule auch von Anfang an vertreten im Arbeitsgremium des "Leitlinienprozess Bürgerbeteiligung", das sich aus Vertretern und Vertreterinnen der Politik, Verwaltung und der Bürgerschaft zusammensetzt. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft.

Safe Space: Identität und Empowerment

Für und mit Menschen afrikanischer Abstammung
Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.
Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen. Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e.V.
A-111001 VHS Studienhaus
1 Tag, 19.10., Montag, 11 - 15 Uhr, Entgeltfrei, verbindl. Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de
Helene Batemona-Abeke

A-111003 VHS Studienhaus
1 Tag, 16.11., Montag, 13 - 17 Uhr Entgeltfrei, verbindl. Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de
Helene Batemona-Abeke

Immer wiederkehrende Situationen und Empfindungen, die unser Leben bestimmen - Teil 1

Der Verband deutscher Schriftsteller/innen NRW zu "Veränderungen im Leben"
Diese Lese- und Diskussionsreihe befasst sich mit Aspekten der psychologischen Literatur und mit den Reaktionen der Autor/innen auf ihnen wohlbekannte Erfahrungen, die thematische Schwerpunkte in ihren Werken bilden.
Iinsgesamt 20 Autorinnen und Autoren mit multikulturellen Wurzeln lesen aus ihrer Anthologie "Mein zweisprachiges Ich" und diskutieren über die in ihrem Leben sich ständig wiederholenden Situationen. Obwohl Deutsch die allen gemeinsame Sprache ist, werden die Künstler nach Nationalitäten vorgestellt. Die Lesenden bringen jeweils etwas Typisches aus der Herkunftsheimat als Überraschung mit.
Aus vier Lesungen ist dies ist der spanisch-französische Abend mit Inés Jiménez, Pilar Baumeister, Isabel Lipthay, Silvie Schenk und Florence Hervé. In Kooperation mit der VHS Köln.
A-111013 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 19.9., Samstag, 19 - 21 Uhr Eintritt frei

Regenbogenparlament digital: Volkshochschulen für Akzeptanz und Respekt

Chancen für eine diversitätsorientierte Erwachsenenbildung in der VHS
Webtalk im Rahmen des digitalen Regenbogenparlaments “Selbst.verständlich Vielfalt - LSBTIQ gehören dazu” 2020

Auftrag der Volkshochschulen ist es, der gesamten Bevölkerung ein umfassendes Weiterbildungsangebot zu unterbreiten. Dabei sollen sie die gesellschaftliche Vielfalt abbilden und fördern. Mit zunehmender Sichtbarkeit unterschiedlicher Lebensweisen und Identitäten wächst auch das Interesse von Menschen, die eigene Vielfaltskompetenz zu erhöhen. Dabei stellt sich die Frage, wie die bereits existierenden Angebote der Volkshochschulen ausgestaltet werden können, um sexuelle und geschlechtliche Vielfalt zu thematisieren und Bildungsangebote zu erweitern. Das Fachforum möchte nicht nur Beispiele guter Praxis vorstellen, sondern auch besprechen, welche Herausforderungen das Thema Vielfalt in Lehre und Unterricht für die Volkshochschulen mit sich bringt und welche Lösungen es geben kann, um ihnen zu begegnen.
Mit Inputs von Homaira Mansury (Fachbereichsleiterin Politische Bildung, VHS Köln) und Almut Büchsel (Geschäftsstelle Integration, Inklusion und Diversität der Berliner Volkshochschulen).
Die Teilnahme am Webtalk ist nach Anmeldung kostenfrei möglich. Mehr Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier:
https://www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/events/regenbogenparlament-digital-webtalk-volkshochschulen-fuer-akzeptanz-und-respekt-chancen-fuer-eine-diversitaetsorientierte-erwachsenenbildung-in-der-vhs/

Mit der Anmeldungsbestätigung erhalten Sie auch die nötigen Zugangsdaten sowie weitere Hinweise zum Datenschutz und zur Verwendung von Zoom. Eine Veranstaltung von: Akademie Waldschlösschen, Lesben- und Schwulenverband Deutschland und Bundesverband Trans*.
A-111014 Treffpunkt: Online, 1 Nachmittag, 9.9., Mittwoch, 14 - 16 Uhr Entgeltfrei, Anmeldung siehe oben Link

---

Thunberg, Gates, Einstein: Das Wrong-Planet-Syndrom - Asperger-Autismus

Aus der Reihe Autismus und Gesellschaft

Von Albert Einstein, Greta Thunberg oder Bill Gates haben die meisten von uns schon einmal gehört. Viele sind fasziniert von ihrer Kreativität, radikalen Kompromisslosigkeit oder Genialität. Alle drei sollen vom Asperger-Syndrom betroffen (gewesen) sein. Doch was genau ist das Asperger-Syndrom? Sind wirklich alle Betroffenen besonders begabt? Fühlen sich alle Betroffenen "wie von einem anderen Planeten"?

In diesem Vortrag wird ein Überblick über die Symptome des Asperger-Syndroms, Unterschiede zwischen Frauen und Männern mit Autismus und das Image der Störung in der Gesellschaft gegeben.

Kristina Marquass ist Psychologische Psychotherapeutin in Köln und Expertin für Autismus-Spektrum-Störungen.

A-111015 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)

1 Abend, 17.11., Dienstag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Kristina Marquass

OPEN SPACE for OPEN MINDS 1 - Reden hilft!

Auftakt-Abend!

OPEN SPACE for OPEN MINDS ist der Auftakt einer Reihe, deren Ziel es ist, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen, wie man es besser machen kann.

Wir alle bewerten ständig. Alle und alles. Uns selbst und andere. Und das ist auch ganz normal! Wenn wir das aber nicht hinterfragen, kann es zu Missverständnissen, Ausgrenzung und Diskriminierung führen. Und auch zu Sexismus.

Welche Situationen erleben Frauen und auch Männer und nicht-binäre Menschen immer noch vor allem in ihrem beruflichen Alltag? Was darf man überhaupt noch sagen, ohne ins Fettnäpfchen zu treten? Sind Komplimente erlaubt oder begibt man sich damit auf ein Minenfeld? Egal aus welcher Perspektive man Sexismus betrachtet - nicht darüber zu reden, ist in jedem Fall der falsche Weg.

Denn Reden hilft! Wir müssen wieder lernen, trotz oder vielleicht gerade wegen Meinungsverschiedenheiten miteinander zu sprechen. Um Gemeinsamkeiten statt Unterschiede zu entdecken. Eine offene Gesellschaft ist nur so offen wie die Menschen, die in ihr leben.

Machen Sie mit uns einen gemütlichen Start. Kommen Sie vorbei auf ein Getränk, ein Gespräch oder einfach zum Zuhören.

Wir freuen uns auf Sie!

Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemischer Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativ Direktorin).

A-111016 VHS Lindenthal

1 Abend, 9.9., Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr, Eintritt frei

Patrizia Widritzki und Alexandra Matzke

"Fremd sein"

Theater-Performance mit NS-Überlebenden und Jugendlichen

A-111023 FORUM Volkshochschule

1 Abend, 13.9., Sonntag, 17 - 19 Uhr Eintritt frei

Vielfalt ohne Alternative!

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden.

Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten?

Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. Selbstverständlicher Teil einer solidarischen Gesellschaft sollte auch die Fähigkeit sein, mit der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität diskriminierungsfrei umzugehen.

In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

A-111025 FORUM Volkshochschule

1 Abend, 5.10., Montag, 18:30 - 20 Uhr, Eintritt frei **Sarah Brasack**

Open Up+: Vielfalt trifft Gestaltung

Fachkonferenz zu Migration

Menschen mit und ohne Flucht- und Migrationsgeschichte sollen im Sinne der UN-Nachhaltigkeitsziele und der Teilhabe- und Integrationsstrategie des Landes NRW bis 2030 eine aktive, gleichberechtigte und ganzheitliche Teilhabe in allen Bereichen der Gesellschaft haben. Das Thema Diversität wird bei Open Up+ aus verschiedensten Perspektiven beleuchtet, um gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln.

Es kooperieren Migrafrica e.V., Aktion Neue Nachbarn, VHS Köln, Eine Welt Netz NRW, DGB, Kommunales Integrationszentrum und das Referat für Internationale Angelegenheiten der Stadt Köln.

Anmeldungen unter moinipour@migrafrica.org.

A-111026 FORUM Volkshochschule

1 Tag, 20.11., Freitag, 10 - 16 Uhr, Eintritt frei, wir bitten um Anmeldung.

Ich bin online, also bin ich - aber wem gehört das Netz?
Eröffnungsveranstaltung der 6. Kölner Literaturtage des Verbandes deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln
Soziale Netzwerke und Kommunikations-Apps lassen uns in Verbindung treten mit Menschen, die früher unerreichbar für uns geblieben wären und erlauben uns jederzeit, Informationen zu beziehen, ohne die Wohnung zu verlassen. Sie zwingen die Individuen aber auch dazu, immer verfügbar zu sein und ihre persönlichsten Daten global operierenden Technologiekonzernen zu überlassen.
Der Einfluss der digitalen Medien auf unser Kommunikationsverhalten, auf Sozialisierungsprozesse und politische Meinungsbildung ist enorm. Wie gehen wir damit um? Fühlen wir einen Zugewinn an Möglichkeiten - oder am Ende doch nur Überforderung? Erfahren wir mehr Demokratie oder mehr Überwachung?
Der VS Köln vergibt in Kooperation mit der Kölner Literaturinitiative Land in Sicht den Förderpreis zum Thema der Literaturtage. Die Finalistinnen und Finalisten lesen ihre Texte. In Kooperation mit der VHS Köln.

A-111027 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 24.10., Samstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Solange es Frauen gibt... wie sollte da etwas vor die Hunde gehen.

Ute Maria Lerner liest von faszinierenden Frauen in den 1920er Jahren
A-111029 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 7.10., Mittwoch, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Fachtag: Mehrfachdiskriminierung - (k)ein Thema für uns?
Queere Perspektiven in der Arbeit zu Rassismus und Migration
In NRW gibt es eine breite Arbeit im Kontext Migration: Von den Kommunalen Integrationszentren über die Integrationsagenturen, den Migrationsberatungsstellen oder dem vielfältigen haupt- oder ehrenamtlichen Engagement in Selbstorganisationen migrantischer und rassismuserfahrener Menschen.
Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und die Sichtbarkeit von schwulen, lesbischen, bisexuellen, trans* und intergeschlechtlichen, asexuellen und/oder queeren Menschen ist bisher nur vereinzelt Thema.
Wir möchten alle Interessierten einladen, an unserem Fachtag in Austausch zu kommen und Ideen und Perspektiven für eine Arbeit zu entwickeln, die queere Menschen of Color/ mit Migrations- und Fluchtgeschichte mitdenkt.

- Wie können Mehrfachdiskriminierungen in der eigenen Arbeit im Feld Rassismus und Migrationsgesellschaft mitgedacht werden?
- Wie kann Arbeit zu Rassismus und Queerfeindlichkeit solidarisch und gemeinsam gedacht werden?
- Welche Perspektiven für die Sichtbarkeit queerer Menschen und queeres Empowerment innerhalb migrantischer und rassismuserfahrener Selbstorganisation gibt es?

Wir freuen uns auf Inputs von Serap Güler (Staatssekretärin für Integration im Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW), Saboura Naqshband (DeZim Institut Berlin, Gründungsmitglied Berlin Muslim Feminists), Tsepo Bollwinkel (u.a. AG Black & Queer in der Initiative Schwarze Menschen in Deutschland) und spannende **Aktivist*innen aus NRW** auf dem Podium.
Es kooperieren die Integrationsagentur im Rubicon e.V., die Fachstelle #MehrAlsQueer und die VHS Köln.
Die Fachtagung wird entsprechend der aktuellen Corona-Schutzverordnung in Präsenz, aber auch online angeboten. Wir freuen uns besonders, wenn Sie vor Ort in Köln bei uns zu Gast sind und von der Möglichkeit des direkten Austauschs Gebrauch machen (begrenzte Anmeldezahl).

Bitte melden Sie sich **bis zum 13. September mit Angabe von Name, Email-Adresse und Organisation verbindlich unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de oder Tel. 0221 - 221 25990 an** und geben Sie dabei an, ob Sie *vor Ort* oder *online* teilnehmen möchten. Bei einer Online-Teilnahme wird Ihnen rechtzeitig ein Zugangs-Link zugesendet. Die Teilnahme ist kostenfrei und beinhaltet bei Präsenz-Teilnahme Getränke.
A-111035 FORUM Volkshochschule
1 Tag, 29.9., Dienstag, 10 - 16 Uhr Eintritt frei, wir bitten um Anmeldung.

OPEN SPACE for OPEN MINDS 2 - Reden hilft!
Sexismus & sexuelle Belästigung - betrifft das auch Männer*?
OPEN SPACE for OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen, wie man es besser machen kann. Wenn wir nicht hinterfragen, kann es zu Missverständnissen, Ausgrenzung und Diskriminierung führen.
Und weil Sexismus heute sogar noch vielschichtiger geworden ist, fragen wir uns: Sexismus & sexuelle Belästigung - betrifft das auch Männer*? Sexismus ist Diskriminierung oder Beurteilung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts. Also auch Diskriminierung gegenüber Männern und auch unter Männern. Wie alltäglich verbreitet dieser Sexismus ist, zeigen uns übliche Beleidigungen wie "Weichei" und "Schlappschwanz".
Um Gemeinsamkeiten statt Unterschiede zu entdecken: Reden hilft! Eine offene Gesellschaft ist nur so offen wie die Menschen, die in ihr leben. Und Offenheit können wir alle lernen! **Kommen Sie vorbei auf ein Getränk, ein Gespräch oder einfach zum Zuhören.** Wir freuen uns auf Sie! Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemische Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativ Direktorin).

A-111036 VHS Lindenthal
1 Abend, 18.11., Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr, Eintritt frei
Patrizia Widritzki und Alexandra Matzke

Immer wiederkehrende Situationen und Empfindungen, die unser Leben bestimmen - Teil 4

Der Verband deutscher Schriftsteller/innen NRW zu "Veränderungen im Leben"

Diese Lese- und Diskussionsreihe befasst sich mit Aspekten der psychologischen Literatur und mit den Reaktionen der Autor/innen auf ihnen wohlbekannte Erfahrungen, die thematische Schwerpunkte in ihren Werken bilden.
Iinsgesamt 20 Autorinnen und Autoren mit multikulturellen Wurzeln lesen aus ihrer Anthologie "Mein zweisprachiges Ich" und diskutieren über die in ihrem Leben sich ständig wiederholenden Situationen. Obwohl Deutsch die allen gemeinsame Sprache ist, werden die Künstler nach Nationalitäten vorgestellt. Die Lesenden bringen jeweils etwas Typisches aus der Herkunftsheimat als Überraschung mit.
Dies ist der türkisch-georgisch-mazedonische Abend mit Kemal Astare, Mevlüt Asar, Molla Demirel, Irma Shiolaschwili und Ibraim Dzemail.
In Kooperation mit der VHSKöln.

A-111052 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 25.9., Freitag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei.

Autismus und Gesellschaft: Studieren mit einer Autismus-Spektrum-Störung

Welche Informationen sind wichtig, um mit einer Autismus-Spektrum-Störung zu studieren? Auf dieser Info-Veranstaltung zu "Autismus und Gesellschaft" beschäftigen sich die Referierenden Christiane Schneider (kombabb-Kompetenzzentrum NRW) und Guido Krause (Hochschule Bonn Rhein-Sieg) gemeinsam mit den Gästen mit Themen wie der Wahl der Hochschule, mit Nachteilsausgleichen bei der Zulassung und Bewerbung sowie Unterstützungsmöglichkeiten im Studium. Zielgruppe der Veranstaltung sind Schülerinnen und Schüler mit einer Autismus-Spektrum-Störung, Eltern und alle Interessierten, denen dieses Thema in Gesellschaft und Beruf begegnet.

A-111053 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 18 - 20 Uhr, Eintritt frei

Corona und die Folgen - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming

Corona und die Folgen
Hanno Charisius, Redakteur im Ressort Wissen, schreibt seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung, studierte Biologie in Bremen, hat unter anderem für die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, die Zeit und brand eins gearbeitet und bei der Entwicklung der deutschen Ausgaben der Magazine Technology Review und Wired mitgewirkt.
Berit Uhlmann, schreibt als Redakteurin im Wissensressort vor allem über Gesundheitsthemen. Hat Public Health an der London School of Hygiene and Tropical Medicine sowie Germanistik und Romanistik in Bonn und Mailand studiert. Volontariat bei der Nachrichtenagentur ddp. Hält es für gesund, gut zu kochen und jeden Tag ein paar Seiten Literatur zu lesen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-111070 Treffpunkt: Online
1 Abend, 24.11., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr
Hanno Charisius und Berit Uhlmann

Ist die volle Inklusion in Deutschland für die Blinden erreicht?

Lyrik und Prosa blinder SchriftstellerInnen über ihr Leben in der Gesellschaft der Sehenden

Blinde Autorinnen und Autoren lesen eigene und weitere Werke - im Dunkeln! Ein Abend der ganz besonderen Art. Veranstaltet durch den Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW, in Kooperation mit der VHS Köln.

A-111085 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 1.12., Dienstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Verschwörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming

Verschwörungstheorien: Charakteristika - Funktionen - Folgen
Verschwörungstheorien sind derzeit in aller Munde und scheinbar überall. Doch was macht eigentlich eine Verschwörungstheorie aus, und warum glauben Menschen an sie? Haben Verschwörungstheorien in den letzten Jahren zugenommen, oder sind sie durch das Internet nur sichtbarer geworden? Kehren sie langsam in die Mitte der Gesellschaft zurück? Und warum sind sie unter den Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so verbreitet? Ist das gefährlich für unsere Demokratie, und was kann man dagegen tun? Anhand aktueller und historischer Beispiele wird der Vortrag in das Wesen und die Wirkung des konspirationistischen Denkens einführen.

Michael Butter ist Professor für amerikanischen Literatur- und Kulturgeschichte an der Universität Tübingen. Er hat in Freiburg, Norwich und Yale Anglistik, Germanistik und Geschichte studiert, wurde 2007 in Bonn promoviert und habilitierte sich 2012 in Freiburg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören neben Verschwörungstheorien die frühe amerikanische Literatur, der Hollywoodfilm und zeitgenössische Fernsehserien. Er koordiniert ein europäisches Netzwerk zur Erforschung von Verschwörungstheorien, an dem über 150 Wissenschaftler*innen aus 36 Ländern und mehr als einem Dutzend Disziplinen beteiligt sind. Im März 2018 erschien in der Edition Suhrkamp „Nichts ist, wie es scheint: Über Verschwörungstheorien“.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-111086 Treffpunkt: Online
1 Abend, 1.12., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Dr. Michael Butter

Menschenrechte im Epochenjahr 2020
6. Kölner Menschenrechtsforum
A-111087 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 10.12., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Journalismus statt Panik - von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten - Livestream - vhs.wissen live
Online-Streaming
Journalismus statt Panik - von der besonderen Aufgabe und Verantwortung der Medien in besonderen Zeiten
1964 in Stadthagen geboren, begann Georg Mascolo seine Karriere 1988 für “Spiegel-TV“. 1992 folgte der Wechsel zum Magazin „Der Spiegel“, wo er als Leiter des Ressorts „Deutschland II“ sowie als politischer Korrespondent in den USA arbeitete. Von 2008 bis 2013 war Mascolo Chefredakteur des „Spiegel“. Aufsehen erregte u.a. sein Gespräch mit Edward Snowden 2013 in Moskau über dessen Enthüllungen in der NSA-Affäre. Seit 2014 ist Mascolo Leiter der Recherchekooperation von Süddeutscher Zeitung, NDR und WDR.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-111090 Treffpunkt: Online
1 Abend, 15.12., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr
Georg Mascolo und Lena Kampf

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert - Livestream - vhs.wissen live
Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert
Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig - nicht nur in westlichen Gesellschaften - ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten diese in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch "Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient" erschienen.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-111092 Treffpunkt: Online
1 Abend, 12.1., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Dr. Thomas Bauer

Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und der Orient - Livestream - vhs.wissen live
Warum es kein islamisches Mittelalter gab - Das Erbe der Antike und der Orient
Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Jahrhundertelang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Ärzte führten die Medizin Galens fort, Naturwissenschaften und Liebesdichtung blühten auf. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Thomas Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Er widerlegt damit überzeugend die eingespielten Epochengrenzen und rückt eingefahrene Sichtweisen auf Orient und Okzident zurecht.

Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und einer der besten Islamwissenschaftler. Er ist von der Deutschen Forschungsgemeinschaft 2013 mit dem renommierten Leibniz-Preis ausgezeichnet worden. Zuletzt ist von ihm bei C.H. Beck das Buch "Warum es kein islamisches Mittelalter gab. Das Erbe der Antike und der Orient" erschienen.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
A-111094 Treffpunkt: Online
1 Abend, 15.1., Freitag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Dr. Thomas Bauer

Bürgerschaftliches Engagement

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!
In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf der Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
L-111100 VHS Lindenthal
1 Abend, 9.12., Mittwoch, 18:30 - 20 Uhr *
Susanne Freisberg-Houy

Die Frauen um Karl Marx

Jenny von Westphalen hatte als Ehefrau, politische Gefährtin und 'Geschäftsführerin' (New York Daily Tribune) entscheidenden Anteil daran, dass Marx ein bemerkenswertes geistiges Vermächtnis hinterlassen konnte. Helena Demuth sorgte als Haushälterin und Vertraute über Jahrzehnte für (Über-)Leben und Wohl der Familie. Und die Töchter Jenny, Laura und Eleanor traten in die Fußstapfen ihrer Eltern und führten ein unruhiges, unsicheres Leben an der Seite politisch aktiver Männer. Nur die Jüngste öffnete sich der 'Frauenfrage', die ihre Mutter nicht sehen konnte. Diesen Frauen soll nun Aufmerksamkeit zuteil werden.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.
Wir bitten unbedingt um Ihre Anmeldung unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.
A-111103 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 27.10., Dienstag, 19 - 20:30 Uhr, Entgelt: 5 €
Irene Hoerner-Theodor

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
L-111113 VHS Lindenthal
8 Abende, 24.9. - 26.11., Donnerstag, 17 - 18:30 Uhr *
Ricarda Schumacher

Nachhaltigkeit in der Krise

Livestream aus der Online-Reihe "Smart Democracy"
Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft - scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotsregime und Schuldfragen auf der einen und Wachstumswahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen - darin besteht die Einladung, die Maja Göpel in ihrem aktuellen Buch „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“ ausspricht. Und über die wir mit Ihr diskutieren wollen.

Referentin
Prof. Dr. Maja Göpel ist Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU), Mitglied des Club of Rome und Mitbegründerin der Initiative Scientists for Future. Im Frühjahr 2020 erschien ihr viel beachtetes aktuelles Buch „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der digitalen Bundesfachkonferenz des Bundesarbeitskreises Politik-Gesellschaft-Umwelt des DVV zum Thema: Wie wollen wir leben? Bildung für eine nachhaltige Volkshochschule statt. Diese Veranstaltung bietet eine gemeinsame Teilnahme an der Online-Veranstaltung in den Räumen der VHS Köln an. Hier können technische Hilfestellungen gegeben werden und gemeinsam vor Ort diskutiert werden.

Der Online-Vortrag findet von 19 bis 21 Uhr statt. Eine Anmeldung ist corona-bedingt zwingend erforderlich.
A-111114 VHS Studienhaus
1 Abend, 9.11., Montag, 18:45 - 21:15 Uhr, Eintritt frei
Thomas Boxberger

Zwischen Schweigen und Schippen - Frauen 1945

Frauen erlebten die Zeit zwischen Diktatur, Kriegsende und Wiederaufbau sehr unterschiedlich. Durch mühsame Reproduktionsarbeit sicherten sie das Überleben in der zerstörten Stadt. Frauenausschüsse in Köln entwickelten rudimentäre Ansätze von politischer Partizipation. Aber die Not der Nachkriegszeit überlagerte die Erinnerung an die zwölf Jahre Nationalsozialismus, so dass sich auch Täterinnen als Opfer sehen konnten. Einige Fragen sind: Wie nahmen Besatzungsmacht und Journalist*innen diese Ambivalenz wahr? Welche Relevanz hatten die „Trümmerfrauen“? Warum kam es trotz der Stärke und immensen Leistungen der Frauen so bald zu einer Restauration der tradierten Geschlechterverhältnisse?

Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.

Wir bitten unbedingt um Ihre Anmeldung unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.

A-111115 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 10.11., Dienstag, 19 - 20:30 Uhr, Entgelt: 5 €
Irene Hoerner-Theodor

Werkstatt: Einmischen ist erwünscht und möglich!

Teil I: „Einmischen ist erwünscht und möglich“ - Überblick über Möglichkeiten der Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln

- Was ist damit gemeint? Was verbinden wir damit? Welche Erfahrungen gibt es bei den Teilnehmenden?
- Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln - Leitlinien, Qualitätskriterien, Infrastrukturen, Zugänge, Verfahren bis hin zur Eigeninitiative (Bürgerinitiative, Bürgerengagement9

Teil II: Mitmachen. Mein Anliegen auf den Weg bringen.

Systematisierung, Bündelung der Vorhaben oder Anliegen gemeinsam mit der Gruppe.
Referententeam: Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e.V.

L-111120 VHS Lindenthal
2 Abende, 24.9., 8.10., donnerstags, zweiwöchentlich, 19 - 21 Uhr
Dieter Schöffmann

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt
Die Zukunft der Kommunen hängt ganz entscheidend von der positiven Entwicklung des Bürgerengagements und der Bürgermitwirkung ab. In Köln sind rund 200 000 Menschen bürgerschaftlich aktiv. Dennoch fehlen an vielen Orten Bürger und Bürgerinnen, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Informieren Sie sich über die vielseitigen interessanten Angebote des bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Finden Sie im Gespräch heraus, welche Aktivität Ihr Interesse weckt und wo Sie gebraucht werden. Informieren Sie sich über die rechtlichen Voraussetzungen wie Versicherung und polizeiliches Führungszeugnis.
A-111121 VHS Studienhaus
1 Vormittag, 27.11., Freitag, 10 - 12:15 Uhr
AWO - Büro für Bürgerengagement

Mehr als Wohnen in Köln - mehr Gemeinwohl für ein zukunftsfähiges Stadtleben
A-111122 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 10.9., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei.

Raus in die Welt!
Internationale Freiwillige berichten
Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erlebnisse und Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen. In dieser Veranstaltung sind die Berichte live zu hören.
Alle jungen Menschen zwischen 17 und 30 Jahren, die ihren Wohnsitz in Köln und direkter Umgebung haben, können sich im Anschluss beraten lassen und sich bewerben.
Es kooperieren die Kölner Freiwilligen Agentur und die VHS Köln.
A-111135 FORUM Volkshochschule
1 Tag, 14.11., Samstag, 15 - 18 Uhr, Eintritt frei

Politische Jugendbildung

Music - Language - Soul. Ein Empowerment-Rap-Projekt
FutureKids-Musikprojekt 2020 mit der Rap-Künstlerin Brixx
Musik kennt keine Grenzen. Reiße Mauern ein zwischen Kulturen, trennenden Vorstellungen oder Werten und Lebensweisen! Lerne Rappen für Respekt! Schreibe Deinen eigenen Text über das, was Dich bewegt, über Deine Wünsche, Gefühle und Werte in der Gesellschaft, über Klima, Zusammenhalt, Schule und Freizeit. Das führen wir gemeinsam mit einer einstudierten Choreographie zu Deiner Performance auf die Bühne. Du wirst in Deiner Kreativität professionell von der international bekannten DJane und Rapperin Brixx (Berlin) begleitet. Wenn Du also Spaß an Teamwork, Musik und coolen Rhymes hast - speak‘em out loud!
Das Rap-Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

A-111315 FORUM Volkshochschule
10 Tage, 12.10. - 23.10., Montag - Freitag, 10 - 16 Uhr
Die Teilnahme ist frei.
Ildiko Basa, Jessica Trommenschläger und Nadja Hussein

Human Gardening - Wachse über Dich hinaus!
Das Coaching / Empowerment-Projekt für Jugendliche in den Ferien
Wir leben in einer Zeit unendlicher Möglichkeiten. Das kann Freiheit bedeuten - aber auch zu Überforderung und Orientierungslosigkeit führen. Wie wir uns am besten durch herausfordernde Zustände manövrieren oder sie gar umschiffen können, schauen wir uns gemeinsam in der zweiten Ferienwoche an. Dabei bearbeiten wir kreativ Themen wie Selbstwirksamkeit, Teilhabe an der Gesellschaft, in der wir leben, Medienkompetenz usw. - entdecke, was in Dir steckt!
Das Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 11 und 15 Jahren.
Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.
Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten unter homaira.mansury@stadt-koeln.de.

A-111320 VHS Lindenthal
4 Tage, 20.10. - 23.10., Dienstag bis Freitag, 10 - 16 Uhr, Eintritt frei
Alexandra Matzke, Patrizia Widritzki und Nadja Hussein

Immer ON - Alltag, Spaß, Sucht?

Ein Workshop zur Medien-Nutzung

Das WWW ist für uns selbstverständlicher Teil des Alltags. Wir nutzen es zum Chatten, Spielen oder Zeitvertreib. Neben allem Spaß, den die digitalen Medien machen, gibt es Risiken, die wir nicht ausblenden können. Information und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten sind wichtig. Im Workshop zeigen wir den Einfluss moderner Medien auf unsere Gefühle und unser Leben, lernen Risikofaktoren übermäßiger Nutzung einzuschätzen sowie einen verantwortungsvollen Umgang.
Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.
Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

A-111340 FORUM Volkshochschule
1 Tag, 17.11.,Dienstag, 13:30 - 18 Uhr, für angemeldete Teilnehmende kostenfrei

---

Köln konkret

Kölle es e Jeföhl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher. Köln ist zudem die größte Stadt in NRW - und sie wächst weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden für Themen wie Wohnen, Verkehr, Umwelt, Gesundheit, Bildung, Zusammenhalt und Soziales? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Was bewegt Köln? Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog.

Gleichberechtigtes Zusammenleben, so bunt wie die Regenbogenfahne? - Politik-Talk zur Kommunalwahl 2020

Mitte September ist es soweit, die Kommunalwahlen stehen an - wir haken rechtzeitig vorher noch einmal nach: Die Stadtarbeitsgemeinschaft LST (Lesben, Schwule und Transgender) lädt Politiker*innen aller in der AG vertretenen Parteien, mit denen sie sich regelmäßig zu Themen der Verbesserung der Situation von LSBTIQ* in Köln trifft, zum Politik-Talk ein.

Es wird um die Zukunftsthemen der LGBTIQ*- Gemeinschaft in Köln für die nächste kommunale Legislaturperiode gehen: um Diversität, Inklusion und vieles mehr.

Interessierte sind herzlich eingeladen, live im FORUM Volkshochschule am Neumarkt dabei zu sein oder sich online interaktiv zu beteiligen.

Musikalisch gerahmt wird der Talk durch die Band „Abends mit Beleuchtung“.

Fragen können bereits vorab eingereicht werden unter kommunalwahl2020@colognepride.de.

Es veranstalten die Stadtarbeitsgemeinschaft LST Köln und die VHS Köln.

Wir bitten bei Ihrer Präsenz-Teilnahme im FORUM vhs laut der aktuellen CoronaSchutzVerordnung um Ihre verbindliche Anmeldung unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.

Sie können den Abend auch **online live** mitverfolgen und über einen Chat Ihre Fragen und Anmerkungen einbringen. Gehen Sie hierzu einfach auf folgenden Link:

https://www.edudip.com/de/webinar/gleichberechtigtes-zusammenleben-so-bunt-wie-die-regenbogenfahne-politik-talk-zur-kommunalwahl-2020/394624

Sie müssen sich lediglich einwählen, weder ein Programm herunterladen oder sich registrieren. Bitte achten Sie auf die aktuellste Version Ihres Browsers. Wir empfehlen Firefox, Chrome oder Safari, idealerweise auf einem Laptop oder PC, da einige Tablets nicht einwandfrei kompatibel mit der Konferenz-Software sein können.

Bitte beachten Sie unsere Informationen nach Art. 13 DSGVO zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Nutzung der Web-Konferenz unter https://www.vhs.cloud/dse_web-konferenz.

A-112002 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 20.8., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Einmol em Johr kütt d'r Rhing? Hochwasserschutz in Köln

Immer wieder tritt der Rhein über seine Ufer und verursacht Überschwemmungen und Katastrophen. Ursächlich hierfür ist meist der Mensch: So wurde der Rhein in den vergangenen zweihundert Jahren immer weiter begradigt und ausgebaggert und die Ufer befestigt. Anhand praktischer Experimente und einer Führung durch eine Hochwasserschutzhalle der Stadtentwässerungsbetriebe Köln, wo mobile Hochwasserwände, Sandsäcke und Co. lagern, lernen Sie Ursachen und potenzielle Maßnahmen gegen Hochwasser kennen.
A-112003 Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 6, 51061 Köln
1 Nachmittag, 4.9., Freitag, 14 - 16 Uhr, Entgelt: 11 €
Veronika Dunkel

Vom Dom auf die „Schäl Sick“ - ein Spaziergang mit Perspektivwechsel

„Luur ens von Düx noh Kölle, vum Zauber bes do platt…“, heißt es in einem kölschen Lied von Ludwig Sebus. Dabei hat Deutz viel mehr zu bieten als nur einen schönen Blick auf das Panorama der Kölner Altstadt. So gibt es bis heute Kölnerinnen und Kölner, für die ihre Stadt nur eine linksrheinische Seite hat, nicht die „Schäl Sick“. Doch Deutz entwickelte sich, wurde z.B. Knotenpunkt wichtiger Eisenbahnlinien und bedeutender Industriestandort. Schließlich erfolgte 1888 die Eingemeindung. Seither ist Deutz ein Teil der Kölner Innenstadt. Bis in unsere Tage hat sich viel getan.
A-112006 Treffpunkt: Kreuzblume vor dem Kölner Dom, Kardinal-Höffner-Platz 1, 50667 Köln
1 Vormittag, 12.9., Samstag, 11 - 13:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Dorothea Lautwein

AKWAABA-Festival 2020: 60 Jahre Un-/Abhängigkeiten? - Mit Awareness gegen Rassismus

AKWAABA - Willkommen zu unserem Afrika-Festival!
In diesem Jahr können wir unserer Tradition des Feierns und Debattierens aufgrund der Pandemie nur sehr eingeschränkt nachkommen und sind dennoch an den gesellschaftspolitisch aktuellen Themen dran: „60 Jahre Un-/Abhängigkeiten? - Mit Awareness gegen Rassismus“. AKWAABA wird in 2020 ausnahmsweise kleiner, aber kompakter und noch interaktiver!

Die jüngsten Ereignisse in den USA zeigen, dass Rassismus schon immer fester Bestandteil von Gesellschaften war und ist. Betroffene Menschen müssen sich solidarisieren und Empowerment erfahren. Die Mehrheitsgesellschaft muss sich gegen Rassismus positionieren. Um gegen die Reproduktion von Rassismen vorzugehen, benötigen wir Awareness als antirassistische Methode, d.h. Achtsamkeit gegen Rassismus in allen Lebensbereichen. Wir bieten eine Einführung und Workshops an.

Rassismus ist weltweit historisch tief verwurzelt, auch in Deutschland. Wie kam es hierzu? Was hat sich in den letzten 60 Jahren seit der Unabhängigkeitsdeklaration vieler Länder Afrikas verändert? Welche Kontinuitäten und Widerstände gegen neokoloniale und rassistische Machtstrukturen gibt es? Diese und weitere Fragen stellen wir in einer anschließenden Podiumsdiskussion.

Bitte melden Sie sich aufgrund der pandemiebedingt stark reduzierten Teilnahmezahl unbedingt bis zum 1. September an unter info@pamojaafrika.org.

Es werden nach der aktuellen CoronaSchutzVerordnung folgende Daten benötigt: Name, Postanschrift, Emailadresse und Tetefonnummer.
Eine Kooperation von Bündnis14 Afrika, Pamoja Afrika e.V., VHS Köln, Rautenstrauch-Joest-Museum Köln und DTVK e.V.
A-112008 FORUM Volkshochschule
1 Tag, 12.9., Samstag, 12 - 17 Uhr, Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Sülz - Weißhaus, Beethovenpark und Sülzburgstraße

Ein Rundgang quer durch eines der grünsten Viertel Kölns zu den Spuren seiner langen Geschichte. Ein Stadtteil mit vielen schönen Ecken, Hinterhöfen und Kirchen: zwischen Strohhutfabrik, Weißhaus und der lebendigen Sülzburgstraße gibt es viel zu entdecken.
A-112010 Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
1 Tag, 13.9., Sonntag, 12 - 14:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Asja Bölke

Kölner FAIR TRADE NIGHT 2020 - op jöck!

Die 6. FAIR TRADE NIGHT widmet sich wieder den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels. in diesem Jahr ist pandemiebedingt alles etwas anders - aber nicht mit weniger Inhalt und Angebot!
Wir haben uns dazu entschieden, **2020 op jöck** zu gehen - und bieten Ihnen ein diverses, spannendes Angebot rund um den Fairen Handel an unterschiedlichen Orten in Köln.
Hier soweit das **vorgesehene Programm** (Änderungen vorbehalten):
FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt
von 17:30 - 21:30 Uhr
Faire Siegel & Lieferkettengesetz
durchgehend: Mini Fair - Innovative Unternehmer*innen für fairen Handel, spannende Kölner Initiativen informieren über Projekte. Besucht die Ausstellung und Postkartenaktion der Initiative Lieferkettengesetz.
18 Uhr: Thementisch „Siegel des fairen Handels“ (mit Weltladen Köln, Femnet e.V.)
19 Uhr: Thementisch „Siegel des fairen Handels“ (mit Weltladen Köln, Femnet e.V.)
20 Uhr: Podiumsdiskussion: „Fairer Handel & das Lieferkettengesetz: Corona zeigt, wie wichtig das ist“ (wird zusätzlich gestreamt)
21 Uhr: Kulturbeitrag
Alte Feuerwache
Melchiorstraße 3, 50670 Köln
von 15 - 18 Uhr
Junges Engagement & Fairer Handel im Bildungsbereich
durchgehend: Mini Fair - Innovative Unternehmerinnen und Unternehmer für fairen Handel, spannende Kölner Initiativen informieren über Projekte. Lasst Euer T-Shirt oder Stofftasche mit einem Siebdruck vom Mode Kollektiv bedrucken!
15 Uhr: Thementisch - Junges Engagement (mit Kampagne Fairtrade-Schools, Grundschule Irisweg)
17 Uhr: Thementisch - Junges Engagement (mit Kampagne Faitrade-Schools, Grundschule Irisweg)
Fairer Hof bei Fairtrade Deutschland
Remigiusstraße 21, 50937 Köln
von 16:30 - 21:30 Uhr
Fairer Handel & globale Entwicklungsziele
durchgehend: Mini Fair - Innovative Unternehmerinnen und Unternehmer für fairen Handel, spannende Kölner Initiativen informieren über Projekte. Probiert alkoholfreie Mocktails und faire Produkte von Fairtrade Originals.
17:30 Uhr: Kritische Auseinandersetzung mit den globalen Entwicklungszielen (mit dem Global South Studies Center)
18 Uhr: Videobeiträge & Diskussion zu den globalen Entwicklungszielen (mit Transfair e.V./ Fairtrade Deutschland)
20 Uhr: Livestreaming der Podiumsdiskussion „Fairer Handel & das Lieferkettengesetz: Corona zeigt, wie wichtig das ist“ aus dem FORUM Volkshochschule

---

Allerweltshaus
Körnerstraße 7, 50823 Köln
von 16:30 - 19:30 Uhr
Fair Trade in einer (post-)kolonialen Gesellschaft
Details folgen!

Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, ökoRAUSCH Festival, VHS Köln, KölnAgenda e.V., Allerweltshaus e.V., TransFair e.V., ConAction e.V. und Rautenstrauch-Joest-Museum.
Der Abend findet im Rahmen der bundesweiten Fairen Woche 2020 statt.
Seien Sie dabei!
Wir bitten um Ihre Anmeldung mit Ihren vollständigen Adressdaten unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de, danke!
A-112020 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 24.9., Donnerstag, 17:30 - 21:30 Uhr, Eintritt frei.

Raderthal - Belgier, Volkspark und eine vergessene Autobahn

Raderthal ist nicht so schick wie Marienburg, nicht so zentral wie die Südstadt, aber es gibt hier wunderbare Parkanlagen und einsame Häuser zu entdecken. Ein bisschen Dorf, ein bisschen Hipsterviertel und die Überreste abenteuerlicher Stadtplanung der Nachkriegszeit. Kurz vorm Bonner Verteilerkreis ist Köln immer noch richtig spannend.
A-112023 van Ham Kunstauktionen, Hitzeler Str. 2, 50968 Köln
1 Nachmittag, 27.9., Sonntag, 14 - 16:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Asja Bölke

Katharina Oguntoye - legendäre Aktivistin

Ein Abend zum Cologne Pride 2020
Katharina Oguntoye hat die feministische und die afro-deutsche Bewegung in Deutschland entscheidend mitgeprägt, nicht zuletzt durch ihr in den 1980er Jahren erschienenes Buch „Farbe bekennen: Afro-deutsche Frauen auf den Spuren ihrer Geschichte“.
Oguntoye ist Mitgründerin der Initiative Schwarze Menschen in Deutschland und wurde 2020 für ihr herausragendes Engagement mit dem Berliner Preis für Lesbische* Sichtbarkeit ausgezeichnet. Ihr lebenslanges Kämpfen gegen Alltagsrassismus und Diskriminierung geht darüber allerdings hinaus.

Wir freuen uns sehr, die Aktivistin und Historikerin zu einem Talk im FORUM Volkshochschule zu begrüßen, gemeinsam mit unserem Kooperationspartner des ColognePride / KLuST (Kölner Lesben- und Schwulentag) e.V.

Bitte melden Sie sich aufgrund der aktuellen CoronaSchutzVerordnung mit Ihren vollständigen Adressdaten an unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de, vielen Dank!

A-112025 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 1.10., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Transparent und luftig: Kölns Architektur der 50er-Jahre heute

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus - existieren so typische Kultureinrichtungen und Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchten wir den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Oder war es vielmehr ein Neuaufbau - welche Situation haben die Planer damals vorgefunden? Auch die Häuser für Oper und Schauspiel mit ihrem Umfeld sind im Blickpunkt - und damit die Schwierigkeiten und Chancen, die sich für das (nachhaltige) Bauen heute stellen und bieten.
A-112027 Kölnischer Kunstverein/Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
1 Abend, 2.10., Freitag, 18 - 20:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Dagmar Lutz

SUMP Verkehr AT

A-112029 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 19.11., Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr, Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

VA ColognePride2

A-112030 FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd
1 Nachmittag, 4.10.
Sonntag, 14 - 15:30 Uhr Eintritt frei

Klettenberg - Wandlung vom Barockschloss zum genossenschaftlichen Wohnungsbau

Klettenberg ist aus baulicher Perspektive ein spannender Stadtteil: Die Anfang des 20. Jahrhunderts angelegte Siebengebirgsallee mit ihrer weichen Linienführung und den vom Jugendstil geprägten Schmuckfassaden trägt romantische Züge. Im Gegensatz dazu sind für den genossenschaftlichen Wohnungsbau der 1920er Jahre die klaren Gliederungen charakteristisch. Zum Abschluss betrachten wir den einzigartig angelegten Klettenbergpark.

A-112031 Treffpunkt: KVB Linie 18, Haltestelle Arnulfstr.
1 Vormittag, 4.10., Sonntag, 11 - 13:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Maren Wohlenberg

Lindenthal - Vom Krieler Dömchen zum Kanal

Lindenthal ist ein aus ehemaligen Dörfern und Hofgütern zusammengesetztes und dadurch ein sehr grünes und auch sehr weitläufiges Veedel. Wir beginnen im Grenzgebiet zwischen Sülz und Lindenthal, eigentlich Kriel, bei der kleinsten romanischen Kirche Kölns und wandern durch Lindenthal vorbei am Krankenhaus Hohenlind mit der Dominkus-Böhmkirche St. Elisabeth zum Wohnhaus von Adenauer. Weiter geht's durch den Stadtwald zum Kanal, der Lindenthal fast zu einem holländischen Dorf macht, wäre da nicht die Kirche Christi-Auferstehung von Gottfried Böhm.

A-112032 Treffpunkt: Eingangsportal zum Krieler Dömchen, Suitbert-Heimbach-Platz 9, 50935 Köln
1 Nachmittag, 4.10., Sonntag, 15 - 17:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Asja Bölke

-Ankommen- in Köln für Neukölnerinnen und Neukölner

Ein Workshop mit neuen Blickwinkeln

Das Ankommen in einer Großstadt kann manchmal sehr lange dauern. Man ist oft allein, orientierungslos und fühlt sich überfordert. Man möchte sich in der Stadt "verankern", weiß aber nicht wie.
An diesem Punkt setzt das Seminar an. Ausgehend von den Fragen "Was ist für Sie der Lebensort Köln?" und "Was bedeutet für Sie Ankommen am Lebensort Köln?" erstellen wir zunächst in Einzel- und Gruppenarbeit Wunsch- und Bedarfsprofile. Im Anschluss suchen wir nach allgemeinen und individuellen Lösungsmöglichkeiten. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen interaktiven Abend, an dem Sie die Möglichkeit bekommen, Köln aus vielen Perspektiven zu entdecken!

A-112037 VHS Studienhaus
1 Abend, 8.10., Donnerstag, 18 - 21:30 Uhr, Eintritt frei
Reinhard Schwope

Abwasserreinigung im Klärwerk Stammheim

Wattestäbchen, Essensreste und Medikamente landen in unseren Toiletten und müssen im Klärwerk aufwändig herausgefiltert werden, bevor das Wasser dem natürlichen Kreislauf zurückgegeben werden kann. Lernen Sie mit uns, wie schmutziges Wasser gesäubert wird - mit Experimenten und einer Führung über das größte Klärwerk Kölns!

A-112039 Treffpunkt: Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 6, 51061 Köln
1 Nachmittag, 9.10., Freitag, 14 - 16 Uhr, Entgelt: 11 €
Veronika Dunkel

Von Gereon bis Gerling - eine Stadt in der Stadt

Willkommen im Gereonsviertel, einem der ältesten und geschichtsträchtigsten Veedel Kölns. Wo heute noch Straßennamen von der einstigen Bedeutung künden und vereinzelte Zeugnisse früherer Wohn- und Lebenskultur sichtbar sind, richteten sich nach dem 2. Weltkrieg zahlreiche Banken und Versicherungen ein. Heute durchlebt das Gereonsviertel einen bemerkenswerten Umbruch. Unweit der Kirche errichtete die Gerling-Versicherung quasi eine Stadt in der Stadt. Dieses Areal wird nun nach und nach neu gestaltet und in ein ambitioniertes innerstädtisches Wohn- und Geschäftsquartier umgewandelt.

A-112041 Treffpunkt: Springbrunnen auf dem Börsenplatz, Gereonsviertel, 50667 Köln
1 Nachmittag, 10.10., Samstag, 14 - 16:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Dorothea Lautwein

---

321 KÖLN - 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart

Unser Stadtspaziergang beleuchtet die Lebenswelten und die wechselvolle Geschichte der Kölner Juden und Jüdinnen von der Spätantike bis heute und zeigt, welch großen Beitrag die jüdischen Kölner zur Entwicklung der Stadtgeschichte geleistet haben. Am heutigen Wegesrand der Geschichte finden wir vielfältige Zeugen der Erinnerung: das mittelalterliche jüdische Viertel am Rathausplatz, die Bezüge des Kölner Domes zum Judentum, die Phase von Anerkennung und stetem Wachstum im 19. Jahrhundert bis hin zur Zeit des Nationalsozialismus mit Verfolgung und Deportation. Die Fortschritte des Museumsneubaus MiQua sind auch Thema dieser Führung.

A-112042 Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln
1 Vormittag, 25.10., Sonntag, 11 - 13 Uhr, Entgelt: 11 €
Anja Broich

Bayenthal - Stadtteil im Wandel

Bayenthal - um 1860 als Industrievorort gegründet - ist ein Stadtteil der Gegensätze: Industrie und Wohnen, herrschaftliche Villen und einfache Arbeiterhäuser. Hier wohnten unter anderem Heinrich Böll und Kardinal Frings. Zurzeit wandelt sich dieser Stadtteil rasant, überall wird abgerissen, um- und neugebaut. Auf diese Spuren wird sich die Führung begeben.

A-112043 Treffpunkt: KVB Linie 16, Haltestelle Schönhauser Str., 50968 Köln
1 Tag, 25.10., Sonntag, 12 - 14:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Asja Bölke

Time Ride - Eintauchen ins Köln der Kaiserzeit

Mit Hilfe moderner Virtual-Reality-Technologie tauchen wir mit Haut und Haar in das Köln vor 100 Jahren ein. Dank stereoskopischer 3D-Fotografien können wir bekannte Kölner Sehenswürdigkeiten und Orte von damals und heute vergleichen. Im Nachbau der ersten elektrischen Straßenbahn begeben wir uns auf eine einzigartige Rundfahrt durch die Kölner Altstadt zu Kaisers Zeiten. Mit Panoramablick direkt neben dem Straßenbahnfahrer, mit spürbaren Straßenbahnvibrationen, Fahrtwind und Geräuschen. **Anmeldeschluss 14.10.2020.**

A-112045 Treffpunkt: TimeRide, Alter Markt 36-42, 50667 Köln
1 Nachmittag, 30.10., Freitag, 16 - 17 Uhr, Entgelt: 11 €

Kölner Straßennamen und ihre Geschichte

Seit dem Mittelalter sind für Köln Straßennamen wie Unter Fettenhennen, Fischmarkt oder Sandkaul überliefert. Wie die Straßen zu ihren Namen kamen, welche Geschichten sie erzählen, wird bei dieser Führung durch die Kölner Altstadt erläutert.

A-112047 Treffpunkt: Café Reichard, vor dem Eingang, Unter Fettenhennen 11, 50667 Köln
1 Nachmittag, 7.11., Samstag, 15 - 17:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Franz Jungeblodt

Kreatives Ehrenfeld: künstlerisch - nachbarschaftlich - nachhaltig

Ehrenfelds Aushängeschild ist nicht nur der Helios-Leuchtturm, sondern auch die Körnerstraße mit ihren stadtbekannten Nachbarschafts-Straßenfesten, mit ihren Läden für besondere Kunst- und Designobjekte, für handwerklich Gestaltetes. Dank eines umtriebigen Vereins wird mit Kunst- und Kulturveranstaltungen die Geschichte um die ehemalige Synagoge und den Hochbunker in der Körnerstraße wach und aktuell gehalten. Kennen Sie den „Garten der Welt“? Weitere Projekte mit Gemeinsinn und für ein vielfältiges, l(i)ebenswertes urbanes Veedel werden vorgestellt. Entdecken Sie zudem monumentale gesellschaftskritische Fassadenmalereien an Häusern und Bahnanlagen. Und wie hat die Bürgerinitiative für das Heliosgelände die Neuplanungen mitbestimmt?
A-112051 Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
1 Nachmittag, 8.11., Sonntag, 15 - 17:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Dagmar Lutz

Dr. Mildred Scheel-Haus: Einblicke ins Palliativzentrum der Universitätsklinik Köln

Sterbebegleitung und Pflegegesetz werden nicht nur in der Politik, sondern längst auch in der Gesellschaft diskutiert, denn es darf kein Tabu-Thema mehr sein. Dazu gehört die notwendige Ausweitung der Palliativ-Versorgung. Was ist dies überhaupt? Wie erhält man sie? Was unterscheidet sie von einem Hospiz? Wie gut ist sie in Deutschland tatsächlich ausgebaut? Und wie wirkt sie sich auf eventuelle Todeswünsche von Patienten aus? Das Team des Palliativzentrums im Dr. Mildred Scheel-Haus gibt Ihnen Einblicke in den Klinikalltag und steht Ihren Fragen Rede und Antwort. Erleben Sie die Atmosphäre des gut ausgestatteten Hauses, das Geborgenheit ausstrahlt und Ängste nimmt. Es kooperieren die VHS Köln und das Palliativzentrum der Uniklinik Köln.
Wir bitten aus Planungsgründen um Ihre Anmeldung.
A-112053 Foyer des Mildred-Scheel-Hauses auf dem Gelände des Universitätsklinikums, Gebäude 6, Kerpener Str. 62, 50931 Köln
1 Tag, 10.11., Dienstag, 16:30 - 18 Uhr, Eintritt frei

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation
Interessierte, die ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchten, laden wir gerne zu einem Blick "hinter die Kulissen" der AWB ein. Dabei erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung der Millionenstadt Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Wir empfehlen für die Besichtigung festes Schuhwerk. Mindestalter: 15 Jahre. Sie werden von einem Mitarbeiter der AWB in Empfang genommen.
A-112055 AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH, Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln, Ehrenfeld
1 Vormittag, 13.11., Freitag, 10 - 11:30 Uhr, Eintritt frei

Das Kunibertsviertel

Zwischen St. Kunibert, der jüngsten der romanischen Kirchen mit ihren einmaligen Chorfenstern, und Unter Krahnenbäumen, besser bekannt als UKB, erstreckt sich das kleine von Verkehrsstraßen eingeschlossene Viertel. Dabei ist hier eine äußerst spannende Ecke Kölns zu finden mit ihren Legenden um den Kunibertspütz und den Weckschnapp, mit den Ursulinen und ihrer Barockkirche, dem Tricoronatum, ehemaligen Höfen und Zuckersiedereien in alten Klöstern. Hier lebte unter anderen Baron Hüpsch mit seiner Kunstsammlung. Heute stehen große Hotels neben Mietshäusern mit schönen Höfen. Das Kunibertsviertel lebte und lebt noch heute von und mit seinen Gegensätzen.
A-112065 Treffpunkt: Eingangsportal St. Kunibert
1 Nachmittag, 14.11., Samstag, 15 - 17:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Asja Bölke

Spaziergang durch Rodenkirchen

Laut Legende hat sich in Rodenkirchen endgültig entschieden, wo der Heilige Maternus bestattet werden wollte - und er entschied sich unglaublicherweise nicht für Köln! Aus dem Ort der Trauer und früherem Fischerort wurde im 19. Jahrhundert ein mondäner Stadtteil mit Villen und Ausflugslokalen für das reiche Bürgertum. Spazieren Sie mit uns durch Rodenkirchen.
A-112071 Treffpunkt: Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
1 Tag, 12.12., Samstag, 12 - 14:15 Uhr, Entgelt: 11 €
Asja Bölke

Neue Allianzen gegen Rassismus!

A-112092 FORUM Volkshochschule
1 Tag, 3.10., Samstag, 13 - 17 Uhr, Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Leben in Europa

Die Europäische Union ist aus dem Leben der Kölnerinnen und Kölner nicht mehr wegzudenken. Die Volkshochschule begleitet aktuelle Entscheidungen aus Brüssel und anderen wichtigen europäischen Orten mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen mit dem Ziel, die EU und Europa transparenter zu machen. Wie können wir alle an der europäischen Politik mitwirken? Warum ist für uns wichtig, was in Brüssel und anderen Hauptstädten entschieden wird? Was gehen uns die Wahlen in anderen Ländern an? Welche Rechte haben EU-Bürgerinnen und -Bürger? Kommen Sie zu unseren EU-Veranstaltungen und erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich mit der EU zu beschäftigen.

Die Zukunft der EU: Kerneuropa als Lösung?

Immer wieder ist die Rede davon, dass die EU in der Krise sei. 27 Staaten haben teils sehr unterschiedliche Interessen und kommen mitunter nur schwer überein. Oft stellen die formelhaften Kompromisse nach schwierigen Verhandlungen keine Seite wirklich zufrieden. Könnte ein "Kerneuropa" ein Ausweg sein? Bedarf es mehr oder weniger Integration? Welche EU-Länder würden dazu gehören? In Kooperation mit dem Europäischen Dokumentationszentrum (EDZ) der Unibibliothek Köln.

Sie werden sich zur angegebenen Zeit ohne Registrierung oder Herunterladen einer Software hier anmelden und teilnehmen können:
https://www.edudip.com/de/webinar/die-zukunft-der-eu-kerneuropa-als-losung/360440

Bitte beachten Sie unsere Informationen nach Art. 13 DSGVO zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Nutzung der Web-Konferenz unter https://www.vhs.cloud/dse_web-konferenz.

Bitte achten Sie auf die aktuellste Version Ihres Browsers. Wir empfehlen Firefox, Chrome oder Safari, idealerweise auf einem Laptop oder PC, da einige Tablets nicht einwandfrei kompatibel mit der Konferenz-Software sein könnten.
A-113010 Treffpunkt: Online 1 Abend, 11.9.
Freitag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Jochen Leyhe Siebo und M.H. Janssen

Georgien und der EU-Beitritt

Seit der Frankfurter Buchmesse 2018 gilt Georgien als Geheimtipp für Touristen und Kulturinteressierte. Flächenmäßig ist es zwar nur so groß wie Bayern, aber politisch ist es hochinteressant, denn die „Systemgrenze“ zwischen Ost und West, die wir Deutsche noch gut kennen, verläuft genau durch dieses Land. Außerdem möchten vor allem die jungen Georgier so gerne in die EU. Wer mehr über die aktuellen Konflikte und die Stimmung im Land erfahren möchte, ist bei diesem Georgien-Abend genau richtig.
Der Zugangslink wird in Kürze bereitgestellt.
A-113015 Treffpunkt: Online
1 Abend, 17.9., Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Bruno Neurath-Wilson

Quo vadis Italia? - vhs-wissen-live.de

Online-Streaming in italienischer Sprache
Der Autor und Italien-Korrespondent Udo Gümpel berichtet im online-stream aus Rom und erläutert uns, wie es Italien im Moment geht. (In italienischer Sprache.) Anschließend können Sie live mitdiskutieren. Diese Veranstaltung ist Teil der Online-Serie vhs-wissen-live. Weitere Termine und Themen finden Sie unter www.vhs-wissen-live.de.
A-113020
Udo Gümpel

Warum Fliegen sicher ist

Besuch der Europäischen Agentur für Flugsicherheit (EASA)
Fliegen ist heute eine der sichersten Formen des Reisens. Außerdem verzeichnet der Flugverkehr das schnellste Wachstum. Aus diesem Grund hat die Europäische Union eine gemeinsame Initiative ins Leben gerufen, um Sicherheit, Zukunftsfähigkeit und Wachstum des Flugverkehrs auch langfristig sicherzustellen. Das Ergebnis dieser Initiative ist die European Aviation Safety Agency (EASA) mit Sitz in Köln. Ziel der EASA ist die Förderung der höchstmöglichen gemeinsamen Sicherheits- und Umweltstandards in der Zivilluftfahrt. Informieren Sie sich bei einem Besuch der EASA über die Aufgaben dieser europäischen Behörde. Vortrag und Film. **Anmeldeschluss 22. Oktober 2020!**
A-113036 EASA, Konrad-Adenauer-Ufer 3, 50668 Köln
1 Vormittag, 30.10., Freitag, 11 - 12:30 Uhr, Eintritt frei

Südosteuropa und die EU - zwischen Annäherung und Auseinanderdriften

Während 2020 zwei weitere Staaten des Balkans, Nordmazedonien und Albanien, Beitrittsgespräche mit der EU begonnen haben, führen Schocks wie die Migrationsproblematik oder das Corona-Virus zu geschlossenen Grenzen und bringen einzelne Länder an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit. Es berichten über aktuelle Entwicklungen

- in Albanien: **Dr. Eckehardt Pistrick** (Universität zu Köln),
- in Griechenland: **Dr. Jutta Lauth Bacas** (Südosteuropagesellschaft Köln/Bonn)
- in Kroatien: **Srecko Matic** (Deutsche Welle, Bonn).

In der anschließenden Diskussion geht es um die weiterreichenden Wirkungen dieser Entwicklungen für den europäischen Zusammenhalt und auf die Europäische Union.
Moderation: Tobias Kunstein.
Der Online-Link zur kostenfreien Veranstaltung wird rechtzeitig hier bekanntgegeben.
In Kooperation mit der Südosteuropagesellschaft, Zweigstelle Köln/Bonn e.V. und der Europa-Union Köln.
A-113039 Treffpunkt: Online
1 Abend, 9.11., Montag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Tobias Kunstein

Die Schweiz - Direkte Demokratie & Co als Vorbild für Deutschland und die EU?

Die Schweiz grenzt unmittelbar an Deutschland, dennoch ist sie vielen Deutschen so fern: Als reicher Finanzplatz und Nichtmitglied der EU macht das Land stets dann von sich reden, wenn seine Bevölkerung per Volksabstimmung über wichtige Gesetzesvorlagen entscheidet. Wir lernen Neues über die geschichtlichen, kulturellen und politischen Facetten unseres Nachbarlandes und diskutieren, ob die direktdemokratischen Elemente der Schweiz ein Vorbild für Deutschland oder die EU sein können.

Sie werden sich zur angegebenen Zeit ohne Registrierung oder Herunterladen einer Software hier anmelden und teilnehmen können:
https://www.edudip.com/de/webinar/die-schweiz-direkte-demokratie-co-als-vorbild-fur-deutschland-und-die-eu/360454

Bitte beachten Sie unsere Informationen nach Art. 13 DSGVO zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Nutzung der Web-Konferenz unter https://www.vhs.cloud/dse_web-konferenz.

Bitte achten Sie auf die aktuellste Version Ihres Browsers. Wir empfehlen Firefox, Chrome oder Safari, idealerweise auf einem Laptop oder PC, da einige Tablets nicht einwandfrei kompatibel mit der Konferenz-Software sein könnten.
A-113055 Treffpunkt: Online
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr
Cora Pfafferott

Europäischer Jahresrückblick

Gemeinsam wollen wir auf das turbulente Jahr 2020 zurückschauen. Wie ist die neue Europäische Kommission im Amt gestartet? Wie gelang der Umgang mit den Geflüchteten? Wie gut waren die europäischen Insitutionen auf den Kampf gegen das Corona-Virus vorbereitet? Und was wird 2021 auf uns zukommen? In Kooperation mit dem Europäischen Dokumentationszentrum (EDZ) der Unibibliothek Köln.
A-113090 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 4.12., Freitag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Jochen Leyhe und Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

Die Welt ist ein Dorf. Was das über uns und unsere Nachbarn aussagt, möchten wir mit fachkundigen und interessierten Gästen erörtern. Wir brechen Themenkomplexe auf und diskutieren, welche Auswirkungen (Nicht)Handeln lokal und global hat, und wie umgekehrt internationale Entwicklungen uns persönlich betreffen. Stellen Sie mit uns gemeinsam Fragen zur internationalen Verantwortung und Solidarität, zu Gerechtigkeit und zu Handlungsoptionen.

Kindersoldatinnen und Kindersoldaten: Zwischen Angst und Hoffnung

Warum, wo und wie werden Jungen und Mädchen für Kriege und Krisenherde rekrutiert? Wie ergeht es ihnen in bewaffneten Gruppen und Armeen? Was brauchen sie, wenn sie diese Zeit überleben? Was muss getan werden, um Kinder besser vor Rekrutierung zu schützen und ihnen bei der Heilung ihrer seelischen und physischen Wunden zu helfen? Welche Rolle spielen Waffenexporte? Was hat Deutschland mit dem Thema zu tun und wie können sich Menschen in Deutschland einsetzen?
Ralf Willinger ist Experte für Kinderrechte bei terre des hommes. Er stellt Kindersoldatinnen und Kindersoldaten aus verschiedenen Ländern vor, darunter Kolumbien, Uganda und Afghanistan. Willinger berichtet von der Projekt- und Lobbyarbeit für Kinder in bewaffneten Konflikten und gegen Waffenexporte.

A-114020 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 24.11., Dienstag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Ralf Willinger

Gabriele Krone-Schmalz: Eiszeit mit Russland?

Zu den Herausforderungen der deutsch-russischen Beziehungen
Die renommierte Journalistin, Historikerin und frühere ARD-Korrespondentin in Moskau, **Prof. Dr. Gabriele Krone-Schmalz**, analysiert das derzeitige Verhältnis zu Russland und geht der Frage nach, welche Rolle die erweiterte EU und die USA dabei spielen. Sie berichtet über die innere Entwicklung in Russland mit all ihren Widersprüchen und versucht Wege aufzuzeigen, wie eine Entspannungspolitik aussehen könnte.
In Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Köln - Wolgograd e.V., Kölner Friedensforum, Friedensbildungswerk Köln, ver.di Köln-Bonn-Leverkusen sowie der Lutherkirche Südstadt.
A-114025 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 5.11., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Klimanotstand in Köln - Wassernotstand im Iran

Film und Diskussion
Eine der Hauptauswirkungen des Klimawandels wird die Veränderung des globalen Wasserhaushalts sein. Für Köln bedeutet das Hochwassergefahr im Wechsel mit Niedrigwasser. Eine Vertretung der Stadtentwässerungsbetriebe Köln wird dazu Einblicke geben. Die Situation im Iran ist noch weitaus dramatischer und wird in dem Film "Karoon" von Mohammad Ehsani beschrieben. Die Flusslandschaft wandelt sich vom Feuchtgebiet zum Ödland. Iranische und deutsche Expertinnen und Experten berichten und diskutieren anschließend über Lösungsansätze im Klimanotstand. Die VHS Köln kooperiert mit dem Verein Köln - Natanz e.V. - Partnerschaft für Nachhaltigkeit und KölnAgenda e.V.
A-114045 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, Eintritt frei

Die USA vor der Wahl- und am Abgrund? Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming
Die USA vor der Wahl - und am Abgrund?
Hubert Wetzel, geboren 1971, begann seine Arbeit als Journalist bei der Süddeutschen Zeitung. Nach dem Studium der Politikwissenschaft in Berlin wurde er 1998 Volontär bei der SZ. Anfang 2000 wechselte Wetzel zur damals neu gegründeten Financial Times Deutschland. Zunächst arbeitete er als Auslandsredakteur im Berliner Büro der Wirtschaftszeitung, 2003 wurde er politischer USA-Korrespondent mit Sitz in Washington. Nach knapp drei Jahren in den USA kehrte Wetzel ins Berliner FTD-Büro zurück und berichtete über deutsche Außenpolitik. Anfang 2009 folgte er dann dem Angebot, zur SZ zurückzukehren. Dort verantwortete er zunächst in der Außenpolitik-Redaktion als Chef vom Dienst die tägliche Auslandsberichterstattung. Ab Frühjahr 2012 war Hubert Wetzel stellvertretender Ressortleiter der Außenpolitik. Seit Mitte 2016 ist er Korrespondent in Washington.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
A-114059 Treffpunkt: Online
1 Abend, 29.9., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr
Hubert Wetzel

Die Wahlen in den USA - vhs-wissen-live.de

Online-Streaming vhs.wissen live
Kommentar und Diskussion zum Ergebnis der Präsidentschaftswahl in den USA
Die Präsidentschaftswahl in den Vereinigten Staaten 2020 ist für den 3. November 2020 vorgesehen. Der Politikwissenschaftler Prof. Stephan Bierling wird das Ergebnis zusammen mit der Journalistin Andrea Kister diskutieren und kommentieren.
Stephan Bierling ist Professor für Internationale Politik an der Universität Regensburg und einer der führenden Experten für die Machtverschiebungen in der Weltpolitik. Er war Gastprofessor in den USA, Israel, Südafrika und Australien und hat mehr als ein Dutzend Bücher zur Außenpolitik der USA und Deutschlands geschrieben.
Andrea Kister leitet den Fachbereich Politik und Wirtschaft beim Bayerischen Rundfunk.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hanns-Seidel-Stiftung statt.
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
A-114060 Treffpunkt: Online
1 Abend, 5.11., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Dr. Stephan Bierling

Pandemien - Corona/neue globale Infektionskrankheiten - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming
Pandemien - Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten
Pandemien, die länder- und kontinentübergreifende Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten, sind eine dunkle Seite der Globalisierung, insbesondere des internationalen Flugtourismus. Schon vor dem Aufkommen des neuen Corona-Virus war das bei einer ganzen Reihe von Infektionskrankheiten der Fall; Cholera, HIV (Aids), Influenza, Neue Grippe und Zikafieber sind prominente Beispiele. Mit Blick auf die aktuelle Situation werden im Vortrag die Strategien zur Eindämmung von Pandemien sowie ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Politik und die Teilhabe am öffentlichen Leben erläutert. Lässt sich ein bislang unbekanntes Virus überhaupt aufhalten oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis 60 Prozent und mehr der Bevölkerung angesteckt sind? Was kann der Einzelne tun oder ist er machtlos? Wie weit darf ein demokratischer Staat die Grundvoraussetzungen gesellschaftlichen Lebens außer Kraft setzen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten? Und nicht zuletzt: Lassen sich Pandemien zukünftig vermeiden?

Prof. Dr. Jörg Hacker ist ein international renommierter Experte auf dem Gebiet der Infektionsbiologie. Er war Präsident des Robert-Koch-Instituts und bis 2020 Präsident der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
A-114061 Treffpunkt: Online
1 Abend, 2.10., Freitag, 19:30 - 21 Uhr,
Prof. Dr. Jörg Hacker

Die Städte des Ankommens - Zuhause in der Fremde

Für viele Schriftsteller und Schriftstellerinnen, die ihre Heimat verlassen haben und in einer ihnen fremden Umgebung, einer andersartigen Kultur, einer unbekannten Stadt ankommen, bedeutet das Schreiben die Suche nach einem Freiraum, einem Ort zum Leben in einer Realität, die ihnen wenig gestalterischen Freiraum lässt.
Das Literaturfestival „Städte des Ankommens - Zuhause in der Fremde" bietet diesen Autoren und Autorinnen ein Forum, ihre Geschichten, in denen sie ihren eigenen Blick auf ihr neues Zuhause, ihre eigenen Empfindungen und Erfahrungen schildern, vorzustellen. Unter anderem lesen die Autoren Dogan Akhanli, Suleman Taufiy und Jabbar Abdullah.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit 17_3_17 - Verein der Förderer des Austauschs deutscher und syrischer Kultur e.V.

A-114110 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 30.9., Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr, Eintritt frei

Welt verbessern? Machen wir! - Ausstellung von terre des hommes

Ausstellung vom 2. Oktober bis 10. November 2020
Kinder und Jugendliche haben das Recht, sich eine Meinung zu bilden und gehört zu werden. So sieht es die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen von 1989 vor.
terre des hommes unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich zu informieren, zu diskutieren und Anliegen vorzubringen. Kinder vertreten ihren Standpunkt und fordern ihre Rechte ein. Sie lernen aktiv ihre Gesellschaft mitzugestalten.
Die Ausstellung zeigt neun Kinder und junge Erwachsene aus terre des hommes-Projekten in Afghanistan, Brasilien, El Salvador, Indien, Pakistan, Peru und Sambia, die sich gegen ausbeuterische Kinderarbeit und Kinderehen sowie für Bildung, Umweltschutz und ein friedliches Zusammenleben engagieren.
Es kooperieren die Kölner Arbeitsgruppe von terre des hommes und die VHS Köln.
A-114115 VHS Studienhaus, Info-Bereich 4. Etage
40 Tage
Freitag, Samstag, 2.10. - 10.11., 9 - 18:30 Uhr, Eintritt frei

---

Andreas Zumach: Extrem eingeschränkte Mobilität für die Menschen in Nahost und Nordafrika

A-114117 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 8.11., Sonntag, 17 - 19 Uhr, Eintritt frei
Andreas Zumach

Transgenerationale Traumatisierung: Wie sich Gewalterlebnisse auf nachfolgende Generationen auswirken
75 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkrieges
75 Jahre Kriegsende in Europa und Asien. Zu den schweren Menschenrechtsverletzungen dieses Krieges zählten auch Vergewaltigungen von Millionen von Frauen und Mädchen. Die Erlebnisse und Geschichten dieser Frauen und Mädchen sind kaum bekannt. Ihr Leid wurde in den Nachkriegsgesellschaften bis heute meist ignoriert und verdrängt - auch in Deutschland. Die Betroffenen hatten kaum Möglichkeiten, über das Erlebte zu sprechen und erhielten keine oder keine angemessene Unterstützung.
Ohne Unterstützung kann die erlebte Gewalt jedoch nicht verarbeitet werden. Unverarbeitet dauern die Folgen des Traumas an und reichen tief in das Leben der Frauen und ihrer Familien und beeinflussen das gesamte soziale Umfeld.
Wir sprechen an dem Abend über dieses bisher wenig in der Öffentlichkeit beleuchtete Thema und stellen die wichtige Arbeit von NGOs vor. Es kooperieren medica mondiale e.V. und VHS Köln.

A-114155 FORUM Volkshochschule
1 Abend, 24.11., Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr, Eintritt frei

Globales Lernen

Wer zahlt für unseren Wohlstand? Wie wir hier leben und wirtschaften, beeinflusst das Leben von Menschen am anderen Ende der Welt. Das Billig-T-Shirt, das unter katastrophalen Bedingungen in Asien produziert wird, der CO2-Ausstoß, der Inseln im Pazifik versinken lässt oder die Lebensmittelindustrie, die in Entwicklungsländern auf Kosten der lokalen Bevölkerung für den europäischen Markt produziert, sind nur einige Beispiele. Erforschen Sie mit uns politische Hintergründe, alternative Lebens- und Politikentwürfe und alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten

---

Fairer Handel in Schule und Bildung
Ideen für Unterricht, Schulleben und außerschulische Bildungseinrichtungen
Diese Veranstaltung informiert über die aktuellen Entwicklungen im fairen Handel in Deutschland und zeigt konkrete Umsetzungsmöglichkeiten des fairen Handels im Unterricht, Schulleben und in außerschulischen Bildungseinrichtungen auf. Lehrkräfte, Lehramtsanwärterinnen und -anwärter, Pädagoginnen und Pädagogen von Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie Studierenden und Schüler/innen sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und sich über eigene Ideen auszutauschen.
In Kooperation mit der Kampagne Fair Trade Schools von Fair Trade Deutschland sowie dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e.V.

A-114288 VHS Studienhaus
1 Tag, 3.11., Dienstag, 16 - 18:15 Uhr, Eintritt frei, bitte melden Sie sich an unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de an

---

Auseinandersetzung mit Geschichte

Mülheim - Geschichten und Histörchen
Wussten Sie, warum beim Sattlermeister Korthaus an der Mülheimer Freiheit ein Pferd aus dem Fenster schaute? Wussten Sie, wo Max Schmeling wohnte, als er im Mülheimer Boxclub trainierte? Wo Napoleon einst frühstückte? Sascha Widdig präsentiert uns Geschichten von alteingesessenen Geschäftsleuten und Zeitzeugen aus dem Vorkriegs-Mülheim. Kommen Sie mit auf eine Runde von der Clemens-Kirche bis zum Märchenbrunnen am Stadtgarten.
A-114320 Treffpunkt: St. Clemens, Kirchstr. 2, 51063 Köln
1 Nachmittag, 2.10., Freitag, 16 - 17:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Sascha Widdig

---

30 Jahre Öffnung des Kaliningrader Gebietes 1991-2021
Eine Reise durch Nord-Ostpreußen
Zum 1. Juli 2019 hat das Kaliningrader Gebiet ein kostenfreies elektronisches Visum für einen Kurzaufenthalt von bis zu 8 Tagen eingeführt. Seitdem sind die Besucherzahlen enorm gestiegen. Durch Restaurierungsmaßnahmen und den Wiederaufbau verfallener preußischer Bauten und Denkmäler versucht die Region, ihr Image aufzupolieren und für den Tourismus zu nutzen. Auf unserer Bilderreise erfahren wir, was die Fußballweltmeisterschaft 2018 damit zu tun hat.
A-114350 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 30.10., Freitag, 18 - 19:30 Uhr, Entgelt: 5 €
Janne Neuman

Seuchen in der Kölner Stadtgeschichte - von der Lepra über Pest bis Cholera
Seuchen wie Corona sind kein Phänomen der Gegenwart. Schon seit der Antike wurde die Kölner Bevölkerung immer wieder von Epidemien und Krankheiten heimgesucht. Für Leprakranke gab eine Anstalt bei Melaten, die Schwarze Pest führte zu Judenverfolgungen in Köln, Cholera und Tuberkulose wüteten im 19. Jahrhundert, und auch die Spanische Grippe 1918 verschonte die Kölner nicht. Wir erfahren aber auch, wie die Medizin Fortschritte machte, die Krankenversorgung sich vom Armen-Hospital über das Kloster-Lazarett zur Kölner Uniklinik weiterentwickelte und die Medikamenten-Versorgung bald durch Apotheken erfolgte. Dennoch bleiben Krankheiten eine Herausforderung für unser demokratisches Gemeinwesen.
A-114360 VHS Studienhaus am Neumarkt
1 Abend, 6.11., Freitag, 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 5 € *
Oliver Meißner

Fairer Handel in Schule und Bildung

Ideen für Unterricht, Schulleben und außerschulische Bildungseinrichtungen

Diese Veranstaltung informiert über die aktuellen Entwicklungen im fairen Handel in Deutschland und zeigt konkrete Umsetzungsmöglichkeiten des fairen Handels im Unterricht, Schulleben und in außerschulischen Bildungseinrichtungen auf. Lehrkräfte, Lehramtsanwärterinnen und -anwärter, Pädagoginnen und Pädagogen von Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie Studierenden und Schüler/innen sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und sich über eigene Ideen auszutauschen.

In Kooperation mit der Kampagne Fair Trade Schools von Fair Trade Deutschland sowie dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e.V.

A-114288 VHS Studienhaus
1 Tag, 3.11., Dienstag, 16 - 18:15 Uhr, Eintritt frei, bitte melden Sie sich an unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de an

---

Auseinandersetzung mit Geschichte

Mülheim - Geschichten und Histörchen

Wussten Sie, warum beim Sattlermeister Korthaus an der Mülheimer Freiheit ein Pferd aus dem Fenster schaute? Wussten Sie, wo Max Schmeling wohnte, als er im Mülheimer Boxclub trainierte? Wo Napoleon einst frühstückte? Sascha Widdig präsentiert uns Geschichten von alteingesessenen Geschäftsleuten und Zeitzeugen aus dem Vorkriegs-Mülheim. Kommen Sie mit auf eine Runde von der Clemens-Kirche bis zum Märchenbrunnen am Stadtgarten.
A-114320 Treffpunkt: St. Clemens, Kirchstr. 2, 51063 Köln
1 Nachmittag, 2.10., Freitag, 16 - 17:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Sascha Widdig

---

30 Jahre Öffnung des Kaliningrader Gebietes 1991-2021

Eine Reise durch Nord-Ostpreußen

Zum 1. Juli 2019 hat das Kaliningrader Gebiet ein kostenfreies elektronisches Visum für einen Kurzaufenthalt von bis zu 8 Tagen eingeführt. Seitdem sind die Besucherzahlen enorm gestiegen. Durch Restaurierungsmaßnahmen und den Wiederaufbau verfallener preußischer Bauten und Denkmäler versucht die Region, ihr Image aufzupolieren und für den Tourismus zu nutzen. Auf unserer Bilderreise erfahren wir, was die Fußballweltmeisterschaft 2018 damit zu tun hat.
A-114350 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 30.10.Freitag, 18 - 19:30 Uhr, Entgelt: 5 €
Janne Neuman

Seuchen in der Kölner Stadtgeschichte - von der Lepra über Pest bis Cholera

Seuchen wie Corona sind kein Phänomen der Gegenwart. Schon seit der Antike wurde die Kölner Bevölkerung immer wieder von Epidemien und Krankheiten heimgesucht. Für Leprakranke gab eine Anstalt bei Melaten, die Schwarze Pest führte zu Judenverfolgungen in Köln, Cholera und Tuberkulose wüteten im 19. Jahrhundert, und auch die Spanische Grippe 1918 verschonte die Kölner nicht. Wir erfahren aber auch, wie die Medizin Fortschritte machte, die Krankenversorgung sich vom Armen-Hospital über das Kloster-Lazarett zur Kölner Uniklinik weiterentwickelte und die Medikamenten-Versorgung bald durch Apotheken erfolgte. Dennoch bleiben Krankheiten eine Herausforderung für unser demokratisches Gemeinwesen.
A-114360 VHS Studienhaus
1 Abend, 6.11., Freitag, 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 5 € *
Oliver Meißner

Umwelt, Klima und Konsum

Viele Menschen hinterfragen mittlerweile ihr eigenes Konsum- und Mobilitätsverhalten. Mit unserem Angebot zur politischen Umweltbildung wollen wir weiter dazu anregen, sich diesen Fragen zu stellen und Antworten zu finden, wie nachhaltiger Konsum, Klimaschutz und umweltbewusste Ressourcenverwendung in Köln gelebt werden können.

Plastikfrei im Alltag

Wie Sie Ihren täglichen Plastikverbrauch senken können und so müllfreier leben. Warum recyceln nicht die Lösung ist und warum jeder von uns weniger Müll verbrauchen kann. Ein interaktiver Workshop im Rahmen unseres Bildungshoppings!
A-161005 Eintritt frei

Radverkehr in Köln - da geht noch was!

Auch wenn Köln noch nicht in einem Atemzug mit fahrradfreundlichen Großstädten wie Kopenhagen, Amsterdam und Paris genannt wird, hat sich in den letzten Jahren Einiges getan. Es wird immer mehr Rad gefahren, doch zur #Verkehrswende gehört noch mehr. Was bedeutet "Modal Split"? Wofür steht MIV? Und wie können wir alle dazu beitragen, dass Köln fahrradfreundlicher wird?
Christoph Hölzel ist Verkehrspolitischer Sprecher des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ADFC, Kreisverband Köln e.V.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.
Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-161010 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 4.9., Freitag, 20 - 21:30 Uhr, Eintritt frei
Christian Hölzel

Verkehrswende in Köln: Wo stehen wir?
Haben Sie schon mal vom Strategiepapier "Köln mobil 2025" gehört? Falls nicht, haben Sie jedoch bestimmt dessen Auswirkungen im Straßenverkehr bemerkt. Heute erfahren wir, wie Köln in Zukunft den Verkehr organisieren will. Dazu zählen neue Pläne aus der ÖPNV-Roadmap, Radverkehrsmaßnahmen, und die sogenannte Modal-Split-Veränderung. Alle Fragen dazu beantwortet Christian Dörkes, Leiter der Abteilung Verkehrsplanung im städtischen Amt für Straßen und Verkehrsentwicklung.
A-161020 VHS Studienhaus
1 Abend, 24.9., Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Christian Dörkes

Der Fall Wirecard: Luftbuchungen, Milliardenschäden, ein geflohener Konzernvorstand und Kontrolleure, die versagt haben - Livestream - vhs.wissen live
Online-Streaming

Der Fall Wirecard: Luftbuchungen, Milliardenschäden, ein geflohener Konzernvorstand und Kontrolleure, die versagt haben. Wirecard ist einer der größten, wenn nicht gar der größte Wirtschaftsskandal in der Bundesrepublik. Vorstandschef Markus Braun präsentierte den vielen Aktionären viele Jahre lang immer höhere Umsätze und Gewinne, Wirecard galt als deutscher Vorzeige-Konzern in der IT-Branche. Doch dann brach das Unternehmen wie ein Kartenhaus in sich zusammen, weil viele Geschäfte einfach nur erfunden waren. Braun und weitere Manager kamen wegen des Verdachts von Bilanzfälschungen und Betrügereien in Milliardenhöhe in Untersuchungshaft. Zugleich gerieten Wirtschaftsprüfer und die deutsche Finanzaufsicht in die Kritik, weil sie jahrelang nichts gemerkt hatten.
Cerstin Gammelin verfolgt in Berlin die politischen Auswirkungen des Skandals; Jörg Schmitt recherchiert als Investigativ-Reporter, wie es dazu kommen konnte.
Die aus Freiberg in Sachsen stammende Maschinenbauingenieurin (Jahrgang 1965) war vom Geist des gesellschaftlichen Wandels nach dem Fall der Mauer so fasziniert, dass sie sich dem Journalismus zuwandte.
Im September 2005 veröffentlichte Gammelin als Ko-Autorin den Spiegel-Bestseller "Die Strippenzieher. Manager, Minister, Medien - wie Deutschland regiert wird" im Econ Verlag. Im Sommer 2015 wechselte sie in das Parlamentsbüro der SZ nach Berlin, wo sie als stellvertretende Redaktionsleiterin über nationale und internationale Finanzpolitik schreibt.
Jörg Schmitt, geboren 1967 im hessischen Marburg. Studierte Journalistik, Wirtschaftspolitik und Recht in München und arbeitet seit über 20 Jahren als investigativer Journalist mit den Schwerpunkten Korruption und Wirtschaftskriminalität. Zunächst für den "Stern", später für das "manager magazin", von 2003 bis 2020 für den SPIEGEL. Seit Mai 2020 ist er Leitender Redakteur im Investigativ-Ressort der Süddeutschen Zeitung. Er enthüllte zahlreiche Affären im Bereich Wirtschaft, Finanzen, Rüstung, Politik und im Sport. Für seine Recherchen wurde er unter anderem zwei Mal mit dem Nannen-Preis, sowie mit dem Otto-Brenner-Journalistenpreis ausgezeichnet. Seit 2010 ist er Lehrbeauftragter für Journalismus an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-161030 Treffpunkt: Online
1 Abend, 27.10., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr
Cerstin Gammelin und Jörg Schmitt

Wandel' Dich, nicht das Klima - Livestream - vhs.wissen live
Wandel' Dich, nicht das Klima
Der Klimawandel gilt gemeinhin als eine der großen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um den Klimawandel abzumildern und die Konsequenzen des Klimawandels abfedern zu können, bedarf es kollektiver Anstrengungen von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Jede/r Einzelne ist gefragt - und kann auch antworten! In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie unser alltägliches Handeln und Nichthandeln zum Klimawandel beiträgt und welche psychologischen und gesellschaftlichen Mechanismen uns motivieren, etwas zu ändern.
Prof. Gerhard Reese ist Leiter des Studiengangs "Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie" an der Universität Koblenz-Landau.
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
A-161033 Treffpunkt: Online
1 Abend, 29.10., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Gerhard Reese

Radfahren an Rhein und Neckar
Das UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal zwischen Koblenz und Bingen gilt als eine der größten Touristenattraktionen in Europa. Wir erleben es heute aus der Perspektive der Fahrradfahrer: der mächtige Rhein, steile Weinberge und viele unglaublich gut erhaltene Burgen und Schlösser. Auf dem Radweg von Rüdesheim nach Wiesbaden durchfahren wir die bekannte Weinregion Rheingau, eine wunderschöne Landschaft mit Burgen und Klöstern. Hier lässt sich vortrefflich einkehren, ob zu einem leichten Schoppen oder einem exquisiten Essen aus regionalen Erzeugnissen. Im zweiten Teil erleben wir die Radtour von der Neckarmündung in Mannheim bis nach Bad Wimpfen.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.
Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.
Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.
A-161050 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 30.10., Freitag, 20 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Reinhard Schreiner

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer deutlichen Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Aber wo steht Köln im Moment? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Und was ist bitte ein „Eimerplan“? Außerdem erfahren wir, auf welche RadPendler-Routen und zusätzliche Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können. Wenn Sie sich auch für den Radverkehr einsetzen wollen, lernen Sie hier relevante Initiativen und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen dazu beantwortet Jürgen Möllers, Radverkehrsbeauftragter der Stadt Köln.

A-161060 VHS Studienhaus
1 Abend, 5.11., Donnerstag, 17:30 - 19 Uhr, Eintritt frei
Jürgen Möllers

Nachhaltig verreisen in NRW

Urlaub und NRW - das will irgendwie nicht zusammenpassen. Dabei gibt es vor der Haustür eine Menge Ziele, die Abenteuer, Anregung oder auch Ruhe und Entspannung bieten. Doch wie gestalte ich meinen Urlaub nachhaltig? Worauf kann ich verzichten? Wie bereite ich mich vor? Michael Beckmann leitet die Winterberg Touristik GmbH und zeigt uns, was nachhaltiges Reisen bedeutet und wo sich in NRW überall Urlaubsgefühle einstellen können.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.
Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-161065 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 6.11., Freitag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Michael Beckmann

Wohnwende - wie wohnen wir in der nachhaltigen Stadt von morgen?

Die Frage nach angemessenem Wohnraum und der Transformation des Wohnens zu mehr Nachhaltigkeit ist eine der größten gesellschaftlichen und baulichen Herausforderung der Gegenwart. Sie kann verkürzt unter #Wohnwende zusammenfasst werden, bezieht sich aber nicht allein auf die quantitativ ausreichende Zahl von Wohneinheiten, sondern ebenso sehr auf ein qualitatives und differenziertes Wohnraumangebot, das die diversen Bedürfnisse einer zunehmend individualisierten Gesellschaft erfüllt. Die Erhaltung der natürlichen Grundlagen steht dabei im Vordergrund, aber auch Teilhabe und Eigenart der Wohnenden soll berücksichtigt werden. Anhand mehrerer Best-Practice Beispiele erfahren wir, warum #Wohnwende heute "Mehr als Wohnen" bedeutet.
Unsere Dozierenden, Gisela Renner (Energieberaterin, Köln) und Prof. Mario Tvrtkovic (Städteplaner, Uni Coburg), sind bei scientists for future aktiv.

A-161085 VHS Studienhaus
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 20 - 21:30 Uhr, Eintritt frei
Gisela Renner und Prof. Mario Tvrtkovic

Neumarkt autofrei!

Vorfahrt für die ökologischen Verkehrsarten

Wer geht schon gerne über den Neumarkt? Der Platz wird vom Verkehr umtost und die geringe Fläche, die Fußgängern und Radfahrenden bleibt, führt regelmäßig zu Frust und Ärger. Doch wie wäre es, wenn der Neumarkt wieder seine innerstädtische Kernfunktion entfalten könnte? Der Platz und seine Umgebung müssten dazu autofrei werden. Wie das gelingen kann, erläutert uns Hans Peter Arenz: Fuß-, Radverkehr und ÖPNV hätten dann Vorrang rund um den Neumarkt. Der Verkehr von Anwohnern und Pendlern hingegen müsste anders gelenkt werden. Hans Peter Arenz ist Diplomingenieur war von 2010 bis 2013 Sachkundiger Einwohner im Verkehrsausschuss des Rats der Stadt Köln.

A-161090 VHS Studienhaus
1 Abend, 19.11., Donnerstag, 18 - 19:30 Uhr, Eintritt frei
Hans Peter Arenz

Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen? - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming

Gerechtigkeit und Gesundheit - wie kann die Pharmaforschung allen zugutekommen?
Arzneimittel gehören zu den größten Errungenschaften der Menschheit. Sie haben zu dramatischen Verbesserungen von Gesundheit und Langlebigkeit sowie zu enormen Kosteneinsparungen durch weniger Krankheitstage und Krankenhausaufenthalte beigetragen. Der globale Markt für Arzneimittel hat derzeit einen Wert von jährlich 1.430 Milliarden Dollar. Rund 800 Milliarden Dollar entfallen dabei auf Markenprodukte, die in der Regel patentgeschützt sind und dadurch sehr teuer verkauft werden können. Die Pharmaindustrie rechtfertigt ihre hohen Produktpreise durch die entstandenen Kosten bei der Forschung und Entwicklung der Arzneimittel. Für ärmere Gesellschaften sind diese hohen Preise oft nicht zu zahlen. Wie könnte eine Lösung aussehen, die einerseits der Industrie genügend Anreize gibt, Forschung zu betreiben und anschließend die Medikamente anschließend zu einem deutlich niedrigeren Preis anzubieten?
Thomas Pogge stellt anhand des Health Impact Fund eine mögliche Lösung vor.

Thomas Pogge Professor für Philosophie und internationale Angelegenheiten (Philosophy and International Affairs) an der Yale University an. Er promovierte an der Harvard University bei John Rawls.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
A-161092 Treffpunkt: Online
1 Abend, 20.11., Freitag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Dr. Thomas Pogge

Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns.

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, sich unabhängig von ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft im naturgemäßen Gärtnern zu betätigen und natürlich den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv. Ein Einstieg in den Arbeitskreis ist jederzeit möglich. Aktuelle Termine erfahren Sie unter: www.biogarten-thurnerhof.de.
T-219200 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
16 Tage, 5.9. - 19.12., Samstag, wöchentlich, 11 - 17 Uhr

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?

Anregungen aus dem VHS-Biogarten
Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens.
T-219202 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Nachmittag, 29.8., Samstag, 14 - 15:30 Uhr Entgelt: 8 €
Evelyn Altmeyer

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (teilweise auch schon 17 Uhr wegen Winterzeit, in der Schwarmzeit wöchentlich). Aktuelle Termine erfahren Sie unter http://biogarten-thurnerhof.de.
T-219204 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
4 Abende, 2.9. - 14.10., Mittwoch, zweiwöchentlich, 18 - 20 Uhr
Hans-Rudolf Pohl

Fit durch den Winter - mit Heiltees und Tinkturen

Die dunklen Monate nahen, wir werden anfällig für Erkältungen oder leiden auch unter der allgemeinen Dunkelheit. Im Kurs lernen wir helfende Gartenkräuter kennen und bereiten unsere eigenen Tees und Tinkturen. Für die Tinkturen bitte mind. 125 ml geschmacksneutralen Alkohol (mind. 40%, z.B. Doppelkorn) und zwei kleine Gläser mit Schraubverschluss mitbringen. **Entgelt zzgl. 4 € für die Zutaten.**
T-219210 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Tag, 4.9., Freitag, 16 - 18:30 Uhr Entgelt: 10 €, Materialkosten: 4 €
Andrea Friedrich

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (teilweise auch schon 17 Uhr wegen Winterzeit, in der Schwarmzeit wöchentlich). Aktuelle Termine erfahren Sie unter http://biogarten-thurnerhof.de.
T-219215 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
7 Nachmittage, 5.9. - 17.10., Samstag, wöchentlich, 15 - 17 Uhr
Günter Gabler

Kompost, Mulch und Pflanzenjauchen

Mit natürlichen Mitteln düngen und die Pflanzengesundheit stärken
Auf dem Gelände des VHS-Biogarten Thurner Hof werden Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen angebaut. Dabei wird vollständig auf den Einsatz von Chemie in Form von Düngern und Pestiziden verzichtet. Im Rahmen des Kurses lernen wir die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Kompostarten, Jauchen und Mulch an praktischen Beispielen kennen. Auch bei der Neuanlage einer Kompostmiete - mit den im Herbst reichlich anfallenden Gartenabfällen - können Sie vor Ort mithelfen. Bei Bedarf kann auch über Möglichkeiten der Kompostierung auf dem Balkon informiert werden.
T-219225 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Nachmittag, 5.9., Samstag, 14 - 15:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Birgit Scherer-Bouharroun

Eigenes Saatgut im Garten gewinnen - alte Gemüsesorten im Aufwind

Nach einem kurzen Überblick über die Vermehrungsbiologie wird es gleich ganz praktisch: Anhand von verschiedenen Gemüsearten, die wir im Biogarten begutachten, gibt es Anleitungen und Tipps zu Anbau, Saatguternte und -reinigung. Wenn gewünscht, kann auch die Vermehrung über Stecklinge gezeigt werden.
T-219230 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Nachmittag, 5.9., Samstag, 16 - 17:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Birgit Scherer-Bouharroun

Obstbaumschnitt im Spätsommer
Vortrag und praktische Vorführung
Obstbäume werden nicht nur im Winter geschnitten. Der Spätsommer ist die richtige Zeit für wichtige Pflegemaßnahmen. Fruchtholzschnitt oder die Entfernung starker Äste an alten, ungepflegten Obstbäumen führt man besser am belaubten Baum durch. So verhindert man das "Schießen" des Baums im Folgejahr. Bringen Sie, falls vorhanden, ein Foto Ihres Obstbaums mit.
T-219237 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Abend, 11.9., Freitag, 17 - 18:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Katja Kleinert

Gärtnern auf dem Hochbeet
Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummem Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening"-Projekten herumgesprochen. Weil im Hochbeet die Erde wärmer als der Boden ist, gedeihen die jungen Pflanzen prächtig. Im VHS-Hochbeetkurs erfahren Sie, wie man ein Hochbeet plant, befüllt und bepflanzt. Der Herbst ist eine günstige Zeit, ein Hochbeet anzulegen, weil viel Laub, Grünschnitt und Häckselmaterial anfällt, mit dem das Hochbeet gefüllt werden kann. Anhand von vielen Fotos finden Sie Anregungen, wie Sie ein eigenes Hochbeet planen und anlegen können.
T-219241 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Nachmittag, 12.9., Samstag, 14 - 15:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Evelyn Altmeyer

Eigener Garten - und nun?
Der erste eigene Garten kann eine Menge Fragen aufwerfen. Was wächst da eigentlich schon? Was kann gedeihen und was möchte ich verändern? Welche Neuanpflanzung lohnt sich? Dieser Kurs soll bei der Bestandsaufnahme helfen, beispielsweise ob der Garten sonnig oder schattig, sandig oder lehmig, trocken oder feucht ist. Alle haben eigene Wünsche an ihren Garten - wichtiger ist aber, die Gegebenheiten klar zu erkennen und nicht gegen die Natur anzugärtnern. Wir erhalten jede Menge Tipps zum naturnahen Gärtnern und werden vor typischen Anfängerfehlern gewarnt.
T-219245 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Abend, 18.9., Freitag, 17 - 18:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Katja Kleinert

Artenvielfalt sucht Lebensraum
„Ich, Jahrmillionen alt, aber jung geblieben, suche Dich mit Garten, Terrasse oder Balkon". Aber wie lege ich einen Balkon-geeigneten Miniteich an? Worauf achte ich beim Einsatz von Totholz als Nisthilfe für Käfer und Wildbienen? Was ist vor dem Winter unbedingt noch zu tun? Ein Praxis-Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger, die Insekten, Amphibien und Vögel vor ihrer Tür gezielt fördern wollen, mit Stein-, Holz- oder Wasserelementen, den passenden Wildblühern und einer insektenfreundlichen Gartenpflege.
T-219255 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Tag, 2.10., Freitag, 16:30 - 18:45 Uhr, Entgelt: 10 €
Bea Frenzke und Melanie Müller

Winter im Garten
"Den Garten winterfertig machen" ist für viele Gartenbesitzer immer noch eine regelmäßige Veranstaltung. Natürlich brauchen einige empfindliche Pflanzen Schutz vor Kahlfrost und das Laub sollte von der Wiese gerecht werden. Insgesamt geht es in diesem Kurs aber eher darum, was und warum viele Dinge zum Winterbeginn besser liegenbleiben sollten und dass man den Garten eben nicht "fertigmacht". Im Sinne der Vögel und Insekten ist ein naturnaher Garten eher ein unaufgeräumter Garten.
T-219260 Treffpunkt: Biogarten Thurner Hof
1 Nachmittag, 31.10., Samstag, 15 - 16:30 Uhr, Entgelt: 8 €
Katja Kleinert

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?
Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heißt auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.
T-219265 Fröbel Kindertagesstätte An St. Hildegard, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
1 Vormittag, 7.11., Samstag, 10 - 13 Uhr, Entgelt: 10 €
Rochus Deichsel

T-219273 Fröbel Kindertagesstätte An St. Hildegard, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
1 Vormittag, 14.11., Samstag, 10 - 13 Uhr, Entgelt: 10 €
Rochus Deichsel

Bodenleben fördern durch Kompost und Humus
Ein Garten ohne Kompost oder Humus kann kaum lebendig gedeihen. Zu wenig Kompost oder Humus in unausgewogenen Bestandteilen behindern das für die Pflanzen erforderliche Bodenleben. Heute lernen wir, wie der natürliche Kreislauf "guter Kompost oder Humus = aktives Bodenleben = gesunde Pflanzen = gesunde Nahrung" aktiviert werden kann. Zudem bietet ein gesunder Garten Lebensraum für mancherlei Getier. Garten-Experte Rochus Deichsel schichtet mit uns einen Kompost auf und zeigt, woran wirkungsvoller Humus zu erkennen ist. Gezeigt wird auch der Flächenkompost, der besonders für kleine Gartenflächen geeignet ist.
T-219275 Fröbel Kindertagesstätte An St. Hildegard, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
1 Vormittag, 21.11., Samstag, 10 - 13 Uhr, Entgelt: 10 €
Rochus Deichsel

Tierisch Köln
Sozialsysteme der Tiere
Viele Säugetiere sind Einzelgänger und kommen nur zur Paarung zusammen. Andere leben in Sozialverbänden, um ihr Überleben zu sichern. Erdmännchen verteilen ihre Aufgaben in der Gruppe, viele Raubkatzen gehen gemeinsam auf Jagd und in einer großen Schar Flamingos sind Einzeltiere gut getarnt. Zusätzlich beeinflusst der Lebensraum den Kosten- und Nutzenaspekt von Gruppen. Das Sozialgefüge des Asiatischen Esels beispielsweise ist unterschiedlich; je nachdem, wo sie leben. Hengste im Norden tendieren zur Herdenbildung, im Süden sind sie Einzelgänger. Warum aber ist es so? Das Sozialsystem verschiedener Tierarten, die im Kölner Zoo leben, ist Mittelpunkt dieses Seminars. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127010, Entgelt: 12 € , **Dr. Britta Göhlen**

Tierisch Köln

Sozialsysteme der Tiere

Viele Säugetiere sind Einzelgänger und kommen nur zur Paarung zusammen. Andere leben in Sozialverbänden, um ihr Überleben zu sichern. Erdmännchen verteilen ihre Aufgaben in der Gruppe, viele Raubkatzen gehen gemeinsam auf Jagd und in einer großen Schar Flamingos sind Einzeltiere gut getarnt. Zusätzlich beeinflusst der Lebensraum den Kosten- und Nutzenaspekt von Gruppen. Das Sozialgefüge des Asiatischen Esels beispielsweise ist unterschiedlich; je nachdem, wo sie leben. Hengste im Norden tendieren zur Herdenbildung, im Süden sind sie Einzelgänger. Warum aber ist es so? Das Sozialsystem verschiedener Tierarten, die im Kölner Zoo leben, ist Mittelpunkt dieses Seminars. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127010, Entgelt: 12 € , **Dr. Britta Göhlen**

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln des Gestüts und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Pferde, die schon viele Rennen gewonnen haben.
A-127025 Treffpunkt: Haupteingang Rentamt des Gestüt Röttgen, Eiler Str. 10, 51107 Köln
1 Nachmittag, 11.9., Freitag, 15 - 16:30 Uhr, Entgelt: 10 €
Werner Wolf

A-127026 Treffpunkt: Haupteingang Rentamt des Gestüt Röttgen, Eiler Str. 10, 51107 Köln,
1 Nachmittag, 2.10., Freitag, 15 - 16:30 Uhr, Entgelt: 10 €
Werner Wolf

Wie funktioniert ein Zoo?

Zoos bieten Menschen die Möglichkeit, Wildtiere zu erleben, sich zu erholen und ihr Wissen über Tiere zu erweitern. Sie sind auch für das Wohlergehen der gehaltenen Tiere verantwortlich und wollen zum Artenschutz beitragen. Zugleich muss ein Zoo als Unternehmen wirtschaftlich arbeiten. Unsere Führung beleuchtet dieses Spannungsfeld anschaulich am Beispiel unterschiedlicher Tierarten und mit Blick auf die Logistik hinter den Kulissen: Wie wird das Futter besorgt und zubereitet? Wie viele Menschen arbeiten hier und in welchen Berufen? Was kostet ein Zoo? Wie werden Tiere transportiert und warum? Was tut der Zoo für wildlebende Tiere? Was geschieht mit kranken Tieren? Woran erkennt man ein artgerechtes Gehege? Und was ist eigentlich die Zooschule? Sie dürfen gerne mit weiteren Fragen kommen!
Zuzüglich 19,50€ Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127035 Treffpunkt: Kölner Zoo, Riehler Str. 173, 50735 Köln, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen
1 Vormittag, 26.9., Samstag, 10 - 13 Uhr, Entgelt: 12 €
Monika Bugdahn

Das Tierreich - faszinierende Vielfalt

Bis zu 50 Millionen Tierarten leben auf der Erde. Insekten und Spinnentiere nehmen davon den größten Anteil ein. Wirbeltiere verteilen sich auf Fische, Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere. Warum aber gibt es diese Vielfalt? Welchen Einfluss haben Umwelt- und Lebensbedingungen auf der Erde? Im Kölner Zoo und Aquarium sind die unterschiedliche Tierstämme vertreten. Jeder Stamm lebt in seiner Einzigartigkeit. Kommen Sie mit und lassen Sie sich von der Evolution der Tiere faszinieren. Vielleicht gibt es auch eine Gelegenheit ein lebendiges Tier anzufassen oder gar auf die Hand zu nehmen. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127070 Treffpunkt: Kölner Zoo, Riehler Str. 173, 50735 Köln, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen
1 Vormittag, 14.11., Samstag, 10 - 13 Uhr, Entgelt: 12 €, **Dr. Britta Göhlen**

Zootiere im Winter

Sie interessieren sich für Tiere, finden Zoos aber im Sommer zu voll und die Tiere träge? Dann kommen Sie mit zu dieser Führung außerhalb der Saison: An schönen Wintertagen sind viele Zootiere aktiver als im heißen Sommer. Sie erfahren, durch welche tiergärtnerischen Mittel sich im Kölner Zoo auch Tierarten wohlfühlen, die aus warmen Klimazonen stammen. Manche sind akklimatisierbar, andere genießen Zusatzlicht und Höhensonne. Und auch beim Futter und der Beschäftigung gibt es jahreszeitliche Änderungen. Abstecher in die Tierhäuser sorgen dafür, dass auch Ihnen beim winterlichen Zoobesuch nicht kalt wird. **Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127080 Treffpunkt: Kölner Zoo, Riehler Str. 173, 50735 Köln, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen
1 Vormittag, 19.12., Samstag, 10 - 13 Uhr, Entgelt: 12 €, **Monika Bugdahn**

Ab ins Grüne

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zuzüglich 25 € p.P. für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.
A-128005 Treffpunkt: Treffpunkt wird noch separat mitgeteilt
1 Tag, 16.8., Sonntag, 10 - 19 Uhr Entgelt: 22 €
Gebühr für Boote pro Person: 25 €
Theo Jakobs

Wildfrüchteexkursion in den Stammheimer Schlosspark

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Mus und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. An Sammelhinweisen und interessanten Rezepten wird es nicht fehlen, doch wichtig ist auch hier - genau wie bei Pilzen und Wildgemüse - eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Dies ist Schwerpunkt unseres kurzen Streifzugs in die Natur.
A-128015 Treffpunkt: Schlosspark Stammheim, Stammheimer Hauptstr., 51061 Köln, Haupteingang
1 Tag, 2.9., Mittwoch, 15 - 18 Uhr, Entgelt: 12 € **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Uralt und wunderschön - Wanderung zu Flechten, Moosen und Farnen auf dem Natursteig Sieg

Sie sind unauffälliger als Blumen und Bäume. Aber vor Jahrmillonen waren sie die ersten Landpflanzen, und es gibt sie bis heute: Moose, Flechten und Farne. Bei unserer Wanderung auf dem Natursteig Sieg von Herchen bis Schladern lernen wir verschiedene Arten der sogenannten „niederen Pflanzen“ kennen und erfahren, welche Besonderheiten es ihnen ermöglichen, sich in der Welt der sprichwörtlich „höheren Pflanzen“ zu behaupten. Das ist eine faszinierende Welt und der Blick durch eine Lupe offenbart ihre Schönheit. Die Wanderung hat sportlichere An- und Abstiege auf Pfaden zu bieten (Stöcke hilfreich), sie erfordert Trittsicherheit und Kondition. Zwischeneinkehr im Blumencafé geplant (auf eigene Kosten). Anreise mit der Bahn, **zuzüglich ca. 5 € Fahrtkosten.**
A-128020 Treffpunkt: Eterna, Hauptbahnhof Eingang Domseite,Trankgasse 11, 50667 Köln
1 Tag, 12.9., Samstag, 9:10 - 19:10 Uhr Entgelt: 22 € **Monika Bugdahn**

Bannwald, Geisterbusch und Heidekönig - mit dem Fahrrad durch Königsforst und Wahner Heide

Auf unserer Radtour schlagen wir einen großen Bogen um das rechtsrheinische Köln. Von Thielenbruch im Norden bis zum Linder Bruch im Süden durchfahren wir einmal die komplette Landschaft der Heideterrasse. Highlights sind die weitläufigen Waldgebiete mit ihren vielen Bächen und Feuchtgebieten sowie die Wahner Heide mit ihrer speziellen Vegetation. Ein intensives Landschafts- und Naturerlebnis unweit des Großstadttrubels. **Länge ca. 33 km.** Radfahrkenntnisse im nicht befestigten Gelände sind erforderlich.
A-128025 Treffpunkt: KVB Line 3, 18, Endhaltestelle Thielenbruch, Gemarkenstr. 171, 51069 Köln
1 Tag, 13.9., Sonntag, 12 - 17:30 Uhr, Entgelt: 18 €, **Michael Schulze**

Im Wald und auf der Heide

Wir starten unsere einfache Wanderung am Bahnhof Dellbrück und laufen von dort in das Naturschutzgebiet Dellbrücker Heide. Nach einem Rundgang geht es weiter zum Höhenfelder See. Wir umrunden den See und biegen ab zum Dellbrücker Aussichtsberg. Weiter geht es durch Erdwälle zum Dünnwalder Tierpark und dem Arboretum, dort halten wir uns kurz auf. Wir folgen dem Mutzbach zum Waldbad Dünnwald und kehren von dort aus zu unserem Ausgangspunkt zurück.
A-128027 Treffpunkt: S-Bahn Linie 11, Haltestelle Dellbrück
1 Nachmittag, 13.9., Sonntag, 14 - 17:30 Uhr, Entgelt: 12 €, **Julia Pung**

Von Schloss zu Schloss zum Schloss zurück

Wir wandern auf überwiegend bequemen Waldwegen, bewältigen aber auch kurze steile Anstiege. Unser Startpunkt liegt in unmittelbarer Nähe des Bensberger Schlosses. Wir wandern anschließend entlang des Lerbachs, vorbei an der Rochuskapelle, Schloss Lerbach, dem Naturschutzgebiet Grube Cox und vorbei an der Bergischen Seenplatte. Unterwegs lernen wir, was die Erdenburg ist, bevor wir durch das Milchborntal zum Schloss Bensberg zurückkehren.
A-128029 Treffpunkt: KVB Haltestelle Bensberg,, oberirdisch am Busbahnhof, Steinstr. 47-49, 51429 Bergisch Gladbach
1 Nachmittag, 20.9., Sonntag, 14 - 17:30 Uhr, Entgelt: 12 €, **Julia Pung**

Pilzkundliche Exkursion in den Stommelner Busch

Auf unserer Exkursion durch den Chorbusch, einem der wenigen Altwaldgebiete in Köln, beobachten wir den reichhaltigen Bestand an Fruchtkörpern höherer Pilze auf dem Laubwaldboden und an Totholz, besonders von Stieleichen. Ziel unseres Streifzugs ist es nicht nur, essbare Arten von giftigen zu unterscheiden, sondern auch eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) zu erhalten. Mit etwas Glück entdecken wir die merkwürdigen Fruchtkörper des Tintenfischpilzes, der aus Australien eingeschleppt wurde, und deren Vorstadium, die „Hexeneier“. Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!
A-128030 Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Further Weg 55, 50769 Köln
1 Tag, 25.9., Freitag, 15 - 18 Uhr, Entgelt: 12 €, **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!
Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes - hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.
A-128035 Unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer , 50996 Köln
1 Nachmittag, 27.9., Sonntag, 14 - 17 Uhr, Entgelt: 10 €, **Wilfried Schultz-Rotter**

Mut zur Wildnis im Nationalpark Eifel

Der kleine Ort Urft im Nationalpark Eifel ist genau eine Zugstunde vom Kölner Hauptbahnhof entfernt. Diesen Tag verbringen wir dort in einem Wildniscamp, umgeben von Wäldern und satten Wiesen in Einfachheit und Stille der Natur. Wir erfahren grundlegendes Wissen rund ums Feuermachen mit dem Drillbogen, sammeln Kräuter und kochen gemeinsam unsere Mahlzeit. Wir tauchen mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen in die Umgebung ein und schütteln den Alltag ab. In Kooperation mit www.natur-wildnisschule.de. Anreise in Eigenregie.

A-128040 Treffpunkt: Bahnhof Urft, Urfttalstr. 1, 53925 Kall

1 Tag, 3.10., Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr, Entgelt: 18 €, **Graciela Wilhelm**

Pilzkundliche Exkursion in den Wald am Dellbrücker Mauspfad

Östlich ansteigend vom Dellbrücker Mauspfad gedeiht ein Mischwald aus Laub- und Nadelhölzern mit Rotbuchen, Kiefern und etlichen Totholzaufkommen. Uns erwartet ein abwechslungsreiches Spektrum an Pilzen, das wir auf unserer Exkursion entdecken wollen. Ziel unseres Streifzugs ist zum einen, essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden, und zum andern, eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze zu erhalten (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten). Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!

A-128045 Treffpunkt: KVB Linie 1, Haltestelle Brück Mauspfad, an der Litfaßsäule

1 Nachmittag, 11.10., Sonntag, 14 - 17 Uhr, Entgelt: 12 €, **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Achtsam unterwegs in der Stadtnatur

Wir sind im Endspurt des Jahres und in der Natur des herbstlichen Wandels mit wachen Sinnen und kleinen Meditationen zwischen Bayenthal und Forstbotanischem Garten unterwegs. Mit einer Strecke von knapp 10 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.

A-128047 Bismarcksäule, Oberländer Ufer/Bayenthalgürtel , 50968 Köln

1 Nachmittag, 11.10., Sonntag, 14 - 17:30 Uhr, Entgelt: 12 €, **Julia Pung**

Exkursion der Gegensätze: Von Meschenich zum Hahnwald

Ziehen sich Gegensätze an? Eher nicht! Bei dieser Streckenwanderung könnten die Unterschiede der Kölner Ortsteile nicht größer sein. Wir gehen vom ehemals beschaulichen Dorf Meschenich an der südlichen Peripherie Kölns mit heute vielen Hochhäusern vorbei an Kiesgruben und über Felder zum Hahnwald - Kölns Villenviertel Nr. 1. Die Autobahn A 555 unterqueren wir bei Rondorf durch eine Brücke, die es seit Bestehen dieser Fahrbahn gibt. Unterwegs streifen wir kurz den Forstbotanischen Garten, in dem sich viele sehenswerte Parkbäume befinden. Im Ort der Reichen und Superreichen haben wir unser Ziel erreicht. **Ca. 10 km.** Ziel: Köln-Hahnwald, Unter den Birken.

A-128050 St. Blasius, Eingang, Brühler Landstr. 425, 50997 Köln

1 Tag, 17.10., Samstag, 13:30 - 17 Uhr, Entgelt: 10 €, **Wilfried Schultz-Rotter**

Herbstwanderung auf dem Krönungsweg

Es wird Herbst und wir gehen auf eine sportliche Wanderung vor den Toren Kölns! Eine technisch leichte Tour führt uns über 12 km auf dem Krönungsweg von Mechernich nach Satzvey. Der Krönungsweg ist angelehnt an den Weg der deutschen Könige zu ihrer Krönung in Aachen. Unser Weg führt uns durch das Mühlental nach Kommern, durch freie Landschaft und an der Mühle vorbei wieder in den Wald. Unsere Tour endet an der idyllischen Burg Satzvey.

A-128053 Bahnhof Mechernich, Eingangsbereich, Bahnhofsberg 301, 53894 Mechernich

1 Tag, 18.10., Sonntag, 13:45 - 17:15 Uhr, Entgelt: 12 €, Julia Pung

---

Pilzkundliche Herbstexkursion in den Dünnwalder Wald

Unsere Tour führt uns durch den Norden dieses größten zusammenhängenden Waldgebiets der Stadt Köln. Es liegt auf der Bergischen Heideterrasse und ist durch nährstoffarmen, sandig-kiesigen Boden gekennzeichnet. Vor 1900 überwiegend Heidelandschaft, wurde das Gebiet zunächst mit Waldkiefern aufgeforstet, später kamen die anspruchslosen Birken dazu, und mittlerweile hat die Umgestaltung zu einem Laubmischwald begonnen. Solche nährstoffarmen wasserdurchlässigen Böden sind besonders im Spätherbst reich an Fruchtkörpern Höherer Pilze, die wir auf unserer Exkursion untersuchen wollen. Wir wollen essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden, und eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) erhalten. Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!

A-128055 Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln

1 Nachmittag, 21.10., Mittwoch, 14 - 17 Uhr, Entgelt: 12 €, **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Botanische Wanderung im Felsenland der Rureifel

Diese Wanderung ist fast asphaltfrei und ein Vergnügen für Menschen, die gerne auf schmalen Pfaden wandern. Sie führt durch eine ungewöhnliche Landschaft aus Buntsandsteinfelsen; manche davon zu Aussichtsplattformen gestaltet, andere zu Kletterfelsen. Durch den lichten Eichenwald wandert es sich angenehm und aussichtsreich. Nach einer spürbaren Steigung zu Anfang bleiben wir in leichtem Auf und Ab fast auf einer Höhe. Im malerischen Ort Nideggen kehren wir ein, besichtigen die auf Felsen gebaute Burg und steigen dann auf schmalem Pfad zur Rur hinab, wo wir bei Abenden wieder einen Bahnhof erreichen. Einkehr auf eigene Kosten. Anreise mit der Bahn, **zuzüglich ca. 7 € Fahrtkosten.**

A-128060 Treffpunkt: Eterna, Hauptbahnhof Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln

1 Tag, 24.10., Samstag, 8 - 19:30 Uhr, Entgelt: 22 €, **Monika Bugdahn**

Die Zeichen des Klimawandels im Wald - heute und damals

In dieser Exkursion verfolgen und beobachten wir den geologischen und biologischen Einfluss des Klimawandels auf die Natur. Wir entdecken die gewöhnlichen, gefährdeten und die invasiven Arten in unserer Umgebung und die Aufgabe des Klimas bei ihrer Verbreitung. Außerdem lernen wir etwas über die Geschichte des Klimawandels und die Grenzen der Adaptation.

P-128065 Treffpunkt: Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln

1 Tag, 25.10., Sonntag, 11 - 14 Uhr, Entgelt: 12 €, **Dr. Elena Marder-Parashina**

Pilzkundliche Exkursion in den Stommelner Busch

Auf unserer Exkursion durch den Chorbusch, einem der wenigen Altwaldgebiete in Köln, beobachten wir den reichhaltigen Bestand an Fruchtkörpern höherer Pilze auf dem Laubwaldboden und an Totholz, besonders von Stieleichen. Ziel unseres Streifzugs ist es nicht nur, essbare Arten von giftigen zu unterscheiden, sondern auch eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) zu erhalten. Mit etwas Glück entdecken wir die merkwürdigen Fruchtkörper des Tintenfischpilzes, der aus Australien eingeschleppt wurde, und deren Vorstadium, die „Hexeneier". Fotografinnen und Fotografen werden auf ihre Kosten kommen!
A-128070 Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Further Weg 55, 50769 Köln
1 Nachmittag, 28.10., Mittwoch, 14 - 17 Uhr, Entgelt: 12 € **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Das Bensberger Revier - auf den Spuren des Erzbergbaus

Auf unserer mittelschweren Wanderung, auf der es rund 300 Höhenmeter zu überwinden gilt, wandern wir auf den Spuren des Erzbergbaus, den bereits die Römer in der Region um Bensberg begannen. Wir passieren einen alten Förderturm, das gewaltige Barbarakreuz, welches zu Ehren der Schutzheiligen der Bergleute erbaut wurde, und sehen alte Schachteingänge. Außerdem sehen wir einen außergewöhnlichen Bachlauf und Sandsteinbänke aus dem Devon.
A-128073 Treffpunkt: Rösrath-Hoffnungsthal, Bahnhofstr. / Ecke Hauptstr., 51503 Rösrath
1 Nachmittag, 1.11., Sonntag, 14 - 17:30 Uhr, Entgelt: 12 €, **Julia Pung**

Pilzkundliche Spätherbstexkursion in den Kölner Stadtwald

Unsere Tour führt uns durch den nordwestlichen Teil des Kölner Stadtwalds mit verschiedenen angepflanzten Laubbäumen und Kiefern, einer artenreichen Strauchschicht, Rasenflächen und alten Baumstubben. Sie werden staunen, welche bunte Artenvielfalt an Großpilzen wir noch im Spätherbst vorfinden können. Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) werden erläutert, und Fotografinnen und Fotografen werden beim unterschiedlichen Lichteinfall zauberhafte Motive (nicht nur) von Pilzen festhalten können.
A-128075 Treffpunkt: Parkplatz südlich der Junkersdorfer Straße zwischen Jahnwiese und Restaurant Club Astoria, Navi: Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln. Ca. 16 Min Fußweg ab Haltestelle Rheinenergie-Stadion Müngersdorf, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln
1 Vormittag, 8.11., Sonntag, 9 - 12 Uhr, Entgelt: 12 €, **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Nicht nur ein Tannenbaum - Familienwanderung im Königsforst

Aufgrund von Globalisierung und Klimaänderung besiedeln unsere Wälder heutzutage deutlich mehr immergrüne Arten als zuvor. Auf unserer Tour entdecken wir seltene, gewöhnliche und ungewöhnliche Pflanzen und Bäume, die als Weihnachtsschmuck dienen können. Außerdem lernen wir, warum manche Pflanzen immer grün sind und welche verschiedenen Waldarten es auf unserer Erde gibt. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.
P-128085 Treffpunkt: Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
1 Vormittag, 29.11., Sonntag, 11 - 13:15 Uhr, Entgelt: 10 €, **Dr. Elena Marder-Parashina**

Wandern macht kreativ - Adventsbasteln Outdoor

Eine leichte Stadtwanderung von knapp 10 km, die auf schmalen Pfaden und am Rheinufer etwas Trittsicherheit erfordert. Mit kurzer Führung durch Skulpturenpark und Flora, Erläuterungen zu Flora und Fauna in der Rheinaue und im Cranachwäldchen, sowie einer kleinen Adventsbastelei aus Naturmaterialien. Die Wanderung ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet, sofern Wandererfahrung besteht.
A-128090 Nebeneingang Skulpturenpark Köln, Konrad-Adenauer-Ufer 115, 50668 Köln
1 Nachmittag, 29.11., Sonntag, 14 - 17:30 Uhr, Entgelt: 12 €, **Julia Pung**

Winterheide

Frösche, Kröten, Eidechsen und Schlangen - einige Unerschrockene trotzen mit unterschiedlichen Methoden den lebensfeindlichen Bedingungen. Warum und wie sie das schaffen, das erfahren wir auf der Suche nach den Überwinterern und den Wintergästen, die aus noch kälteren Regionen zu uns geflüchtet sind.
P-128097 Treffpunkt: KVB Linie 9, Endhaltestelle Königsforst
1 Tag, 20.12., Sonntag, 11 - 14 Uhr, Entgelt: 12 €, **Holger Sticht**

Verbraucherschutz

Das 1 x 1 der Geldanlage - für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberatern unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse.

Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

L-166055 VHS Studienhaus, 4 Abende, 4.11. - 25.11., Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 28 €, Kopierpauschale: 2 €
Carsten Müller

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung
Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen? Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt. Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab. Es wird empfohlen, beide Seminare zu besuchen. Praktisches Anschauungsmaterial garantiert einen guten Praxisbezug.
Teil 1 - Mängelerkennung:
Seminarziel: Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitig erkennen.
Seminarinhalte:

- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?
- Wo gibt es hilfreiche Information für Immobilienkäufer?
- Exkursion mit praktischen Tipps zur Besichtigung von Immobilien.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166068
Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € **WE** **Armin Link**

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 2: Bauqualität und Kaufpreis
Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen? Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt. Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab. Es wird empfohlen, beide Seminare zu besuchen. Praktisches Anschauungsmaterial garantiert einen guten Praxisbezug.
Teil 2 - Kaufpreis und Bauqualität:
Seminarziel: Sie können selbst überprüfen, ob der Kaufpreis einer Immobilie angemessen ist.
Seminarinhalte:

- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Wie ermittelt man den Grundstückswert?
- Was ist der Grundstücksmarktbericht?
- Möglichkeiten zur Überprüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist.
- Erarbeiten einer Checkliste zum Vergleich der Immobilienqualität.
- Exkursion mit praktischen Tipps zum Erkennen guter und schlechter Bauqualität.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166070
Umlage für Arbeitsmaterialien: 2 € **WE** **Armin Link**

Philosophie

„Wie die Seele zur Erlösung findet!“ Mit „philosophischer Lyrik“ durch den Alltag
Wie schön wäre es, den Tag mit einem Gedicht zu beginnen und darin das Leben zu reflektieren. Auf den Spuren so illuster Querdenker wie Wilde, Buddha, Ringelnatz, Puschkin beleuchten Torsten Reters lyrische Skizzen ausdrucksstark, die Licht- und Schattenseiten des Lebens: Liebe und Hass, Leidenschaft und Populismus, Ärger und Erlösung. Reters präsentiert u.a. sein Werk „Das geheime Vermächtnis des Dorian Gray“ als literarisch-philosophischen Strauß, der himmlische Wonnen verspricht und - am Ende einer Zeitreise - die Seele in der Stille erlöst.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131804 VHS Studienhaus
1 Abend, 27.10., Dienstag, 20 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

Vorträge

„As time goes by!“ Über den Umgang mit Sterben, Trauer und Vergänglichkeit (von der Antike bis zur Gegenwart)
Begräbnisrituale, Trauerbekundungen, die Verarbeitung des Abschieds usw. haben im Laufe der Zeiten erheblich gewandelt. Schon die Philosophen der Antike (Sokrates, Kohelet, Buddha) haben sich mit ihm beschäftigt. Die Wahl des Bestattungsortes, der Glauben an ein „Jüngstes Gericht“ oder an ein Fortleben der Seele - alles ist mentalen Veränderungen unterworfen. Heute werden der Tod und der Schmerz immer mehr aus dem Alltag verdrängt. Man stirbt nicht mehr zu Hause, sondern im Krankenhaus. Die Trauerfeier wird zum „Event“. Und nach der Beisetzung gehen wir schnell zur Tagesordnung über. Gemeinsam erkunden wir den Mentalitätswandel bzgl. Sterbens und dessen „Sinn“ für den Einzelnen und die Gemeinschaft.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131801 VHS Lindenthal, 1 Abend, 8.9., Dienstag, 18:30 - 19:45 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

Wenn nicht jetzt, wann dann? Über die Kunst des guten Lebens

Eine Einführung in den kreativen Müssiggang und die Philosophie des gelingenden Lebens

Wie wäre es, den Tag ausgeschlafen zu beginnen. Und dann duftender Kaffee und Gespräche in netter Gesellschaft. Das rät Tom Hodgkinson in seinem Buch „Anleitung zum Müßiggang“. Auf seinen Spuren philosophieren wir über die „Kunst des guten Lebens“. Dabei helfen uns skurrile Anekdoten und das Leben reflektierende Gedanken: Schopenhauer rät zu zwei Stunden Bewegung täglich, ohne zu hetzen. Die Künstler des 19.Jh. liebten lange Spaziergänge in der Natur, um sich inspirieren zu lassen und dem Sinn des Daseins auf die Schliche zu kommen. Buddha spricht vom „mittleren Pfad“, der das Leben gelingen lässt. Erfahren Sie etwas mehr über alte und neue Philosophen (von Fromm bis Watzlawick) und ihre Vorstellungen vom Lebensglück und ihren Ideen zum Umgang mit den Tücken des Alltags.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131802 VHS Lindenthal
1 Abend, 8.9., Dienstag, 20 - 21:15 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

„Wie die Seele zur Erlösung findet!“ Mit „philosophischer Lyrik“ durch den Alltag

Wie schön wäre es, den Tag mit einem Gedicht zu beginnen und darin das Leben zu reflektieren. Auf den Spuren so illuster Querdenker wie Wilde, Buddha, Ringelnatz, Puschkin beleuchten Torsten Reters lyrische Skizzen ausdrucksstark, die Licht- und Schattenseiten des Lebens: Liebe und Hass, Leidenschaft und Populismus, Ärger und Erlösung. Reters präsentiert u.a. sein Werk „Das geheime Vermächtnis des Dorian Gray“ als literarisch-philosophischen Strauß, der himmlische Wonnen verspricht und - am Ende einer Zeitreise - die Seele in der Stille erlöst.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131804 VHS Studienhaus
1 Abend, 27.10., Dienstag, 20 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

Chinas Philosophie

Der kulturelle Hintergrund eines aufstrebenden Landes

China ist auf dem Weg, von einer fernöstlichen Großmacht zu einer Weltmacht aufzusteigen. Dabei zeigt sich das Land aufgeschlossen und lernwillig dem Westen gegenüber, wenn es gilt, dessen Technologien zu übernehmen. Wenn es aber um kulturelle Normen geht wie bei der Frage nach den Menschenrechten, vertritt die chinesische Führung selbstbewusst ihre eigenen Vorstellungen. Beide Beobachtungen stehen nicht im Widerspruch - wenn man sich die Entwicklungskontinuität des chinesischen Denkens über mehr als zweieinhalb Jahrtausende von Konfuzius bis Mao und die gegenwärtige Renaissance des Konfuzianismus vor Augen führt.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131806 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 3.11., Dienstag, 20 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. phil. Uwe Beyer

Verkehrter Verkehr?

Reflektionen über Mobilität

Mobilität: ist es nicht eines des Zauberworte unserer angeblich modernen Zivilisation? Alles will mobil sein - und zwar schnell, bequem, sicher und möglichst individuell. Diesem größenwahnsinnigen Ideal werden nicht nur Land und Stadt geopfert; auf der Strecke bleiben auch viel Leben, viel Natur, viel Menschliches, ja selbst „die Zeit“ verkommt zu einer Mangelware. Wen verwundert es, daß in solch gesellschaftlichem Klima der Hetze insbesondere Muße und Kreatives nicht gedeihen können?
Doch was bedeutet überhaupt Mobilität? Ist eine sinnvolle Gestaltung von Mobilität und Verkehrsplanung nicht daran gebunden, daß unsere zivilisatorischen Zeit-Konzepte kritisch hinterfragt werden? Daher könnte die Schlüsselaussage einer radikal-emanzipatorischen Kritik lauten: „Ent-Schleunigung statt Beschleunigung!“
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131807 VHS Studienhaus(WLAN vorhanden)
1 Vormittag, 15.11., Sonntag, 11 - 13 Uhr, Entgelt: 5 € *
Bertrand Stern

Seminare

Lust am Denken: Philosophie - von den Anfängen bis zur Gegenwart

Philosophie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosophen und Philosophinnen beginnt in der griechischen Antike. Wir werden uns mit dem Denken von Heraklit und Sokrates, von Platon, Aristoteles und Epikur beschäftigen. Auch die oft vergessene Rolle, die Frauen in der Philosophie spielten, wird ein Thema sein. Bereits in der Antike ging es immer wieder um vier Fragen, die nach Immanuel Kant „das Feld der Philosophie“ bestimmen: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?
A-180202 VHS Studienhaus
8 Abende, 16.9. - 18.11., Mittwoch, 20 - 21:30 Uhr, Entgelt: 55 €
Hans Wolfgang Weber

Die Kunst des Argumentierens

Gerade in einer von zunehmender Polarisierung geprägten Gesellschaft sind folgende Fragen von Bedeutung: Was sind die Grundelemente des vernünftigen und überzeugenden Argumentierens? Gibt es Regeln für die produktive Gestaltung politischer Debatten? Wie kann man mit Fundamentalisten und Fanatikern diskutieren? Wie kann man mit rhetorischen Tricks und Fallen umgehen? Wir beschäftigen uns anhand von Beispielen mit wichtigen Argumentationsstrategien.
A-180204 VHS Studienhaus
4 Abende, 10.9. - 1.10., Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 32 €
Hans Wolfgang Weber

Religionen der Welt - Welt des Religiösen

Vorträge

Auf dem Weg zum Heil und Glück

Pilgern gestern und heute

„Ich bin dann mal weg“ - mit diesem Buch löste der Comedian Harpe Kerkeling eine regelrechte Renaissance des Pilgerns aus. Pilgern liegt seitdem wieder voll im Trend, nicht nur aus religiösen Gründen. Vergessen wird dabei schnell, dass auch Köln ein bedeutender Wallfahrtsort war, ebenso wie Aachen oder Trier. Heute pilgern viele auch ohne einen besonderen religiösen Hintergrund: Pilgern ist dabei ein Weg der ganzheitlichen Selbsterfahrung von Leib und Seele. Was sind die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede des Pilgerns in den verschiedenen Kulturen? Welche politischen und wirtschaftlichen Aspekte sind neben den religiösen Motiven damit verbunden? Was „bewegt“ die Pilger, sich auf einen oft mühevollen Weg zu machen? Diese und andere Fragen sind Thema des PowerPoint-Vortrages, der einen Überblick über das weltweite Phänomen des Pilgerns gibt.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131812 VHS Lindenthal
1 Abend, 9.9., Mittwoch, 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Ulrike Peters

Seele und Geist - nur eine Illusion?

Die Antwort der Philosophie und Psychologie

Was ist die Seele? Hat allein der Mensch eine Seele, oder auch andere Lebewesen? Ist die Seele nur eine Illusion? Das Thema „Seele“ ist aktuell wie nie zuvor, nicht zuletzt dank der modernen Neurowissenschaft, und wirft nach wie vor viele ungeklärte Fragen auf. Nicht nur in den Religionen, sondern auch in der Philosophie und Psychologie galt lange Zeit die Seele bzw. Geist oder Psyche als wichtiger Zugang

zur Persönlichkeit des Menschen. Die moderne Neurowissenschaft dagegen bestreitet die Existenz der Seele bzw. des individuellen Ichs des Menschen. Sind diese Aussagen wirklich neu, sind sie übertrieben oder sind ernst zu nehmen? Ändert sich damit unser bisheriges Weltbild? Diese und andere Fragen sind Thema der derzeitigen Mind-brain-Debatte, die vor allem zwischen Neurowissenschaft und Philosophie geführt wird. In diesem Vortrag wird die Antwort der Philosophie und Psychologie dargestellt, von der griechischen Philosophie über Descartes, Schopenhauer, Freud und Jung bis hin zu Philosophen der Gegenwart wie John Searle oder Thomas Metzinger.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131814 VHS Studienhaus
1 Abend, 30.9., Mittwoch, 19:30 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Ulrike Peters

Die Weltreligionen: Das Judentum

Ein Leben „unterwegs“ in der Diaspora

Unsere Kultur wurde entscheidend vom Judentum als älteste der monotheistischen Religionen geprägt, vor allem von dessen Wertvorstellungen. Das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der jüdischen Religion. Dementsprechend gibt es viele Gemeinsamkeiten zwischen diesen Religionen. Der PowerPoint-Vortrag informiert nicht nur über Geschichte, Wesen, Lehre und Praxis des Judentums, sondern geht auch auf die Fragen ein nach der Situation des Judentums in der Gegenwart, nach Zionismus und dem heutigen Staat Israel oder dem jüdisch-christlichen Dialog. Dieser Vortrag ist der erste einer Reihe, in der die Weltreligionen (desweiteren Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und Bahai) vorgestellt werden.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131816 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 28.10., Mittwoch, 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Ulrike Peters

Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming

Die Erfindung des (jüdischen) Essens: Popkultur, Ernährung, Identität
Warum wurden in der Corona-Krise so viele Konserven, Mehl und Zucker gekauft - obwohl die Versorgungssicherheit nie gefährdet war? Offenbar weisen bestimmte Nahrungsmittel über ihren Nährwert hinaus auch kulturelle Werte auf: Essen kann solide wirken und Sicherheit suggerieren - oder zum „Soul Food" werden. Der französische Theoretiker Roland Barthes nannte die Ernährung ein „System der Kommunikation, ein Korpus von Bildern, eine Gebrauchsanordnung, ein System der Situationen und Verhaltensweisen“. Für Barthes ist das Essen ein Zeichen, das sich lesen lässt. Der Vortrag erläutert in einem ersten Schritt solche und andere theoretischen Annäherungen an das allgegenwärtige "Kulturthema Essen" (Alois Wierlacher). In einem zweiten Schritt werden wir danach fragen, warum jemand eine bestimmte Speise als „jüdisch“ wahrnimmt: Was ist an Pastrami, Bagels und gefillte Fisch jüdisch? Dabei werden wir auf popkulturelle Kontexte, aber auch auf Gegenwartsliteratur eingehen.

PD Dr. Caspar Battegay ist Lehrbeauftragter am Fachbereich Deutsche Sprach- und Literaturwissenschaft an der Universität Basel. Seit 2015 ist er Mitglied der Jungen Akademie

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-131817 Treffpunkt: Online
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr
PD Dr. Caspar Battegay

„(Keine) Weihnacht bei Familie Hoppenstedt!“

Über den Nutzen von Religion und Spiritualität für ein gelingendes Leben

Loriots „Weihnachten bei Hoppenstedts“ zeigt auf heitere Art, wie sinnentleert das Leben heute ohne Spiritualität sein kann. Auf humorvolle Weise erkunden wir, inwieweit uns die Religion Anregungen für die richtige Lebensausrichtung geben kann. Dabei führt uns der Weg von früher Stammesreligiosität zu den Lehren des Buddhismus, von der Weisheit des Alten Testaments zum Islam. Erkenntnisse von Psychologen und Philosophen (wie Erich Fromm, Viktor Frankl, Gunther Schmid) zeigen, dass die Seele lächelt, wenn sie ihren Sinngrund gefunden hat. Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (u.a. „Glaube als Passion“).

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.
A-131818 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 1.12., Dienstag, 19:45 - 21:15 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

Meister Eckhart - der Zen-Buddhist

Es geht um Mystik und um das Streben nach Erkenntnis und Erleuchtung. Zu diesem Ziele müssen die weltlichen Anhaftungen und das Ego und auch alle Vorstellungen aufgegeben werden. Im Zen-Buddhismus gilt Meister Eckhart als größter europäischer Denker, man kann viele philosophische Ähnlichkeiten finden. Der mittelalterliche Dominikaner Meister Eckhart, der auch in Köln wirkte, ist als großer Prediger bekannt, als wichtiger Vertreter der mittelhochdeutschen Sprache. Seine Thesen sind anspruchsvoll, keine leichte Kost. Der Vortrag vermittelt eine Einführung in sein Denken und sein Leben.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131819 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 8.12., Dienstag, 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 5 € *
Willy Peter Müller

Warum wir Rituale in unserem Leben brauchen

Ein psychologischer Blick auf religös tradierte Rituale

Wer einmal sich bewusst eine Minute Zeit nimmt, stellt oft erstaunt fest, wieviel Rituale es in unserem Leben gibt. Und das ist gut so! Warum? Entlang ihrer aktuellen Forschungsarbeit über religiös tradierte Rituale berichtet Frau Prof. Dr. Rothenberg-Elder über den psychologischen Sinn von verschiedenen Ritualen, und regt an, selbst auch versteckte Rituale in seinem Leben zu erkennen und sie als Form der Lebensgestaltung bewusster und aktiver zu nutzen.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-131820 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 10.12., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 €
Kathrin Rothenberg-Elder

Das Zeitalter des Glaubens. Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form von Religion - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming

Das Zeitalter des Glaubens. Aufstieg und Niedergang der uns vertrauten Form von Religion
Das „Zeitalter des Glaubens“ begann mit der Emanzipation der Religion vom Staat um 500 v.Chr. im frühen Judentum und begann zu verblassen mit der Emanzipation des Staates von der Religion im 18. und 19. Jh. Diese Geschichte behandelt der Vortrag aus dem Gesichtspunkt der Ägyptologie, die es mit einer Kultur zu tun hat, die dem Zeitalter des Glaubens vorausging und deren Wiederentdeckung seit der Renaissance zum Ende dieses Zeitalters beiträgt.

Jan Assmann ist Professor em. für Ägyptologie an der Universität Heidelberg und Professor für allgemeine Kulturwissenschaft an der Universität Konstanz. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Deutschen Historikerpreis (1998), dem Sigmund- Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa (2016) und dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels (mit Aleida Assmann, 2018).

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-131822 Treffpunkt: Online
1 Abend, 10.12., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr
Prof. Dr. Jan Assmann

Seminare

Buddhismus: Umgang mit Krisen

Annehmen, was ist

Dieser Kurz-Workshop bietet Einblicke in die buddhistische Sicht auf Krisen in unserem Leben. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.
A-181800
1 Nachmittag, 29.8.,Samstag, 16 - 16:45 Uhr, Entgelt: 5 €
Werner Heidenreich

Derzeit erleben wir viele Krisen, von denen uns einige existentiell zu bedrohen scheinen. Krisen wollen wir lieber vermeiden und ein Leben frei von ihnen führen. Aus buddhistischer Sicht gehören Krisen zu unserem Leben. Es geht nicht darum, sie vermeiden zu wollen, sondern einen geschickten Umgang mit ihnen zu entwickeln. Buddhisten entwickeln eine Einstellung, die konstruktiv auf Krisen zugeht, auch ihre positiven Seiten zu sehen versucht. Gelingt dies, verlieren Krisen ihren bedrohlichen und ängstigenden Charakter und werden als natürlicher Verlauf unseres Lebens wahrgenommen. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.
A-181801 VHS Lindenthal
1 Abend, 4.9., Freitag, 18 - 21 Uhr, Entgelt: 14 €
Werner Heidenreich

Anleitung zum Glücklichsein

Glück wahrnehmen und wertschätzen lernen

Glück ist im Alltag oft nur kurzfristig zu erreichen. Schon nach kurzer Zeit verlieren Begegnungen, Situationen und Dinge, die uns zuvor glücklich machten, ihren Reiz. Doch jeder Moment, auch die schwierigen und uns belastenden Augenblicke, tragen auch viele glückliche Anteile in sich. Wir können durch Übung zu einem stabilen glücklichen Bewusstsein gelangen. Bei allem spielt Achtsamkeit und ein bewusst verlangsamtes ruhiges Handeln eine wichtige Rolle. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.

A-181804 VHS Studienhaus
2 Tage, 30.10., 31.10., Freitag, 18 - 21 Uhr und Samstag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 47 € **WE**
Werner Heidenreich

Buddhismus: Was würde die Liebe machen?

Sich selbst und andere lieben lernen

Liebe ist die große Sehnsucht aller Menschen. Wir wollen geliebt werden und wir wollen lieben. Im Buddhismus gibt es konkrete, leicht erlernbare Übungen, die uns befähigen, uns selbst und unsere Mitmenschen auch mit deren Unzulänglichkeiten anzunehmen und lieben zu können.
Frieden stellt sich ein, wir sind in Harmonie und kämpfen nicht mehr aus einem Mangelgefühl um Zuwendung und Akzeptanz. In dieser friedlich liebevollen Haltung entwickeln wir neue, aus einem umfassenden Wohlwollen und Mitgefühl kommende Handlungsmuster, die geleitet sind von der Frage: Was würde die Liebe machen? Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.

A-181806 VHS Studienhaus
1 Abend, 4.12., Freitag, 18 - 21 Uhr, Entgelt: 14 €
Werner Heidenreich

Achtsamkeitstag: Buddhismus im Jetzt

Achtsamkeit in der Kommunikation

Kommunikation umfasst unser gesamtes Leben. Sie kann uns in eine tiefe Verbindung mit unseren Mitmenschen bringen und zu Mitgefühl und Verstehen führen. Unachtsame Kommunikation kann zu Unverständnis, Streit und Trennung führen. Wir lernen die Grundlagen und Voraussetzungen einer achtsamen und einfühlenden Kommunikation kennen, die auf Verstehen und Verstandenwerden basiert. Sehr viel Aufmerksamkeit wird im Workshop auf die innere Haltung gelegt, mit der wir uns und unseren Mitmenschen begegnen. Achtsame Kommunikation bereichert unser Leben, macht es lebendiger und ermöglicht uns auch in Krisen und Konflikten mit den anderen in Beziehung zu bleiben, offen und gewaltfrei mit ihnen zu kommunizieren. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.

A-181808 VHS Studienhaus
1 Tag, 5.12., Samstag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 29 € **WE**
Werner Heidenreich

Exkursionen etc.

Jüdischer Friedhof in Deutz

Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-181852 Treffpunkt: Jüdischer Friedhof Deutz, Judenkirchhofsweg/Alter Mühlenweg , 50679 Köln
1 Vormittag, 6.9., Sonntag, 11 - 12:30 Uhr, Entgelt: 9 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 €
Synagogen-Gemeinde Köln

Meditativer Rundgang durch den „Garten der Religionen“

Erleben Sie den Garten als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Beim meditative Rundgang begeht die Gruppe schweigend die verschiedenen Plätze und Stationen der Anlage. Dort regen Textimpulse an, über die dargestellten Themen nachzudenken. Am Ende des Rundgangs gibt es Möglichkeiten des Austauschs und der Reflexion.
Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung über die VHS Köln ist zwingend erforderlich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt.

Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.

A-181854 Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
1 Tag, 23.9., Mittwoch, 16:30 - 18:30 Uhr
Anne Plhak

Die fünf großen Weltreligionen erleben
Ein dialogischer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Der Dialogische Rundgang führt über alle Stationen und Plätze des Gartens, an denen die Gruppe selbst in den (inter-)religiösen Dialog einsteigt. Impulse und Anekdoten erweitern den Blick auf die eigene und die fremden Traditionen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den fünf großen Weltreligionen: Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam und Judentum. Die versteckte grüne Oase mitten in Köln bietet einen guten Ort die Religionen kennen zu lernen und in einen (inter-)religiösen Austausch zu kommen.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung über die VHS Köln ist zwingend erforderlich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt.

Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.

A-181855 Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
1 Tag, 5.10., Montag, 16:30 - 18:30 Uhr,
Anne Plhak

Den Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen
Ein geführter Spaziergang durch den „Garten der Religionen“
Glaubensthemen kommen immer wieder zur Sprache wenn Personen im Sterben liegen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die Themen „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ zu reflektieren und ins Gespräch zu bringen. Die Inhalte können Anhaltspunkte für den Umgang mit sterbenden und trauernden Menschen aus den fünf Weltreligionen bieten und helfen, eine eigene Haltung zur Thematik zu entwickeln.

Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung über die VHS Köln ist zwingend erforderlich.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt.

Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
A-181856 Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
1 Tag, 9.12., Mittwoch, 16:30 - 18:30 Uhr,
Anne Plhak

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln
Geschichte des Kölner Judentums - gestern und heute
Die 1899 errichtete Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung im "Dritten Reich" wurde sie nach dem Krieg in veränderter Form wieder aufgebaut. Heute bildet sie den Mittelpunkt der jüdischen Gemeinde von Köln. Ein Vertreter der Gemeinde macht uns bekannt mit der Geschichte und der Architektur der Synagoge und dem jüdischen Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. **Entgelt zuzüglich Gebühr der Synagogen-Gemeinde.**
A-181858 Treffpunkt: Eingangsportal zur Synagoge, Roonstr. 50, 50674 Köln
1 Nachmittag, 13.12., Sonntag, 16 - 17:30 Uhr Entgelt: 8 €, Synagogengebühr: 2 €
Synagogen-Gemeinde Köln

Psychologie

Psychologie (Vorträge)

Wie kann die Psychologie helfen positive Visionen aus der Klimakrise zu entwickeln?
Positive Kommunikation ist für die Lösung mit der Klimakrise existenziell. Klimawandel findet auch in unseren Köpfen statt. Schreckensmeldungen treiben uns häufig eher in die Verweigerung als innen konkretes Tun. Dagegen unterstützen positive Visionen uns, unserer Verantwortung in diesem Wandel gerecht zu werden. Wie sehen gute Geschichten vom Glück, solche positiven Visionen denn eigentlich aus? Wie bildet man sie, gerade auch in Zusammenarbeit mit anderen?

A-138200
WE S Kathrin Rothenberg-Elder

Auf den Spuren meines Erfolgs - 9 Schritte zum Erfolg
Sie wollen einen Wandel in Ihrem Leben. Sie sind unzufrieden mit dem, was ist. Sie suchen etwas, das Sie nicht haben. Sie tragen einen Traum in sich und suchen nach Wegen, diesen zu verwirklichen. Es ist einfach, negativ und unmotiviert zu sein. Jedoch bedarf es eines klaren Bewusstseins, sich positiv und motiviert ins Leben zu stellen. Erfolg - sei es im Beruf, in Beziehungen oder im Hinblick auf Gesundheit - setzt geistig-seelische Aktivität und Handlung voraus. In diesem Vortrag lernen Sie die 9 Prinzipien für Erfolg kennen. Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138210 VHS Lindenthal, Seminarraum
1 Abend, Donnerstag, 10.09., 19:30 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Hilde D. Schiffer

Narzissmus - Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Unsere Gesellschaft fördert aktuell einen Nährboden für Narzissmus und läuft damit Gefahr, sich von innen selbst zu zersetzen. Mit Narzissmus ist in diesem Fall nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunützen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann, und möchte Opfern von narzisstischem Missbrauch eine öffentliche Stimme geben. Ein Narzisst ist ein Narzisst und bleibt ein Narzisst. Sie aber sollten (wieder) Sie selbst sein - glücklich und frei.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138213 VHS Studienhaus
1 Abend, Dienstag, 15.09., 18 - 19:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Regina Schrott und Henning Glasmacher

Abwehrstrategien - wie der Mensch seelische Verletzungen verarbeitet

Zu unseren Lebensmustern gehören u.a. Verdrängen, Vergessen, Kompensieren, Ersatzhandlungen, auch die Akzeptanz der Wahrheit sowie umgekehrt das Lügen. Was nun ein Trauma angeht, so gilt: Im Unbewussten führt eine große seelische Verletzung, mit starken Gefühlen versehen, ein Eigenleben, bei aktuellen ähnlichen Ereignissen kann sich dann eine unkontrollierte Verhaltensweise immer mal wieder an die Oberfläche drängen, selbst wenn man „umgelernt“ hat. Der Abend beschäftigt sich allgemein mit den verschiedenen Abwehrformen, die der Mensch wählt, um mit alten Wunden, aktuellen Kränkungen, gedachten Mängeln klarzukommen, nicht nur bei Traumata.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138214 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 15.9., Dienstag, 19:45 - 21:15 Uhr, Entgelt: 5 € *
Willy Peter Müller

Zum Sinn des Lebens

Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion
Der Mensch sucht Antworten auf das "Wozu? Warum?". Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, im Leid schon eher. Das Gegenteil von Sinn, die Absurdität nämlich, ist schwer auszuhalten. Der "Wille zum Sinn" ist entscheidend, die Sinn-Antworten selbst sind relativ. Wir wollen uns hauptsächlich die "Logotherapie" des Arztes und Psychologen Viktor Frankl ansehen. Er vertritt die sogenannte dritte Wiener Schule, neben Sigmund Freud und Alfred Adler, welche die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise ausmacht und wo Sinn-Antworten zur Therapie genutzt werden. Daneben schauen wir uns aber auch sonst philosophisch um, z.B. bei den Stoikern (das Leben "stoisch" nehmen) und in den Sinnangeboten der Religionen: z.B. die Gelassenheit und Nicht-Anhaftung im Buddhismus.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138219 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 29.9., Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr, Entgelt: 5 € *
Willy Peter Müller

Intuition - Deine innere Weisheit

Sich von seiner inneren Stimme führen zu lassen ist ein Zeichen von Stärke! Erfolgreiche Menschen orientieren sich bei wichtigen Fragestellungen und Entscheidungen an ihrer Intuition. Jeder Mensch hat Zugang zu dieser „inneren Weisheit“, die viel klüger ist als der Intellekt. Aber was ist Intuition? Und wie können wir sie fördern? Praktische Intuitionstechniken liefern Ihnen bessere Ergebnisse für Ihr alltägliches Leben. Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138220 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, Dienstag, 29.9., 20 - 21:30 Uhr, Entgelt: 5 € *
Hilde D. Schiffer

Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprache(n) lernen - Livestream - vhs.wissen live

Online-Streaming
Von Melodien zu Wörtern: Wie Babys Sprache(n) lernen
Babys unterscheiden sich von unseren nächsten Vorfahren, den Affen, dadurch, dass sie die angeborenen Fähigkeit zum Erlernen von Sprache besitzen.
Babys können jede Sprache der Welt erlernen, unabhängig davon, wie komplex sie ist. Im Unterschied zu Erwachsenen können Babys auch scheinbar mühelos zwei und mehr Sprachen erwerben. Die Muttersprache hinterlässt bereits vor der Geburt Spuren im Gehirn, die sich dann in den Melodien der Weinlaute Neugeborener zeigen. Die Sprachentwicklung beginnt "musikalisch", mit einer gerichteten Veränderung der Melodieformen im Weinen in den ersten 2-3 Monaten. In den neuartigen Lautäußerungen ab dem 2. Lebensmonat werden diese frühen Erfahrungen aufgegriffen und weiterentwickelt.

Weinen Mädchen anders als Jungen? Wie werden aus ersten Artikulationsbewegungen Silben? Was verbindet die Sprachentwicklung von Babys mit dem Gesangerlernen junger Singvögel? Welchen medizin-diagnostischen Wert haben Babylautanalysen? Was können Eltern tun, damit Babys Sprache(n) besser lernen?

Der Vortrag wird den Beginn der Sprachentwicklung im ersten Lebensjahr anhand von Ton- und Videobeispielen erläutern.
Prof. Kathleen Wermke leitet das interdisziplinäre Zentrum für vorsprachliche Entwicklung & Entwicklungsstörungen (ZVES) an der Poliklinik für Kieferorthopädie der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

A-138225 Treffpunkt: Online
1 Abend, 14.10., Mittwoch, 19:30 - 21 Uhr,
Prof. Kathleen Wermke

„Anleitung zum Unglücklichsein!“

Eine humorvolle Pannenhilfe für den Alltag (nach Paul Watzlawick)
Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“ und „Vom Sinn des Unsinns“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Frustrationen. Heitere Video-Spots (z.B.„Mr. Bean“) und amüsante Watzlawick-Zitate zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138240 VHS Studienhaus
1 Abend, 27.10., Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

Systemaufstellungen - was es ist und wie es wirkt!

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das

---

Wochenendseminar am 28./29.11.2020 besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.
Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.
Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138246 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 29.10., Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 5 €
Ulla Mertens und Claudia Zieroff

Wie gelingt ein glückliches Leben?
„Wir sind alle gleich geboren in dem Sinne, dass wir alle Menschen sind, die den gleichen eingeborenen Wunsch haben, Leiden zu vermeiden und Glück zu finden.“ (Dalai Lama). Der Vortrag beleuchtet, was zum glücklich sein beiträgt.

- Welche Faktoren machen ein glückliches Leben aus? (Grant-Studie)
- Die Glücksformel und wie wir sie in unserem Leben anwenden.

Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138250 VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd
1 Abend, Dienstag, 3.11., 18:30 - 20 Uhr, Entgelt: 5 € *
Hilde D. Schiffer

Hochsensible Kinder - zwischen Genialität, Überforderung und Verweigerung
Wie Homöopathie helfen kann
Hochsensible Kinder sind beeindruckende kleine Persönlichkeiten mit einem bemerkenswerten Verstand. Durch ihr intensives Wahrnehmungsvermögen stellen jedoch Hektik, Leistungsdruck und Reizüberflutung gerade für diese Kinder enorme Stressfaktoren und ernstzunehmende Krankheitsauslöser dar. Homöopathie ist als Instrument zur Ausbalancierung seelischer Ungleichgewichte wirksam. Gewinnen Sie spannende Einblicke in die oft sehr unterschätzten und faszinierenden Potentiale hochsensibler Menschen bzw. hochsensibler Kinder und erfahren Sie, wie sich mit der psychologischen Homöopathie das wertvolle Potential Ihrer Kinder sowie deren Wohlbefinden stärken lassen.
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Es kann aktuell zu kurzfristigen Raumänderungen kommen.

Die Veranstaltung wird aller Voraussicht nach in den VHS Räumen am Neumarkt, in Lindenthal oder im KOMED stattfinden.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138251 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 4.11., Mittwoch, 19 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Ute Akbar

Was können wir aus der Beobachtung von Säuglingen über unsere zwischenmenschlichen Beziehungen lernen?
Erkenntnisse über Beziehungsstrukturen und unbewusste Vorgänge sind für das Verständnis zwischenmenschlicher, damit auch psychotherapeutischer Beziehungen wichtig. Die Mutter-Kind-Beziehung, die erste Beziehung unseres Lebens ist von besonderer Bedeutung. Die Beobachtung dieser frühen Phase ist das Fachgebiet der Säuglingsforscher. Wie reagieren wir auf Kommunikationsangebote? Welche gemeinsamen Handlungen ergeben sich daraus? Wo misslingen Abstimmungsprozesse? Wie gehen wir damit um? Diesen Fragen, die für unser tägliches Leben belangreich sind, wird im Vortrag nachgegangen sowie die praktische Arbeit der Säuglingsforscher vorgestellt. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138252 VHS Studienhaus
1 Abend, 5.11., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Der Schweizer Psychologie Carl Gustav Jung

Einführung in die Analytische Psychologie

Begründer der analytischen oder komplexen Psychologie ist der Schweizer Carl Gustav Jung (1875-1961). Jung erkannte, dass die menschliche Seele nur zu einem gewissen Teil individuell und einmalig ist. Er betonte die große Bedeutung des „kollektiven Unbewussten“, das wir quasi bei der Geburt mitbringen, das überpersönlich ist, das durch die Evolution und die Vorfahren bestimmt sein mag und das bei allen Menschen relativ ähnlich ist. Durch „Archetypen“ (das sind Haupt- und Erzsymbole) kann das kollektive Unbewusste näher beschrieben werden. Themenauswahl: Die Bildersprache des Unbewussten, das Weibliche und das Männliche, die Traumlehre, das Ich-Bewusstsein, das Selbst, der Schatten, der Weg zur Ganzheit, das Spirituelle, Gründe für seelische Krankheiten sowie Allgemeines zur Charakterlehre.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138254 VHS Studienhaus
1 Abend, 10.11., Dienstag, 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Willy Peter Müller

„Der Psychoanalytiker, der von seiner Couch stieg und öffentlich sichtbar wurde“

Psychoanalyse und Gesellschaft am Beispiel von Autoritarismus und Populismus.

Überall auf der Welt treten immer mehr Autokraten und Populisten auf den Plan und das nicht mit Waffengewalt, sondern durch ›demokratische‹ Wahlen. Sie bedrohen die »Freiheit des Geistes« und das Grundrecht der Selbstbestimmung liberaler Demokratien. Welche Verständnismöglichkeiten und Erklärungsansätze für diese Entwicklungen kann die Psychoanalyse anbieten? Dies wird in diesem Vortrag anhand von vier aktuellen gesellschaftlichen Phänomenen: (1) Autoritarismus und Autokratismus, (2) Populismus, (3) Xenophobie und (4) Digitalisierung veranschaulicht. Es geht dabei darum, die Stimme der Psychoanalyse auch im Hinblick auf gesellschaftliche Entwicklungen wieder hörbar zu machen.
Dipl. Psych. Thomas Auchter ist Psychoanalytiker und Lehranalytiker der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung (DPV) und der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf. In seinen zahlreichen Vorträgen und Veröffentlichungen befasst er sich neben klinischen Fragestellungen (wie ›Trauma‹) bevorzugt mit Themen der ›Angewandten Psychoanalyse‹ in den verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen.
In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138256 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr, Entgelt: 5 € *
Thomas Auchter

Bin ich, wer ich wirklich sein will?

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“, sagt eine alte Lebensweisheit. Sie fördert psychische Gesundheit, unterstützt soziale Intelligenz und ermöglicht ein zufriedenes Dasein. Dieser Vortrag öffnet den Blick dafür, dass es in uns eine höchst lebendige innere Vielfalt an „Teilpersönlichkeiten“ gibt, welche unser Leben gestalten. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, an diesem Abend sechs innere Teilpersönlichkeiten zu entdecken und dann zu erleben, ob es sich richtig gut mit ihnen leben lässt oder ob sie „Entwicklungshilfe“ benötigen. Immer mit dem Fokus darauf, die Person zu werden, die ich wirklich bin.
Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Ein interaktiver Abend erwartet Sie.

Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138257 VHS Studienhaus
1 Abend, Freitag, 13.11., 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Hilde D. Schiffer

Wie kann die Psychologie helfen positive Visionen aus der Klimakrise zu entwickeln?

Positive Kommunikation ist für den Umgang mit der Klimakrise existenziell. Klimawandel findet auch in unseren Köpfen statt. Schreckensmeldungen treiben uns häufig eher in die Verweigerung als innen konkretes Tun. Dagegen unterstützen positive Visionen uns, unserer Verantwortung in diesem Wandel gerecht zu werden. Wir brauchen dazu Geschichten von Glück, von Erfolg, um den Herausforderungen gewachsen zu sein, um die Anstrengungsbereitschaft in uns selbst zu fördern und zu stabilisieren, um hartnäckig zu bleiben mit uns und mit anderen. Wie sehen solche Geschichten vom Glück, solche positiven Visionen denn eigentlich aus? Wie bildet man sie, gerade auch in Zusammenarbeit mit anderen?

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138260 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 19.11., Donnerstag, 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 €
Kathrin Rothenberg-Elder

Den inneren Kompass stärken in der Welt 4.0 oder im Leben 4.0

Wir sind alle mit einem inneren Kompass, unserer Intuition bzw. inneren Weisheit ausgestattet. In unserem immer schneller werdenden Leben, das zunehmend von Ungewissheit, Digitalisierung, künstlicher Intelligenz & sozialen Medien beeinflusst wird, kann die Verbindung zu unserem inneren Kompass manchmal verlorengehen. Viele Entscheidungen müssen wir nicht mehr selbst treffen, sie werden von „intelligenten“ Algorithmen für uns getroffen. Zum anderen versuchen wir oft, das Leben allein mit unserem Intellekt zu meistern. Um smarte, authentische und erfüllende Entscheidungen in unserem Privat- und Berufsleben zu treffen, ist es unerlässlich unseren inneren Kompass, unsere Intuition zu befragen.
In diesem Vortrag erfahren Sie wie Intuition „funktioniert“ und wie sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein trainieren können, um die Signale Ihres inneren Kompasses zu empfangen. Sie erfahren, wie Sie die Stimme Ihrer Intuition von Angst unterscheiden können und lernen ein paar praktische Übungen, um Ihren inneren Kompass zu stärken.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138269 VHS Studienhaus
1 Abend, 24.11., Dienstag, 19 - 20:30 Uhr, Entgelt: 5 €
Daniela Amberg

Einführung in die Traumpsychologie

Die verschiedenen Schulen der Traumdeutung
„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“ (E.T.A. Hoffmann). Aristoteles „Der beste Traumdeuter ist, wer Ähnliches mit Ähnlichem vergleichen kann“. „Weisheit kommt zu uns in Träumen“, so sprechen die Indianer der Prärie. Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud (Österreich) und Carl Gustav Jung (Schweiz). Mit ihnen beginnt auch der Abend. Es wird die sogenannte Traumarbeit vorgestellt. Und es werden verschiedene Traumsorten und Traumsymbole angesprochen, sowie besonders das Thema: Wie gehe ich sinnvoll mit meinem Traum um. Es besteht die Möglichkeit, jede Frage zu den Traumerscheinungen, die einen vielleicht schon länger beschäftigen, zu stellen. - Der Referent ist Sachbuchautor zur Traumdeutung.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138270 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 24.11., Dienstag, 19:45 - 21:15 Uhr, Entgelt: 5 € *
Willy Peter Müller

Populismus/Faschischmus psychologisch betrachtet

Skizzen zur Psychologie des Faschismus und Populismus
Wer sich selbst für den Größten hält, gilt gemeinhin als nicht bei Verstand. Möglicherweise leidet er auch unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Aber wer sein Volk für das Beste der Welt imaginiert, gilt als Patriot - und solche finden den Weg zu den Faschisten und Populisten. Welche psychologischen und gesellschaftlichen Muster bewirken, dass Typen wie Hitler oder Trump zur Macht gelangen? Machen wir uns mit Freud und Fromm auf den Weg, den „Weißen Wahn“ (Schweitzer) zu demaskieren!

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich.Wir bitten um Ihr Verständnis.
A-138278 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 1.12.
Dienstag, 18 - 19:30 Uhr Entgelt: 5 € *
Dr. Torsten Reters

Resilienz: Was Menschen wirklich stark macht
Alles verändert sich ständig. Doch wo finden wir Halt? In der Resilienz finden wir Antworten! Unsere physische Widerstandskraft ist der Schlüssel dafür, Krisen gut zu managen. Es kommt entscheidend auf unsere „innere Haltung“ an. Eben das gibt uns Halt, macht uns stark. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Vortrag, der auch praktische und wirksame Übungen beinhaltet. Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138280 VHS Studienhaus
1 Abend, Dienstag, 1.12., 19:30 - 21 Uhr Entgelt: 5 € *
Hilde D. Schiffer

Stress erleben - oder - Stress verstehen?
„Es gibt kein richtiges Mittel für das falsche Leben.“ (Hilde Schiffer). Fast jeder kennt Stress. Wie wir Stress verstehen, besser damit umgehen und mehr Wohlbefinden in unser Leben bringen, das erfahren Sie in diesem Vortrag.
- Was in unserem Körper und Gehirn bei Stress passiert
- Was ist Stress?
- Die drei Stress-Stufen unterscheiden
- Sie bekommen funktionierende Tipps an die Hand, wie Sie stressfreier und gesünder leben können.

Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138285 VHS Studienhaus
1 Abend, Donnerstag, 3.12., 19:30 - 21 Uhr, Entgelt: 5 € *
Hilde D. Schiffer

Das Herz nähren - achtsamer Umgang mit Essen & sich selbst
Warum essen wir?
Aus Hunger oder ist es etwas anderes?
Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung oder Reflex?
Oder vielleicht, um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen?
Zu welchen Nahrungsmitteln greifen wir bei welchen Gefühlszuständen?
Was ist der Unterschied zwischen Hunger, Heißhunger und emotionalem Essen?
In diesem interaktiven Vortrag gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 7 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Eine kostenfreie Teilnahme mit der VHS-Karte ist Corona-bedingt leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

A-138287 VHS Studienhaus
1 Abend, 8.12., Dienstag, 19 - 20:30 Uhr, Entgelt: 5 €
Daniela Amberg

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der "KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit", die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit (10. Oktober) stattfindet.
Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS Köln eine Filmreihe zu den Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexperten begleitet, so dass im Anschluss an den Film immer die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie! Eine verbindliche Kartenreservierung kann ausschließlich unter Tel. 0221 4694240 oder per E-Mail: info@kinogesellschaftkoeln.de. Karten auch an der Abendkasse erhältlich. Achtung: die VHS-Karte gilt hier nicht!

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat
Menschen mit Ängsten, Unruhe-, Konzentrationsproblemen und anderen psychischen Beschwerden leiden auch oft an Darmbeschwerden. Unsere Darmbakterien sind nicht nur bedeutsam als Verdauungshelfer und für die Immunabwehr. Wie jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, stehen sie auch in einem engen Zusammenhang mit unserer Stimmung und Psyche. Störungen der Darmflora können psychische Probleme zur Folge haben. Umgekehrt können Stress, Hektik und psychische Belastungen die Arbeit unseres Darms und unserer Darmhelfer nachhaltig beeinträchtigen. Einseitige Maßnahmen, die nur den Blick auf den Darm oder auf die Psyche richten, greifen deshalb wenig.
Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch ganzheitliche Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131720 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 24.9., Donnerstag, 18 - 21:30 Uhr, Entgelt: 19 € *
Ute Akbar

Zu viel - zu wenig: Was ist normal?

Abendveranstaltung zum Thema Essstörungen
Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen und die Entstehung ist meist durch viele verschiedene Faktoren bedingt. Ein sehr aktuelles Thema, da auch soziale Medien den Druck auf junge Menschen weiter erhöhen, einem gesellschaftlich vorgegebenen Schönheitsideal zu entsprechen. Was gibt es für Arten von Essstörungen? Was sind Anzeichen und wie werden sie behandelt? Wie kann das Umfeld helfen?
In der Veranstaltung sollen Antworten auf diese Fragen gefunden werden. Gezeigt wird der Kurzfilm „Lilly“ mit anschließenden Beiträgen von Frau Dr. oec. troph. Verena Haas von der Charité Berlin sowie Frau Dr. Julia Helfer. Anschließend zeigen wir den Dokumentarfilm „Ich hab’s geschafft“ von Shirley Hartlage, Waage e.V. Hamburg. Den Abschluss der Veranstaltung bildet eine Podiumsdiskussion.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Hier gibt es den Flyer zu der Veranstaltung.

Es handelt sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners: Eckhard-Busch-Stiftung. Sie findet im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums 2020 statt.

A-131750 Fritz Thyssen Stiftung, Apostelnkloster 13-15, 50672 Köln
1 Abend, 1.10., Donnerstag, 19 - 21:45 Uhr *
Bettina Busch

Beteiligt und betroffen

Abendveranstaltung zum Thema Angehörige psychisch erkrankter Menschen
Abend rund um Informationen, Anregungen und Austausch für Angehörige psychisch erkrankter Menschen, der von Experten wie Prof. Thomas Bock begleitet wird.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Es handelt sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners: Eckhard-Busch-Stiftung. Sie findet im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums 2020 statt.

A-131752 Fritz Thyssen Stiftung, Apostelnkloster 13-15, 50672 Köln
1 Abend, 29.10., Donnerstag, 19 - 21 Uhr, *
Bettina Busch

Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel und Cornelia Schäfer. Geplante Termine: 3.9., 17.9., 1.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2020.

A-131772 VHS Studienhaus
1 Tag, 3.9., Donnerstag, 16:15 - 18:15 Uhr *
Susanne Heim

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel und Cornelia Schäfer. Geplante Termine: 17.9., 1.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2020.
Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis um 12:00 Uhr am Vortrag der Veranstaltung zwingend erforderlich. Nur angemeldete Personen können das Gebäude betreten. Ein Mund-Nasen-Schutz ist im Gebäude zu tragen und kann dann am Platz im Raum abgesetzt werden. Weitere Informationen zu den Hygiene-Regelungen finden Sie hier: https://vhs-koeln.de/Artikel/cmx5f056db9a4c3b.html
Neuer Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

A-131773 VHS Mülheim
1 Tag, 17.9., Donnerstag, 16:45 - 18:45 Uhr * **Susanne Heim**

A-131774 VHS Mülheim
1 Tag, 1.10., Donnerstag, 16:45 - 18:45 Uhr * **Susanne Heim**

A-131775 VHS Mülheim
1 Tag, 29.10.
Donnerstag, 16:45 - 18:45 Uhr * **Susanne Heim**

A-131776 VHS i Mülheim
1 Tag, 12.11.
Donnerstag, 16:45 - 18:45 Uhr * **Susanne Heim**

A-131777 VHS Mülheim
1 Tag, 26.11.
Donnerstag, 16:45 - 18:45 Uhr * **Susanne Heim**

A-131778 VHS Mülheim
1 Tag, 10.12.
Donnerstag, 16:45 - 18:45 Uhr * **Susanne Heim**

Kommunikation und Begegnung

Bildungsurlaube

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte - Gesprächskreis für Frauen
Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden. Auch Ausflüge und Museumsbesuche mit Führungen können bei Interesse organisiert werden. Sie sind herzlich willkommen! (14-tägig)
R-182303 Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50996 Köln
7 Vormittage, 8.9. - 8.12., Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr, Entgelt: 48 €
Erika Röttgen

Gemeinsam selbstbestimmt aktiv - VHS-Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung
Jedes Semester finden sich Menschen zusammen, die den Wunsch haben in Köln und Umgebung gemeinsam selbstbestimmt aktiv zu sein. Die Gruppe bietet Raum gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Themen wie Selbstbestimmung, Mitbestimmung, aktuelle gesellschaft-politische Themen, persönliche Themen, Freizeitgestaltung und inklusive Bildung auszutauschen. Beim ersten Treffen werden gemeinsam Themenschwerpunkte für die Termine im Semester festgelegt. Einzelne Termine können auch nach Absprache zu anderen Zeiten und an anderen Orten (gemeinsame Exkursionen) stattfinden. Sie sind herzlich eingeladen sich an dieser Gruppe zu beteiligen. Die Räume befinden sich barrierefrei im Studienhaus am Neumarkt im Erdgeschoss.
A-182305 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
8 Abende, 11.9. - 18.12., Freitag, zweiwöchentlich, 17 - 19:15 Uhr, Entgelt: 24 €
Elisabeth Gramatzki

Seminare

Smalltalk - anstrengendes Gequatsche?
Smalltalk ist laut einer Umfrage unter Personalentscheidern DAS Kriterium für die Einstellung eines Bewerbers, wenn alle Bewerber fachlich auf dem gleichen Level sind. Smalltalk macht auch den Alltag leichter im Umgang mit Bekannten und Freunden oder beim Kontakt mit Fremden. In dieser Schnupperstunde geht es um ein paar Basics und die Frage, was an Smalltalk für manche so anstrengend ist
A-182330
WE Wolfgang Uhle

Der "Letzte Hilfe Kurs" - Begleitung am Lebensende
Was verstehen wir unter Sterben? Was können wir tun, um einen Menschen an seinem Lebensende zu unterstützen? Was hilft uns, Abschied zu nehmen? - Dieses Schnupperangebot gibt Ihnen einen Einblick in die „Letzte Hilfe“. Zeigen Sie keine Scheu vor dem Thema, früher oder später geht es uns alle an.

A-182331
WE S Dr. Britta Göhlen und Iris Gödecker

Systemaufstellungen - was es ist und wie es wirkt!
In diesem Kurz-Workshop werden Theorie und Methode der Systemaufstellung vorgestellt. Beispielhaft werden kleinere Situationen (z.B. Beziehungen, Entscheidungen) aus dem privaten oder beruflichen Kontext gestellt und so deren Dynamiken sichtbar gemacht. Neben der theoretischen Einführung wird das lösungsfokussierte Vorgehen im Aufstellungsprozess demonstriert und erläutert.

A-182332
WE Ulla Mertens und Claudia Zieroff

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit
Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal. Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen.

A-182347 VHS Studienhaus
2 Tage, 23.10., 24.10., Freitag, 18 - 21 Uhr und Samstag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 64 € **WE**
Wolfgang Uhle

Flirten mit Charisma
Menschen mit Selbstvertrauen wirken attraktiv, das zeigen viele Studien. Was beim Flirten gesagt wird, wird ohnehin oft überbewertet. Die Körpersprache ist entscheidender und wirkt wesentlich subtiler. An der inneren Einstellung zu sich selber, die sich an der Körpersprache ablesen lässt, kann man sehr gut arbeiten und noch an einigen anderen Dingen, die dem Flirten das Angestrengte nehmen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie viel Sie mit Ausstrahlung erreichen. Und mit Komplimenten. Vor allem dann, wenn Sie nicht zu viel auf einmal wollen. An einem Abend geht die Gruppe aus. Wohin, wird noch nicht verraten. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und NLP-Master. Er war in seiner Freizeit jahrelang Eventleiter bei einem Singleclub.
Er bittet eindringlich um pünktliches Erscheinen jeweils um 18:30 Uhr!
A-182350 VHS Studienhaus
3 Abende, 13.11. - 27.11.
Freitag, wöchentlich, 18:30 - 21:30 Uhr, Freitag, wöchentlich, 18:30 - 23 Uhr, Entgelt: 48 €
Wolfgang Uhle

Smalltalk ist lernbar - Praxisworkshop
A-182355 VHS Studienhaus
1 Tag, 15.11.
Sonntag, 10 - 17:30 Uhr Entgelt: 44 € **WE**
Wolfgang Uhle

Körpersprache - mehr als Worte
Selbstbewusstsein - Selbstwahrnehmung - Fremdwahrnehmung
Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.
A-182367 VHS Studienhaus
1 Tag, 22.11., Sonntag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 44 € **WE**
Wolfgang Uhle

Systemaufstellungen - was es ist und wie es wirkt!
Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode
Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieses Wochenendseminar verbindet die Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

A-182370 VHS Studienhaus
2 Tage, 28.11., 29.11., Samstag, 13 - 17 Uhr, Sonntag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 62 €, Skript: 2 € **WE**
Ulla Mertens und Claudia Zieroff

Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte Hilfe Kurs“
Sterben ist der schwerste Teil des Lebens, bei dem sich viele Menschen Unterstützung wünschen. Die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden macht uns aber oft hilflos. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen, überwinden können. Das vermittelte Wissen, ermutigt sie dazu, Betroffene in ihrer letzten Lebensphase beizustehen und würdevoll zu begleiten.
Das Seminar gliedert sich in vier Themenbereiche:
1. Sterben als ein Teil des Lebens: Basiswissen zum Sterbeprozess
2. Vorsorgen und Entscheiden: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
3. Leiden lindern: Handgriffe und Handlungen, die erleichtern können
4. Abschied nehmen vom Leben: Abschied und Trauer.
Alle vier Module basieren auf dem Kurskonzept der "Letzten Hilfe" (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182375 VHS Studienhaus
1 Tag, 29.11., Sonntag, 14 - 18 Uhr, Entgelt: 15 € **WE S**
Dr. Britta Göhlen und Iris Gödecker

Smalltalk ist lernbar - Praxisworkshop
A-182390 VHS Studienhaus
1 Tag, 6.2., Samstag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 44 € **WE**
Wolfgang Uhle

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen
„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich“
Wann haben Sie zuletzt „JA“ gesagt und „NEIN“ gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares und höfliches NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen.
Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwer fällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen. Erfahren Sie Methoden zur Veränderung und NEIN Formulierungen für Ihr Berufs- und Privatleben. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben und Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach. Kleingruppe.
L-182394 VHS Studienhaus
1 Tag, 12.12., Samstag, 10 - 17 Uhr, Entgelt: 39 €, Skript: 3 € **WE S**
Dagmar Lohmar

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?
Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem "mit gleicher Münze heimzuzahlen" macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.
A-182395 VHS Studienhaus
1 Tag, 13.12., Sonntag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 63 € **WE**
Wolfgang Uhle

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
Bildungsurlaub
Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Es gibt einige, die extrem weiterhelfen, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht. Diese Schlüsselkompetenzen sind Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Wenn es darum geht, selbstbewusster mit anderen umzugehen und selbstverständlicher vor anderen seine Meinung zu vertreten oder schlicht überhaupt etwas zu sagen. Oder wenn es darum geht, sich und das Miteinander zu steuern. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte.
A-182401-BU VHS Studienhaus
4 Tage, 23.11. - 26.11.
Montag bis Donnerstag, 9 - 16:30 Uhr, Entgelt: 240 € **BU**
Wolfgang Uhle

Die Work-Life-Balance - mal etwas anders angeschaut
Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten.
Was ist mir wichtig im Beruf und was privat?
Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich?
Was sind meine Stärken und Schwächen?
Wie kann ich mein Leben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen?
Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen?

In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Trainer: Wolfgang Uhle, Sozialwissenschaftler, Germanist, NLP-Master und NLP-Coach, hat den Standort, die Arbeitsprozesse und das Portfolio seiner Kommunikationsagentur immer wieder proaktiv an den gesellschaftlichen Wandel angepasst.

A-182402-BU VHS Studienhaus
3 Tage, 18.1. - 20.1.2021, Montag - Mittwoch, 9 - 16:30 Uhr, Entgelt: 180 € **BU**
Wolfgang Uhle

Vorankündigung: Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Es gibt einige, die extrem weiterhelfen, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht. Diese Schlüsselkompetenzen sind Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Wenn es darum geht, selbstbewusster mit anderen umzugehen und selbstverständlicher vor anderen seine Meinung zu vertreten oder schlicht überhaupt etwas zu sagen. Oder wenn es darum geht, sich und das Miteinander zu steuern. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte.

A-182404-BU VHS Studienhaus
4 Tage, 15.3. - 18.3., Montag - Donnerstag, 9 - 16:30 Uhr, Entgelt 240 € **BU**
Wolfgang Uhle

Vorankündigung: Die Work-Life-Balance - mal etwas anders angeschaut
Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten.

Was ist mir wichtig im Beruf und was privat?
Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich?
Was sind meine Stärken und Schwächen?
Wie kann ich mein Leben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen?
Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen?

In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Trainer: Wolfgang Uhle, Sozialwissenschaftler, Germanist, NLP-Master und NLP-Coach, hat den Standort, die Arbeitsprozesse und das Portfolio seiner Kommunikationsagentur immer wieder proaktiv an den gesellschaftlichen Wandel angepasst.

A-182406-BU VHS Studienhaus
3 Tage, 28.6. - 30.6., Montag - Mittwoch, 9 - 16:30 Uhr, Entgelt: 180 € **BU**
Wolfgang Uhle

Seminare

Mach das Beste aus Dir und Deinem Leben! - Wie geht das konkret?
Egal, wo Sie jetzt gerade im Leben stehen? Egal, wo Sie im Leben hinmöchten? Nutzen Sie die Erfolgsgesetze und entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit, um Ihre Ziele zu erreichen und ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen. Klingt schwierig, ist es aber nicht, denn es gibt konkrete Schritte auf dem Weg dahin. Erhalten Sie einen ersten kleinen Überblick über Werkzeuge und Methoden, welche Sie sofort im Alltag einfach einsetzen können.
A-182420
WE Jürgen Strauß

Resilienz: Das „Immunsystem der Seele“
Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil und somit handlungsfähig bleiben, nennen Experten diese Fähigkeit „Resilienz“. Man geht heute davon aus, dass Resilienz einen relationalen Charakter hat und es sich dabei um einen dynamischen Prozess handelt. Resilienz ist trainierbar. Resilienzsteigerung entsteht durch gelungene oder auch misslungene Krisenbewältigung, vorausgesetzt man zieht die richtigen Schlüsse.
A-182421 WE
Nicole Jansen

Mit innerer Stärke ungewisse Zeiten gut bewältigen

Die Welt und unser aller Leben hat sich dieses Jahr schlagartig geändert. Wir haben neue Herausforderungen zu bewältigen - im Job, unserer Gesundheit, unseren Finanzen und Beziehungen. Je ungewisser, komplexer & schneller die Welt 4.0 zu werden scheint, desto mehr wünschen wir uns Orientierung & Halt. Viele Ereignisse sind außerhalb unseres Einfluss- oder Kontrollbereichs. Es gibt jedoch einen Menschen, auf den wir Einfluss haben: das sind wir selbst. Wir können unsere Gedanken so lenken, dass sie uns dienen und unser Nervensystem so regulieren, dass es ruhig wird. Wir alle haben Ressourcen und Fähigkeiten, die ein wichtiger Teil von uns sind und uns zu starken Persönlichkeiten machen.
In diesem Workshop gehen wir auf eine innere Reise & schärfen den Blick für all das, was wir
bereits in uns tragen. Wir erkunden unser inneres Potenzial, stärken die Verbindung mit uns selbst und entdecken so manche in uns schlummernde Kraftquelle. Zum anderen ergänzen wir unser Repertoire um neue, zusätzliche Werkzeuge und Ressourcen, insbesondere der emotionalen Selbstregulierung. Wir schöpfen neue Energie, Mut und Zuversicht und können souverän & resilient mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.
Der Workshop ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps sowie Gruppen-, Partner- und
Einzelarbeit.

A-182424 VHS Studienhaus
1 Tag, 19.9., Samstag, 10 - 17 Uhr. Entgelt: 41 €, Materialkosten: 5 € **WE S**
Daniela Amberg

Narz mich nicht!!!!

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurz-Seminar)

Narzissten sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirte und Wirtinnen, um sie für ihre Zwecke zu missbrauchen. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. In nachgestellten Situationen des Seminarleiterteams bekommen Sie Einblicke in typische Mechanismen, die Narzissten anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung! Am 15.09. halten Frau Schrott und Herr Glasmacher einen Vortrag zum Thema "Narsissmus".

A-182430 VHS Studienhaus
1 Abend, 22.9., Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr, Entgelt: 32 € *
Regina Schrott und Henning Glasmacher

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben - sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen nein sagen. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im zweiten Seminar am 31.10.2020 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.
A-182431 VHS Lindenthal
1 Tag, 26.9., Samstag, 10 - 18 Uhr, Entgelt: 46 € **WE**
Sonja Waszerka

Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten

Wie etabliert man gute Gewohnheiten in seinem Alltag?

Gewohnheiten sind die unsichtbare Architektur unseres täglichen Lebens. Wir wiederholen über 40% unseres Verhaltens tagtäglich. Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Neben Verhaltensgewohnheiten gibt es auch Denk- und Gefühlsgewohnheiten, die unsere Lebensqualität beeinflussen. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein.
Gerade in ungewissen Zeiten mit neuartigen Herausforderungen, ist es leicht, Gewohnheiten anzunehmen, die uns nicht dienen. Wir beschäftigen uns mit Mechanismen von Gewohnheiten und entwickeln Wege, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren - ausgehend von der eigenen Persönlichkeit. Wir lernen uns besser kennen und entwickeln Strategien, die für uns persönlich funktionieren. Wenn wir unsere Zeit gut nutzen und unsere Erwartungen an uns erfüllen, werden wir mit Zufriedenheit, mehr Lebensqualität, einem guten Selbstwertgefühl und oft auch Erfolgen im Außen belohnt.
Der Workshop ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps sowie Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit.

A-182432 VHS Studienhaus
1 Tag, 27.9., Sonntag, 10 - 17 Uhr, Entgelt: 41 €, Materialkosten: 5 € **WE S**
Daniela Amberg

Selbst- und Fremdbild - Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln, indem Sie zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern.
A-182433 VHS Studienhaus
1 Tag, 27.9., Sonntag, 9:30 - 17:45 Uhr, Skript: 2 €, Entgelt: 49 € **WE S**
Jürgen Strauß

„Sich selber auf die Schliche kommen“

Workshop

Manchmal wissen wir gar nicht so genau, wo wir gerade stehen, und wohin es gehen soll. Vielleicht stehen wir uns selber im Weg und vermeiden die nächsten Schritte. Wir fühlen uns ein wenig desorientiert, ohne genau zu wissen, was das „Problem“ ist. Daher bleiben wir lieber stehen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die einen kleinen Impuls gebrauchen können, um weiter ihren Weg zu gehen oder einen neuen einzuschlagen. Wir kommen uns selbst auf die Schliche durch Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Meditation, kreatives Schreiben, Kunsttherapie. Nötig sind nur ein wenig Neugierde und die Bereitschaft einen Schritt weiter zu gehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Schreibzeug, ein kleiner Snack. Kleingruppe.

L-182434 VHS Lindenthal

2 Tage, 24.10., 25.10., Samstag und Sonntag, 10 - 14 Uhr, Entgelt: 52 € **WE**

Dörte Kaußmann

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben - sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur, „Bausteine“ der Gelassenheit, Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im ersten Seminar am 26.09.2020 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182435 VHS Lindenthal

1 Tag, 31.10., Samstag, 10 - 18 Uhr, Entgelt: 46 € **WE**

Sonja Waszerka

Seminar für entspanntes Fliegen

Ein Testpilot und Flugkapitän klärt auf

In Zeiten des Klimawandels und der Notwendigkeit des Klimaschutzes ist ein bewusster Umgang mit dem Fliegen wichtig. Manchmal gibt es im beruflichen oder privaten Bereich aber relevante Gründe auf das Flugzeug als Verkehrsmittel zurückzugreifen. Bei wem aber die Angst mitfliegt oder die Angst das Fliegen ganz unmöglich macht, dem geht ein Stück Lebensmöglichkeit verloren. Fliegen kann aber entspannt erfolgen. Rainer Plesse, der 45 Jahre als Militär-, Test- und Verkehrspilot in der Luft war, führt Sie authentisch in die Geheimnisse der Luftfahrt ein und bespricht mit Ihnen Ihre diesbezüglichen Fragen - ohne Tabus. Auch der Umgang mit Ihren Ängsten einschließlich einiger Übungen sind Bestandteile des Seminars.

A-182436 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)

2 Tage, 7.11., 8.11., Samstag und Sonntag, 10 - 15 Uhr, Entgelt: 62 € **WE**

Rainer Plesse

Resilienz-Training bei Misserfolg, Stress und Krisen

Intensivworkshop

Jeder Mensch reagiert anders auf Misserfolg, Stress und Krisen. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil und somit handlungsfähig bleiben, nennen die Experten diese Fähigkeit „Resilienz“. Resiliente Menschen sind emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder und somit erfolgreicher, in dem was sie tun. In dem Workshop können Sie lernen, gelassener mit den Widerständen des Lebens umzugehen und diese als Entwicklungschance zu begreifen. Dadurch begegnen Sie Stress präventiv und übernehmen mehr Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Die Referentin ist selbständige Resilienztrainerin. Kleingruppe.

A-182437 VHS Studienhaus

2 Tage, 30.10., 31.10., Freitag, 18 - 21 Uhr, Samstag, 10 - 17 Uhr Entgelt: 59 €, Skript: 3 € **WE**

Nicole Jansen

Hochsensibel und erfolgreich - (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität und ein beachtliches Wissens- und Leistungsspektrum einerseits - Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits.

Ursache ist letztendlich der Konflikt zwischen den besonderen hochsensiblen Eigenschaften und dem gängigen gesellschaftlichem Erfolgsideal. Erfolg jedoch hat nie nur ein Gesicht. Erfolg ist immer ganz persönlich und hat viele, individuelle Gesichter!

Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf einfache, sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin für klassische Homöopathie und Psychotherapie mit dem Kernthema „Hochsensibilität“. Kleingruppe.

A-182438 VHS Studienhaus

1 Tag, 7.11., Samstag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 39 € **WE S**

Ute Akbar

Glücklich und lebendig - Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Farben sind das Lächeln der Natur. Lassen Sie Ihre Persönlichkeit strahlen, und bringen Sie Ihre persönlichen Vorzüge zur Geltung: Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! Der äußere Gesamteindruck entscheidet häufig darüber, ob jemand sympathisch und glaubwürdig wahrgenommen wird, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Erleben Sie, wie Sie durch das Tragen der richtigen Farben mehr an Erfolg und Selbstsicherheit in allen Lebenslagen gewinnen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.

Die Referentin, Prof. Martina Becker, ist Dozentin für Modedesign an der Mediadesign Hochschule, Düsseldorf und Inhaberin der FINELINE modeakademie, Köln.

Frau Prof. Becker blickt auf eine lange Karriere als Modedesignerin, Produktmanagerin, Farb- & Typcoach und als Dozentin zurück. Mit viel Freude gibt sie ihr Wissen an Menschen weiter, die Spaß an allen Themen rund um Mode haben.

L-182440 VHS Lindenthal

1 Tag, 15.11., Sonntag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 40 € **WE S** **Prof. Martina Becker**

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, dass wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selbst annehmen, wertschätzen und lieben, desto erfüllter und stärker fühlen wir uns und desto besser funktioniert unser Leben. Egal was wir erlebt haben: wir können uns für mehr Selbstliebe zu entscheiden. Selbstliebe hat eine stärkende & schützende Wirkung - gerade in unsicheren und emotional bewegenden Zeiten. Selbstliebe hilft inneren Frieden und Resilienz herzustellen.

In diesem Workshop wenden wir uns selbst in liebevoller Weise zu. Wir lernen unser Wohlbefinden als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln und die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Zudem erforschen wir unsere Einzigartigkeit & Stärken und prüfen, wie wir diese noch gezielter in unserem Leben einsetzen könne.

Dieser stärkende Workshop besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie geführten Visualisierungen.

A-182442 VHS Studienhaus

1 Tag, 15.11., Sonntag, 10 - 17 Uhr, Entgelt: 41 €, Materialkosten: 5 € **WE S** **Daniela Amberg**

Zu viele Interessen - zu viele Talente

Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Selten können sie jedoch Eines: sich entscheiden und vor allem, sich gegen etwas entscheiden. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Nur geht halt nicht alles, nicht zuletzt auch wegen fehlender Zeit. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren. Das Seminar enthält Elemente aus NLP und Selbstmanagement-Methoden. Und: Alle können auch voneinander lernen!

A-182445 VHS Studienhaus

1 Tag, 21.11., Samstag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 44 € **WE** **Wolfgang Uhle**

Glücklich im Alter - mit Farbe und Stil!

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für die reife Frau ab 60

Der Schritt in ein neues Lebensgefühl mit mehr Ausstrahlung und innerer Zufriedenheit!

Im Laufe der Jahre verändert sich das Erscheinungsbild vieler Frauen und manchmal wächst die Unsicherheit, welcher Stil im fortgeschrittenen Alter tragbar ist. Unter professioneller Anleitung werden Sie ermutigt, Ihren Kleidungsstil typgerecht und ohne Modediktat weiterzuentwickeln. Sie erhalten Anregungen, mit Farben und Formen zu experimentieren und Veränderungen positiv umzusetzen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können.

Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden

Referentin: Prof. Martina Becker, Dozentin für Modedesign an der Mediadesign Hochschule, Düsseldorf und Inhaberin der FINELINE modeakademie, Köln.

Frau Prof. Becker blickt auf eine lange Karriere als Modedesignerin, Produktmanagerin, Farb- & Typcoach und als Dozentin zurück. Mit viel Freude gibt sie ihr Wissen an Menschen weiter, die Spaß an allen Themen rund um Mode haben.

L-182447 VHS Lindenthal

1 Tag, 21.11., Samstag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 40 € **WE S** **Prof. Martina Becker**

Schweinehundtraining - erfolgreiche Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen

Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „Ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „Wieder nicht geschafft“? Dann kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist: Sie können besser darin werden, Ihre Ziele zu erreichen. Lernen Sie Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zu zeigen und sich selbst besser zu motivieren. Erfahren Sie mehr über: die Bedeutung von Motivation; Ihre Bedürfnisse als Basis Ihrer Motivation und was Sie motiviert; wie Ihnen die „Sumpfübung“ hilft, dranzubleiben wenn es schwierig wird; wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen und Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen können. Kleingruppe. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.

A-182448 VHS Studienhaus

1 Tag, 21.11., Samstag, 10 - 17 Uhr, Entgelt: 39 €, Skript: 4,50 € **WE S** **Dagmar Lohmar**

Stärken stärken - Resilienz fördern

Viele Menschen kennen ihre Schwächen besser als ihre Stärken. Schade eigentlich. Es liegt oft an den eigenen Glaubenssätzen, die den persönlichen Stärken zu wenig Raum geben. Dabei sind gepflegte Stärken das Fundament, das Resilienz fördert und das vor Burnout schützen kann. Stärken stärken, wenn sie genutzt und ausgebaut werden. Das setzt voraus, man ist sich ihrer bewusst und setzt sie auch ein. In diesem Seminar geht es um das Selbst- und Fremdbild und um Anregungen, was man für und mit seinen Stärken konstruktiv unternehmen kann.

A-182467 VHS Studienhaus

1 Tag, 28.11., Samstag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 44 € **WE** **Wolfgang Uhle**

Ich bin mein eigener Coach - Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Wer sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben häufig durch einen Coach. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coach in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar erhalten Sie mit ausgewählten Übungen die Möglichkeit sich selbst besser kennen zu lernen. Welche Werte und Wünsche haben Sie? Aufbauend darauf erhalten Sie einen praxisorientieren Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz.

A-182470 VHS Studienhaus

1 Tag, 29.11., Sonntag, 9:30 - 17:45 Uhr, Skript: 2 €, Entgelt: 49 € **WE S** **Jürgen Strauß**

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!"

Eine humorvolle Einführung die Psychologie für Nicht-Psychologen (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können.

A-182490 VHS Studienhaus

1 Tag, 5.12., Samstag, 13 - 18 Uhr, Entgelt: 33 € **WE** **Dr. Torsten Reters**

Garderobencheck - Businesslook & Co.

Dress for Success - Planen Sie ab jetzt Ihre Garderobe wie ein Profi!

Der erste Eindruck entscheidet! Verstärken Sie Ihre Wirkungskompetenz, egal, ob Sie Berufsanfänger sind oder Ihrer Karriere eine neue Richtung geben möchten!

Mit diesem Business Coaching erhalten Sie einen Rundumcheck, mit dem Sie Ihre Persönlichkeit glaubwürdig und adäquat präsentieren lernen: mit stilsicher gewählter Bekleidung, mit passendem Make-up, einer typgerechten Frisur und interessanten Accessoires für jeden beruflichen Anlass, ob im Alltag oder beim Geschäftsessen.

Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie als Basis ein Farb-, Typ- und Stil Coaching, bei dem wir Ihre Bestfarben bestimmen und Ihre Figur und Ihren Typ analysieren werden. Sie entwickeln einen Blick für Ihren Figurtyp und werden entdecken, wie Sie durch optimale Schnittformen, ideale Längen und Formen sowie schmeichelnde Stoffe und Accessoires Ihre Stärken von Kopf bis Fuß zur Geltung bringen und Ihre kleinen Schwächen spielend kaschieren können.

Sie erlernen ein einfaches Prinzip für eine gut organisierte Garderobe kennen, bei der möglichst viele Kleidungsstücke zueinander passen. Wir stellen gemeinsam aus Ihrer vorhandenen Garderobe passenden Business-Outfits zusammen und überlegen was Ihnen zur Komplettierung Ihrer Garderobe noch fehlt. Zudem erhalten Sie noch abrundend Tipps zu Make-up, Frisur, Brille, Schuhe und Accessoires.

Bitte mitbringen: Bereitschaft zur Veränderung, so viel Garderobe wie möglich, Accessoires und dekorative Kosmetik.

Referentin: Prof. Martina Becker, Dozentin für Modedesign an der Mediadesign Hochschule, Düsseldorf und Inhaberin der FINELINE modeakademie, Köln.

Frau Prof. Becker blickt auf eine lange Karriere als Modedesignerin, Produktmanagerin, Farb- & Typcoach und als Dozentin zurück. Mit viel Freude gibt sie ihr Wissen an Menschen weiter, die Spaß an allen Themen rund um Mode haben.

L-182492 VHS Lindenthal

1 Tag, 12.12., Samstag, 10 - 16 Uhr, Entgelt: 40 € **WE S** **Prof. Martina Becker**

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

Selbstbestimmt Leben

Selbstbestimmtes Leben ist eine hohes Gut in unserer Gesellschaft, aber leider für Einzelne oder auch bestimmte Gruppen aus verschiedenen Gründen nicht immer selbstverständlich. Mit unseren Angeboten in diesem Bereich möchten wir - über die insgesamt inklusiven Angebote der Volkshochschule Köln hinaus - eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben fördern.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Hilfsmittel: Anschaffung, Anpassung und Ansprüche von Menschen mit Behinderungen
Ein Infoabend zur Hilfsmittelversorgung für ein selbstbestimmtes Leben
Menschen mit Behinderung haben das Recht so zu leben, wie sie es möchten. Sie sollen selbst entscheiden, wo und mit wem sie leben wollen. Es gibt viele Hilfsmittel, die beim selbstbestimmten Leben helfen können.
Doch viele fragen sich, wie bekommt man die Hilfsmittel? Wer berät bei der Beantragung? Wer unterstützt bei der Anschaffung und bei der Anpassung?
Die Mitarbeiterinnen von der EUTB (ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) "Selbstbestimmt Leben" Köln beantworten all diese Fragen und laden zum Infoabend mit Austauschmöglichkeit ein. Sie alle leben selbst mit unterschiedlichen Behinderungen und kennen sich mit Hilfsmitteln gut aus. Daher möchten sie einen groben Überblick über mögliche Hilfsmittel geben, welche bei körperlicher- oder Sinnesbehinderung möglich sind.
Interessierte Menschen mit Behinderung und ihre Angehörige sind mit ihren Anliegen zu diesen Themen willkommen und erhalten zahlreiche Informationen.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Referentinnen: Rose Jokic, Ellen Kuhn, Mitarbeiterinnen der EUTB "Selbstbestimmt Leben" Köln.

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugängig. Gebärden- und Schriftdolmetscher können bei Bedarf organisiert werden. Bitte wenden Sie sich spätestens 4 Wochen vor der Veranstaltung an die VHS.
Kontakt zur Beratungsstelle:
Beratungsstelle EUTB "Selbstbestimmt Leben" Köln
An der Bottmühle 2, 50678 Köln
Tel. 0221/ 32 22 90
E-Mail: beratung@eutb-sl-koeln.de

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 5 Anmeldungen erforderlich.
Es kann aktuell zu kurzfristigen Raumänderungen kommen.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert.
A-131620 VHS (WLAN vorhanden)
1 Abend, 12.11., Donnerstag, 17 - 18:30 Uhr * Rose Jokic und Ellen Kuhn

---

Behinderung, Schwerbehindertenausweis. Und nun?
Die EUTB Selbstbestimmt Leben stellt sich vor und gibt einen 45-minütigen Input zum Thema Schwerbehindertenausweis. Danach soll Gelegenheit zum offenen Austausch gegeben werden.
Von der Antragsstellung bis zum Nachteilsausgleich. Ist ein Schwerbehindertenausweis sinnvoll und notwendig?
Wer bekommt einen Schwerbehindertenausweis und warum?
Was bedeuten die Merkzeichen?
Welche Vorteile kann man bekommen?
Antrag auf Gleichstellung
Unzufrieden mit der Entscheidung (Widerspruchsverfahren/Änderungsantrag)?
Mobilität für Menschen mit Behinderung
Referentinnen: Barbara Combrink-Souhjoud, Jennifer Westbomke, Mitarbeiterinnen der EUTB "Selbstbestimmt Leben" Köln.

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugängig. Gebärden- und Schriftdolmetscher können bei Bedarf organisiert werden. Bitte wenden Sie sich spätestens 4 Wochen vor der Veranstaltung an die VHS.
Kontakt zur Beratungsstelle:
Beratungsstelle EUTB "Selbstbestimmt Leben" Köln
An der Bottmühle 2, 50678 Köln
Tel. 0221/ 32 22 90
E-Mail: beratung@eutb-sl-koeln.de
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 5 Anmeldungen erforderlich. Es kann aktuell zu kurzfristigen Raumänderungen kommen.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert.
A-131622 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 26.11., Donnerstag, 17 - 18:30 Uhr * **Jennifer Westbomke und Barbara Combrink-Souhjoud**

Kompetenzforum 60plus

Immer mehr Menschen bleiben länger fit und werden älter. Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Wenn es darum geht, diesen Wandel positiv zu gestalten, kann Bildung viel bewirken. Dazu gehört auch, ein realistischeres und differenziertes Bild von "Alt-Sein" zu schaffen. Um neue Möglichkeiten zu gewinnen, muss mit bestimmten Stereotypen und Klischees vom Alter aufgeräumt werden. Es ist im Interesse der Einzelnen und der Gesellschaft, diesen Trend zu unterstützen.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsstrategien für mentale Fitness
Potenziale optimal nutzen - mit Freude und System
In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, z.B. Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken.
Erleben Sie, wie es Ihnen gelingt, Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern, sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken, auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren und sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen. Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen.
Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)
A-183110 VHS Studienhaus
1 Tag, 28.11., Samstag, 10 - 18 Uhr, Entgelt: 49 €, Materialkosten: 2 € **WE S** **Christiane Matern**

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining kurz und knapp!
„Wer rastet, der rostet“ - das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Wir wollen dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen mit einem bunten Strauß von Übungen und die Frage klären: Was ist Gedächtnistraining eigentlich? Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVBGT e.V.
A-183200
1 Nachmittag, 29.8.,Samstag, 15 - 15:45 Uhr **Elisabeth Sternberg**

Gedächtnistraining - Muntermacher für's Gehirn
"Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßzeufzer bleibt, bietet Ihnen ein unterhaltsames Training Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVBGT e.V.
Wünschenswert wären Grundkenntnisse im Gedächtnistraining.
A-183202 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
12 Vormittage, 18.9. - 18.12., Freitag, 10 - 11:30 Uhr, Entgelt: 82 € **Elisabeth Sternberg**

Geistig fit? - Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining
P-183202 VHS Porz
10 Vormittage, 28.9. - 14.12., Montag, 10 - 11:30 Uhr, Entgelt: 68 € **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging
Geistig fit und flexibel - ein Leben lang
Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig!
Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre.
Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)
A-183203 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
8 Vormittage, 14.9. - 14.12., Montag, 10 - 11:30 Uhr, Entgelt: 55 € **Christiane Matern**

Geistig fit? - Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining
Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.
P-183203 VHS Porz
10 Vormittage, 28.9. - 14.12., Montag, 11:45 - 13:15 Uhr, Entgelt: 68 € **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel - ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig!
Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre.
Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)
A-183204 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
8 Vormittage, 14.9. - 14.12., Montag, 11:45 - 13:15 Uhr, Entgelt: 55 € **Christiane Matern**

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig!
Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre.
Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)
L-183205 VHS Lindenthal
8 Nachmittage, 14.9. - 14.12., Montag, 14:30 - 16 Uhr Entgelt: 55 € **Christiane Matern**

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig!
Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre.
Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).
L-183206 VHS Lindenthal
8 Nachmittage, 14.9. - 14.12., Montag, 16:15 - 17:45 Uhr, Entgelt: 55 € **Christiane Matern**

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Was ist "Gewaltfreie Kommunikation"

Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.
Die Gewaltfreie Kommunikation gehört zu den etabliertesten und meist geschulten Trainingsansätzen in Unternehmenskontexten,in denen sie oft unter dem Namen "Wertschätzende-", "Konstruktive" oder "Effektive Kommunikation" geführt wird.

Anwendungsgebiete
Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GfK seit vielen Jahren in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Die Kompetenz zu hocheffizientem und zugleich einfühlsamen Miteinander wird dabei beispielsweise in der Gesprächsführung, der Konfliktklärung, der Teamentwicklung, im Kundenkontakt und im Kundenservice erfolgreich eingesetzt.

Zielsetzung
Nutzen Sie diese Fortbildung, um GfK in Ihren Zusammenhängen zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Lernen Sie, nachhaltig zufriedener und klarer in der Haltung der GfK zu leben, Grenzen zu setzen und Menschen in Entscheidungen einzubeziehen, so dass die Akzeptanz deutlich gesteigert wird.

Erfahren Sie, wie Sie echte Win-Win-Situationen und damit die Basis für Vertrauen und Kooperation und erfolgreiche Projekte schaffen können. Das Verständnis der Prinzipien der GfK ermöglicht es Ihnen, klare Ziele und Wünsche zu formulieren, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln oder wiederherzustellen und in schwierigen Situationen in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung zu bleiben.

Gewaltfreie Kommunikation kann genutzt werden:

- um präsenter zu sein
- mehr Einfluss zu nehmen
- mit sich selbst mitfühlender zu sein
- mit sich selbst und anderen authentisch verbunden zu sein
- um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen
- um im Einklang mit den eigenen Werten zu leben

Die Fortbildung
Um für eine tiefe Integration zu sorgen, setzt sich das Training prozesshaft aus persönlichen und aktuellen Anliegen zusammen. Diese werden im geschützten Rahmen in interaktiven Erfahrungsräumen erforscht sowie in spielerischen Reflexionseinheiten ausgewertet.
Die Basisausbildung "Gewaltfreie Kommunikation" beinhaltet 15 Trainingstage, die in Blocks durchgeführt werden.

Das Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.
Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision, Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern. Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es, Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung
Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, Email: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist beratungspflichtig und ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Info-Termine

Informationsveranstaltung zur "Gewaltfreien Kommunikation" (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" , die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.
A-184500
* **Anja Ufermann**

Informationsveranstaltung zur Fortbildung" Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" , die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 5 Anmeldungen erforderlich.
Es kann aktuell zu kurzfristigen Raumänderungen kommen.
Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert.

A-184502 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 8.10., Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr * **Anja Ufermann und Tilman Krakau**

Vorankündigung: Tag der gewaltfreien Kommunikation 2020
22 Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“
Am 20. September 2020 laden 22 Trainerinnen und Trainer zum 7. Mal dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen kennen zu lernen. An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in 21 Workshops erleben - von einführenden Einheiten, über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick.

Alle Workshops sind praxisnah, so wird die GFK durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar.

Für den GFK-Tag müssen Sie sich zuerst bei der VHS anmelden. Danach können Sie sich für die einzelnen Workshops am 20. 9. registrieren lassen. Die Übersicht über die Trainerinnen und Trainer und die Workshops finden Sie hier:

https://www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/

Über den Link können Sie sich - nach der Anmeldung bei der VHS - für die Workshops anmelden.
Vielen Dank für Ihr Interesse! Und vergessen Sie nicht, sich bei der VHS für den GFK-Tag anzumelden! Wir freuen und auf Sie.
A-184512 FORUM Volkshochschule
1 Tag, 20.9., Sonntag, 9:30 - 18 Uhr, Entgelt: 45 € **WE** **Anja Ufermann**

Ausbildungen Basis

Gewaltfreie Kommunikation - Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184533 VHS Lindenthal
2 Tage, 12.9., 13.9., Samstag und Sonntag, 10 - 17:30 Uhr, Entgelt: 125 €, Materialkosten: 4 € **WE S** **Anja Ufermann**

Halt geben ohne sich zu verletzen - Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Begleitung von (traumatisierten) Menschen
A-184539 VHS Studienhaus
2 Tage, 26.9., 27.9., Samstag und Sonntag, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 180 €, Materialkosten: 4 € **WE S** **Sylvester Wunderle**

Berufsbegleitende Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2020/2021 - Teil 1 Termine 2020
Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte "Gewaltfreie Kommunikation" dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die "Gewaltfreie Kommunikation" bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.
Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Freitag bis Sonntag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Termine 2020:

13.11. - 15.11.2020
11.12. - 13.12.2020

Entgelt 2020: 672 € zzgl. 30 € für Skripte

Termine 2021:
22.01. - 24.01.2021
26.02.. - 28.02.2021
16.04. - 18.04.2021
Entgelt: 1008 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1.710 € inkl. Scripte.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck und Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Inhaltliche Beratung:
Herr Boxberger, Tel.:0221-221-22616
Frau Ufermann, Tel.: +4915115978124, kontakt@wandlungsimpulse.de. Keine Entgeltermäßigung möglich.
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184560 VHS Studienhaus
6 Tage, 13.11. - 13.12., Freitag, Samstag, Sonntag, 9:30 - 17:30 Uhr, Entgelt: 672 €, Materialkosten: 30 € **B S**
Anja Ufermann undTilman Krakau

Berufsbegleitende Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2020/2021 - Teil 2 Termine 2021
Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte "Gewaltfreie Kommunikation" dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die "Gewaltfreie Kommunikation" bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.
Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Freitag bis Sonntag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Termine 2020:

13.11. - 15.11.2020
11.12. - 13.12.2020

Entgelt 2020: 672 € zzgl.30 € für Skripte

Termine 2021:
22.01. - 24.01.2021
26.02.. - 28.02.2021
16.04. - 18.04.2021

Entgelt: 1008 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 Euro inkl. Scripte.
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck und Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Inhaltliche Beratung:
Herr Boxberger, Tel.:0221-221-22616
Frau Ufermann, Tel.: +4915115978124, kontakt@wandlungsimpulse.de. Keine Entgeltermäßigung möglich. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184561 VHS Studienhaus am Neumarkt
9 Tage, 22.1. - 18.4., Freitag, Samstag, Sonntag 9:30 - 17:30 Uhr, Entgelt: 1.008 € **B S**
Anja Ufermann und Tilman Krakau

Ausbildungen Aufbau/Coaching

Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben.
Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.
Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Zielsetzung: „Gewaltfreie Kommunikation“ ist mehr als eine Methode. Es ist eine Philosophie, häufig wird von der GfK Haltung gesprochen. In unserer Gesellschaft und ihrem Erziehungs- und Bildungssystem werden wir im Richtig/Falsch Denken erzogen, mit Bewertungen und Lob/ Bestrafung werden wir groß und verinnerlichen diese Muster.

In den vier Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst und in unserer Kraft anzukommen und manifestieren dies im Außen durch die Verwirklichung eines kleinen oder großen Traumes. Die Gruppe bildet dabei ein unterstützendes Netz, welches auch zwischen den Modulen (bei-)trägt.

Inhalte:
Modul 1: Zur Ruhe kommen

- In Kontakt mit mir und meinen Bedürfnissen kommen
- Selbstliebe und Selbstfürsorge pflegen
- Was nährt mich?
- Umgang mit meinen Licht- und Schattenseiten

Modul 2: Inspiration finden

- Meine Träume benennen
- Meine Ziele erreichen
- Umgang mit dem inneren Kritiker - hinderliche Gedanken umwandeln
- Glaubenssatzarbeit

Modul 3: Volle Kraft voraus

- Authentisch sein und mich ehrlich ausdrücken
- Scham verwandeln
- Radikale Verantwortung übernehmen
- Unterstützersysteme aufbauen

Modul 4: Die Fülle leben

- Freude ausdrücken und Feiern
- Zum Lachen in den Keller gehen, was bremst mich noch?
- Liebe und Verbindung zulassen - vom Umgang mit meiner Angst
- Be the change you want to see in the world

Trainerteam:
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e.V. ein.
Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum“.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302 , E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung: Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
Neu! Vorankündigung: Coaching-Ausbildung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) Gewaltfreie Kommunikation und Körperarbeit als Ressourcen und Methoden in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen

Die Coaching-Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und Absolventen in Einzel-, Paar-, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Ziele
Ziel der Ausbildung ist es sowohl eine tiefere und stabile Beziehung zu sich selbst aufzubauen als auch weiteres methodisches Handwerkszeug kennen zu lernen, um Menschen flexibel in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten. Weitere Verinnerlichung der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag

- Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Fähigkeit den Raum zu halten und präsent Prozesse zu begleiten
- Fähigkeit aus unterschiedlichen Methoden die Wirksamste zu wählen.

Nutzen

- Sie sind in der Lage, andere Menschen zu begleiten, um ihr Leben wertschätzender, zielorientierter und freudvoller zu gestalten.
- Sie erweitern ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Präsenz.
- Sie entwickeln eine tiefere Verbindung zu sich als Begleitenden.
- Sie können Gespräche in eine Richtung lenken, die zum Wesentlichen vordringt.
- Sie haben mehr Mut und Entschlossenheit, über Themen zu sprechen, die wichtig sind, aber bisher nicht angesprochen wurden.
- Sie haben mehr Bewusstheit, welches Werkzeug für welche Thematik passend ist.
- Sie können mit mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit Prozesse begleiten.
- Sie agieren auch in herausfordernden Situationen mit mehr Bewusstheit und Achtsamkeit.
- Sie gewinnen Klarheit über angemessene Coaching-Inhalte.
- Sie haben die Bewusstheit über Grenzen von Coaching und den Unterschied zu Therapieformen.
- Sie können den Raum halten und den Klienten stabilisieren.
- Sie bauen hinderliche Glaubenssätze ab und werden sich Ihrer Stärken bewusst.
- Sie haben die Fähigkeit, sich selbst und anderen mitfühlend zu begegnen.
- Sie erkenne alles, was passiert, als Chance für individuelles und gemeinsames Lernen und können jegliches Geschehen produktiv nutzen (der Umgang mit sogenannten "Störungen").

Zielgruppen
Die Coaching-Ausbildung ist für alle Menschen geeignet, die mit Menschen arbeiten.

- Beratende in Organisationen
- Menschen in Schlüsselpositionen
- Angehende Trainerinnen und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
- Kandidatinnen und Kandidaten auf dem Zertifizierungsweg
- Trainierende, Beratende und Coaches
- Mediatorinnen und Mediatoren
- Personalverantwortliche
- Human Resources Mitarbeitende
- Lehrerinnen und Lehrer
- Erzieherinnen und Erzieher
- Menschen in sozialen Berufen
- Psychologinnen und Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker

Teilnahmevoraussetzungen
Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching-Ausbildung für Sie passt.

Inhalte
Persönliche Entwicklung als Coach.

- Was heißt es "authentisch" zu sein?
- Meine Stärken und meine Wachstumsbereiche ("growing edges")
- Selbstregulation
- Empathiefähigkeit
- Abbau von Feindbildern und Stereotypen
- Sicherer Umgang mit wesentlichen Prozessen, Tanzparketten und Modelle
- Mein Selbstbildnis: Führen oder begleiten.

Coaching-Inhalte:

- Ressourcen stärken und Resilienz erweitern
- Klärungs- und Entscheidungsprozesse
- Innere Arbeit
- Zielorientierte Prozesse

Ausbildungskonzept
Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehreren Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:

- Fünf Präsenzbläcke/Module mit Trainerinnen und Trainern in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage im VHS-Studienhaus)
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
- Empfohlene Lektüre
- Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung.

Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, in dem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreiern, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.

Methodik und Arbeitsweise
Die Trainerinnen und Trainer stellen unterschiedliche Prozesse und Coaching-Werkzeuge vor. Sie haben dann die Gelegenheit, sich gegenseitig zu begleiten, das heißt: Sie lernen durch Begleiten! Die Begleiteten, die Gruppe und auch das Trainerteam geben Feedback in Bezug auf die Begleitung.
Die Trainerinnen und Trainer vermitteln theoretische Grundlagen und teilen ihre langjährige Erfahrungen. Dabei legen sie Wert auf einen lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung.

Ausbildungsabschluss
Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerinnen und Trainern ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage. Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) - Aufbauausbildung
Berufsbegleitende Fortbildung
A-184610 VHS Studienhaus
12 Tage, 14.1. - 4.9., Donnerstag, Freitag, Samstag, 9:30 - 17:30 Uhr, Entgelt: 1.344€, Materialkosten: 30 € **B S**
Anja Ufermann und Frank Gaschler

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU
Bildungsurlaub
Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche - ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht - auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.
A-184650-BU VHS Studienhaus
5 Tage, 16.11. - 20.11., Montag - Freitag, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 276 € **BU** **Anja Ufermann**

A-184651-BU VHS Studienhaus
5 Tage, 26.10. - 30.10., Montag - Freitag, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 276 € **BU** **Anja Ufermann**

Vorankündigung: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
A-184655-BU VHS Studienhaus
3 Tage, 1.3. - 3.3., Montag - Mittwoch, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 166 € **BU** **Anja Ufermann**

Vorankündigung: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU
A-184660-BU VHS Studienhaus
5 Tage, 14.6. - 18.6., Montag - Freitag, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 276 € **BU** **Anja Ufermann**

Seminare

Coaching-Ausbildung 2020/2021 auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) - Teil 1 Termine 2020
Gewaltfreie Kommunikation und Körperarbeit als Ressourcen und Methoden in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen
Die Coaching-Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und -absolventen in Einzel-, Paar-, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Termine 2020:
04. - 06.12.2020

Entgelt 2020: 336 €

Termine 2021:
05. - 07.02.2021
12. - 14.03.2021
07. - 09.05.2021
02. - 04.07.2021

Entgelt 2021: 1344 €

Gesamtkosten: 1680,00€ zzgl. 30 € Materialkosten (1710 € gesamt)
Umfang: 140 UStd.

Ziele
Ziel der Ausbildung ist es, sowohl eine tiefere und stabile Beziehung zu sich selbst aufzubauen als auch weiteres methodisches Handwerkszeug kennen zu lernen, um Menschen flexibel in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten:

• Weitere Verinnerlichung der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag
• Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
• Fähigkeit den Raum zu halten und präsent Prozesse zu begleiten
• Fähigkeit aus unterschiedlichen Methoden die Wirksamste zu wählen.

Nutzen
• Sie sind in der Lage andere Menschen zu begleiten, um ihr Leben wertschätzender, zielorientierter und freudvoller zu gestalten.
• Sie erweitern ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Präsenz.
• Sie entwickeln eine tiefere Verbindung zu sich als Begleitendem.
• Sie können Gespräche in eine Richtung lenken, die zum Wesentlichen vordringt.
• Sie haben mehr Mut und Entschlossenheit, über Themen zu sprechen, die wichtig sind, aber bisher nicht angesprochen wurden.
• Sie haben mehr Bewusstheit, welches Werkzeug für welche Thematik passend ist.
• Sie können mit mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit Prozesse begleiten.
• Sie agieren auch in herausfordernden Situationen mit mehr Bewusstheit und Achtsamkeit.
• Sie gewinnen Klarheit über angemessene Coaching Inhalte.
• Sie haben die Bewusstheit über Grenzen von Coaching und den Unterschied zu Therapieformen.
• Sie können den Raum halten und den Klienten stabilisieren.
• Sie bauen hinderliche Glaubenssätze ab und werden sich Ihrer Stärken bewusst.
• Sie haben die Fähigkeit, sich selbst und anderen mitfühlend zu begegnen.
• Sie erkennen alles, was passiert, als Chance für individuelles und gemeinsames Lernen und können jegliches Geschehen produktiv nutzen (der Umgang mit sogenannten „Störungen“).

Zielgruppen
Die Coaching-Ausbildung ist für alle Menschen geeignet, die mit Menschen arbeiten:
• Beratende in Organisationen
• Menschen in Schlüsselpositionen
• Angehende Trainerinnen und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
• Kandidatinnen und Kandidaten auf dem Zertifizierungsweg (GFK)
• Trainierende, Beratende und Coaches
• Mediatorinnen und Mediatoren
• Personalverantwortliche
• Human Resources Mitarbeitende
• Lehrerinnen und Lehrer
• Erzieherinnen und Erzieher
• Menschen in sozialen Berufen
• Psychologinnen und Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker

Teilnahmevoraussetzungen
Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Sie sind in der Lage, auch zwischen den Ausbildungsblöcken, jeweils 1 - 2 Tage Zeit für individuelle Vor- und Nachbereitung in Bezug auf die Inhalte und gemeinsame Arbeitsgruppentreffen zu investieren.

Inhalte
Persönliche Entwicklung als Coach:
• Was heißt es „authentisch“ zu sein?
• Meine Stärken und meine Wachstumsbereiche („growing edges“)
• Selbstregulation
• Empathie Fähigkeit
• Abbau von Feindbildern und Stereotypen
• Sicherer Umgang mit wesentlichen Prozessen, Tanzparketten und Modelle
• Mein Selbstbild: Führen oder begleiten

Coaching-Inhalte

• Ressourcen stärken und Resilienz erweitern
• Klärungs- und Entscheidungsprozesse
• Innere Arbeit
• Zielorientierte Prozesse

Ausbildungskonzept
Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von sieben Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage.
Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:
• Fünf Präsenzblöcke/Module mit dem Trainerteam in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage (Do., Fr., Sa. von jeweils 9:30 Uhr - 17:30 Uhr))
• Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
• Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
• Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung
Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.
Methodik und Arbeitsweise
Das Trainerteam stellt unterschiedliche Prozesse und Coaching Werkzeuge vor. Sie haben dann die Gelegenheit, sich gegenseitig zu begleiten, das heißt: Sie lernen durch Begleiten! Die Begleiteten, die Gruppe und auch das Trainerteam geben Feedback in Bezug auf die Begleitung.
Die Ausbildenden vermitteln theoretische Grundlagen und teilen ihre langjährigen Erfahrungen. Dabei legen sie Wert auf einen lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung.
Ausbildungsabschluss
Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerteam ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage.
Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.

Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in offenen sowie Inhouse Seminaren sowie in Einzel-, Paar- und Familiencoachings. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein, u.a. den Workshop-Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Köln.

Weitere wechselnde Dozenten und Dozentinnen nach Schwerpunktthemen.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu dieser Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Organisatorische Beratung und Anmeldung zur Fortbildung
Frau Siegmund
Telefon 0221 221-23302
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Inhaltliche Beratung bei der VHS Köln
Herr Boxberger
Telefon 0221 221-22616
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Inhaltliche Beratung durch die Dozentin
Anja Ufermann
Telefon: 0151 15978124
E-Mail: kontakt@wandlungsimpulse.de

A-184688 VHS Studienhaus
3 Tage, 4.12. - 6.12., Freitag - Sonntag, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 336 €, Materialkosten: 30 € **B S Anja Ufermann**

Coaching-Ausbildung 2020/2021 auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) - Teil 2 Termine 2021
Die Coaching-Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und -absolventen in Einzel-, Paar-, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Termine 2020:
4. - 6.12.2020

Entgelt 2020: 336 €

Termine 2021:
5. - 7.2.2021
12. - 14.3.2021
7. - 9.5.2021
2. - 4.7.2021

Entgelt 2021: 1.344 €

Gesamtkosten: 1.680 € zzgl. 30 € Materialkosten (1.710 € gesamt)
Umfang: 140 UStd.

Ziele
Ziel der Ausbildung ist es, sowohl eine tiefere und stabile Beziehung zu sich selbst aufzubauen als auch weiteres methodisches Handwerkszeug kennen zu lernen, um Menschen flexibel in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten:
• Weitere Verinnerlichung der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag
• Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
• Fähigkeit den Raum zu halten und präsent Prozesse zu begleiten
• Fähigkeit aus unterschiedlichen Methoden die Wirksamste zu wählen.

Nutzen
• Sie sind in der Lage andere Menschen zu begleiten, um ihr Leben wertschätzender, zielorientierter und freudvoller zu gestalten.
• Sie erweitern ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Präsenz.
• Sie entwickeln eine tiefere Verbindung zu sich als Begleitendem.
• Sie können Gespräche in eine Richtung lenken, die zum Wesentlichen vordringt.
• Sie haben mehr Mut und Entschlossenheit, über Themen zu sprechen, die wichtig sind, aber bisher nicht angesprochen wurden.
• Sie haben mehr Bewusstheit, welches Werkzeug für welche Thematik passend ist.
• Sie können mit mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit Prozesse begleiten.
• Sie agieren auch in herausfordernden Situationen mit mehr Bewusstheit und Achtsamkeit.
• Sie gewinnen Klarheit über angemessene Coaching Inhalte.
• Sie haben die Bewusstheit über Grenzen von Coaching und den Unterschied zu Therapieformen.
• Sie können den Raum halten und den Klienten stabilisieren.
• Sie bauen hinderliche Glaubenssätze ab und werden sich Ihrer Stärken bewusst.
• Sie haben die Fähigkeit, sich selbst und anderen mitfühlend zu begegnen.
• Sie erkennen alles, was passiert, als Chance für individuelles und gemeinsames Lernen und können jegliches Geschehen produktiv nutzen (der Umgang mit sogenannten „Störungen“).

Zielgruppen
Die Coaching-Ausbildung ist für alle Menschen geeignet, die mit Menschen arbeiten:
• Beratende in Organisationen
• Menschen in Schlüsselpositionen
• Angehende Trainerinnen und Trainer für Gewaltfreie Kommunikation
• Kandidatinnen und Kandidaten auf dem Zertifizierungsweg (GFK)
• Trainierende, Beratende und Coaches
• Mediatorinnen und Mediatoren
• Personalverantwortliche
• Human Resources Mitarbeitende
• Lehrerinnen und Lehrer
• Erzieherinnen und Erzieher
• Menschen in sozialen Berufen
• Psychologinnen und Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker

Teilnahmevoraussetzungen
Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Sie sind in der Lage, auch zwischen den Ausbildungsblöcken, jeweils 1 - 2 Tage Zeit für individuelle Vor- und Nachbereitung in Bezug auf die Inhalte und gemeinsame Arbeitsgruppentreffen zu investieren.

Inhalte
Persönliche Entwicklung als Coach:
• Was heißt es „authentisch“ zu sein?
• Meine Stärken und meine Wachstumsbereiche („growing edges“)
• Selbstregulation
• Empathie Fähigkeit
• Abbau von Feindbildern und Stereotypen
• Sicherer Umgang mit wesentlichen Prozessen, Tanzparketten und Modelle
• Mein Selbstbild: Führen oder begleiten

Coaching-Inhalte
• Ressourcen stärken und Resilienz erweitern
• Klärungs- und Entscheidungsprozesse
• Innere Arbeit

• Zielorientierte Prozesse

Ausbildungskonzept
Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von sieben Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage.
Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:
• Fünf Präsenzblöcke/Module mit dem Trainerteam in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage (Do., Fr., Sa. von jeweils 09:30 Uhr - 17:30 Uhr))
• Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
• Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
• Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung
Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.
Methodik und Arbeitsweise
Das Trainerteam stellt unterschiedliche Prozesse und Coaching Werkzeuge vor. Sie haben dann die Gelegenheit, sich gegenseitig zu begleiten, das heißt: Sie lernen durch Begleiten! Die Begleiteten, die Gruppe und auch das Trainerteam geben Feedback in Bezug auf die Begleitung.
Die Ausbildenden vermitteln theoretische Grundlagen und teilen ihre langjährigen Erfahrungen. Dabei legen sie Wert auf einen lebendigen Wechsel zwischen theoretischen Einheiten und Praxisorientierung.
Ausbildungsabschluss
Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerteam ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage.
Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.

Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in offenen sowie Inhouse Seminaren sowie in Einzel-, Paar- und Familiencoachings. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein, u.a. den Workshop-Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Köln.

Weitere wechselnde Dozenten und Dozentinnen nach Schwerpunktthemen.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu dieser Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Organisatorische Beratung und Anmeldung zur Fortbildung
Frau Siegmund
Telefon0221 221-23302
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Inhaltliche Beratung bei der VHS Köln
Herr Boxberger
Telefon0221 221-22616
vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Inhaltliche Beratung durch die Dozentin
Anja Ufermann
Telefon: 0151 15978124
E-Mail: kontakt@wandlungsimpulse.de

A-184689 VHS Studienhaus
12 Tage, 5.2. - 4.7., Freitag - Sonntag, 9:30 - 17:30 Uhr, Entgelt: 1.344 € **B S Anja Ufermann**

Vertiefungstag / Praxistag zur Basis-Ausbildung" Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)
Vertiefungstag / Praxistag für die Basisausbildung GFK / Vorbereitung für Aufbau GFK. Anmeldung nur für bisherige TN der Basisausbildung über vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
L-184695
Entgelt: 115 € * **Anja Ufermann und Tilman Krakau**

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)?
NLP beschreibt den Prozess, wie wir Wahrnehmungen und Erfahrungen verarbeiten, verändern und wie wir durch spezifische "Brillen" oder Filter Informationen verschlüsseln und wieder entschlüsseln und so unser eigenes Weltbild prägen. NLP bietet die Chance zum ganzheitlichen Erlernen kreativer und Horizont erweiternder Verhaltensweisen.

Entstehung:
NLP entstand Anfang der 70er Jahre aus der Beobachtung und systemischen Analyse der therapeutischen Vorgehensweisen und Interventionen von Virginia Satir (Familientherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapie). Hierdurch ist es den Begründern des NLP, Richard Bandler und John Grinder, gelungen, Modelle für effektive Kommunikation und Strategien für Verhaltensänderungen zu entwickeln.

Anwendungsgebiete:
Seit vielen Jahren wird NLP erfolgreich in den Bereichen Kommunikation, Bildung, Pädagogik, Beratung, Psychotherapie, Gesundheit und Management angewendet.
Grundprinzip der Ausbildungskonzeption und Ausbildungsdurchführung ist der ganzheitliche und systemische Ansatz, der sich innerhalb der Auseinandersetzung mit der Thematik und dem Gruppenprozess entfaltet. Die Prinzipien des NLP werden durch die individuelle und persönliche Erlebensweise vertieft.

Ziel ist, dass alle Ausbildungsteilnehmenden durch das Team individuelle Förderung erhalten und sich innerhalb eines Erfahrungszustandes und Lernzustandes befinden und entwickeln.

Daher ist es wichtig, dass eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz und Wertschätzung vorhanden ist. Insofern spielen das Erleben und die Wertschätzung von unterschiedlichsten Weltbildern der Ausbildungsteilnehmenden eine tragende Rolle. Die gemachten Erfahrungen werden kontinuierlich am konkreten Praxisbezug der Teilnehmenden gespiegelt.

Zur NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP:
Die Basic-Ausbildung zielt darauf ab, persönliches Verhalten und Handeln innerhalb der Berufspraxis besser zu reflektieren, Konflikte und ihre Ursachen klarer zu erkennen, neue Lösungsstrategien in spezifischen Arbeitssituationen zu finden und in der Gesprächsführung umzusetzen. Die Ausbildung umfasst mindestens 36 Stunden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP wie: bewusst Rapport erzeugen, Ziele definieren, eigene Wahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern und Ressourcen aktivierend und ökologisch vorzugehen. (Curriculum gültig seit 1.7.2016). Die NLP-Basic-Ausbildung ist zertifiziert vom DVNLP.

Trainerteam:
Günter Brück ist Diplom-Sozialarbeiter, Supervisor (PSF), NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach DVNLP; langjähriger Familienberater; seit 1988 freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung und beruflichen Fortbildung mit den Schwerpunkten Kommunikationstraining und Persönlichkeitsentwicklung; Coach und Supervisor in freier Praxis. Seit 2004 Leiter der Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleitung.
Renata Kern ist Dipl.-Kauffrau, NLP-Master DVNLP und seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung in den Themenbereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und NLP tätig.

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist beratungspflichtig und ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Info-Termine

NLP- Eine Methode macht Karriere
Infos und praktische Einführung
In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Ausbildungen.
A-184100
Günter Brück und Renata Kern

Info-Abend und praktische Einführung
In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 5 Anmeldungen erforderlich.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.
A-184105 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 15.9., Dienstag, 18:30 - 20 Uhr **Günter Brück und Renata Kern**

In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich.

Für die Durchführung sind 5 Anmeldungen erforderlich. Es kann aktuell zu kurzfristigen Raumänderungen kommen.

Die angemeldeten Teilnehmenden werden spätestens 48 Stunden vorher per E-Mail oder telefonisch informiert.

A-184110 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 24.11., Dienstag, 18:30 - 20 Uhr
Günter Brück und Renata Kern

NLP- Übungsgruppe
Auf dem Weg von NLP-Basic zu NLP-Practitioner

A-184116 VHS Lindenthal
1 Nachmittag, 13.9., Sonntag, 15:15 - 17:45 Uhr, Entgelt: 15 € **Renata Kern**

A-184117 VHS Studienhaus
1 Nachmittag, 22.11., Sonntag, 15:15 - 17:45 Uhr, Entgelt: 15 € **Renata Kern**

Basic-Ausbildung

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil I
Einführungswochenende für an NLP Interessierte
Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.

Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.

Das Einführungswochenende am 26./27.9.2020 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.

Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft:

- Grundlagen des Ankerns
- Einführung in die Logischen Ebenen
- Arbeit an der inneren Landkarte
- Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback
- Wahrnehmungstraining
- Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge

Termine:

Einführungswochenende (**A-184120**): 26./27.9.2020
Wochenende zwei und drei (**A-184122**): 14./15.11.2020 und 12./13.12.2020

Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.

Seminarzeiten:
Samstag, Sonntag: 10 - 17 Uhr, 60 Min. Pause

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.

Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184120 VHS Studienhaus
2 Tage, 26.9., 27.9., Samstag, Sonntag, 10 - 17 Uhr, Entgelt: 160 € **WE** **Günter Brück und Renata Kern**

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil I

A-184122 VHS Studienhaus
4 Tage, 14.11. - 13.12., Samstag, Sonntag, 10 - 17 Uhr, Entgelt: 320 € **WE** **Renata Kern und Günter Brück**

Practitioner-Ausbildung

Vorankündigung: Aufbautraining NLP-Practitioner

Diese Ausbildung ist als Vertiefungsbaustein des Basictrainings konzipiert. In der fachlichen wie auch persönlichen Auseinandersetzung werden differenzierte Kenntnisse zu Themen wie kreatives Umdeuten (Reframing), Wege zum Unbewussten (Trance, Metahpern, Milton-Modell), Strategien des Lernens (Modelling) und der Zielverwirklichung (Disney-Strategie, Logische Ebenen), Wege zur Balance (Ökocheck), Selbst- und Fremdreflexion (Wahrnehmungspositionen, ressourcenorientiertes Feedback) und Lebenswegarbeit (Timeline). In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transanktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Im Rahmen der Ausbildung werden die Teilnehmer mit spezifischen Formaten intensiv und lösungsorientiert an ihren eigenen Anliegen arbeiten. Die Zusatzausbildung wird nach einem erfolgreichen Testing mit dem Zertifikat nach den Richtlinien des DVNLP und des eanlp (european association of nlp) abgeschlossen.

Termine:

25.-27.1.2021 **als Bildungsurlaub**
27./28.2.2021
20./21.3.2021
17./18.4.2021
3.-5.5.2021 **als Bildungsurlaub**
12./13.6.2021

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184140 VHS Studienhaus
14 Tage, 25.1. - 13.6., Montag - Mittwoch, 9 - 17:30 Uhr
Samstag, Sonntag, 10 - 17:15 Uhr, Entgelt: 1.386 €, Materialkosten: 30 € **Renata Kern und Günter Brück**

Bildungsurlaube

NLP in der beruflichen Kommunikation BU

Bildungsurlaub (dreitägig)

Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Neben den fachlichen Kompetenzen spielen kommunikative Aspekte, wie der Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden eine wichtige Rolle. Das Seminar vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse, wie Sie im beruflichen Alltag Ihre Wahrnehmung gezielt einsetzen und ressourcenorientiert Ihre Ziele erreichen.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
- Techniken der Gesprächsführung
- Zielerreichung mit NLP

Wichtiger Hinweis:

Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.

A-184160-BU VHS Studienhaus
3 Tage, 9.11. - 11.11., Montag bis Mittwoch, 9:30 - 17:15 Uhr, Entgelt: 162 € **BU**
Günter Brück und Renata Kern

Systemische Beratung

Was ist "Systemische Beratung"?
Die systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten.
Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden kreativ begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Dabei werden Menschen immer als eingebunden in verschiedene Kommunikations- und Deutungs-Systeme betrachtet und Probleme als Bewältigungsstrategien begriffen.
Systemische Beratung wird mittlerweile in verschiedensten Tätigkeitsfeldern angewendet und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Gruppen, Teams und Organisationen.

Zielsetzung
Ziel der Fortbiildung ist es, die berufliche Handlungskompetenz durch die Integration systemischer Methoden zu erweitern. Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet zudem die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die berufsbegleitende Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Kunden-Systemen. Berufsbedingte Unzufriedenheit kann damit überwunden werden, und die Arbeit wird mit neuen Perspektiven engagierter gestaltet. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln störkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Die Fortbildung
Die inhaltlichen Details orientieren sich an den Berufsfeldern der Teilnehmenden. Folgende Inhalte werden grundsätzlich vermittelt:

- Einführung in das systemische Denken und Handeln: Systemisches Verständnis von Beratung, Einstieg in Beratung, Grundlagen systemischer Fragetechniken
- Systemische Grundlagen und Auftragsklärung: Vom Anliegen zum Auftrag, lösungsorientierte Fragetechniken, Prozesssteuerung, Methoden zur Auftragsklärung, Systemisches Verständnis vom Problem
- Beraterpersönlichkeit und systemische Haltung: Selbstverständnis als systemischer Berater, Berater-Klienten-System, Allparteilichkeit und Neugier, lösungsorientierte Beratung, Verändern und Bewahren in Beratungsprozessen, Ziele und Interventionen
- Visualisierungstechniken: Hilfreiche Methoden zur Visualisierung in Beratungsprozessen, förderliche und hinderliche Regeln in Systemen, Skulptur und Aufstellungsarbeit
- Umgang mit Krisen und Konflikten: Ressourcenorientiertes Arbeiten, Resilienz, Krisen im Lebenszyklus, systemisches Verständnis von Konflikten
- Abschluss, Abschied und Ausblick: Beendigung von Beratungsprozessen, Rituale und Regeln, Abschiedsmuster, Übergänge gestalten, Umgang mit unterschiedlichen Abschieden und Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses, Zertifikatsübergabe

Arbeitsweise

- Die Trainerinnen orientieren sich an den Arbeitskontexten der Teilnehmenden.
- In der Supervision werden Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag bearbeitet mit der Möglichkeit zur Live-Supervision
- Praktische Übungen in Kleingruppen und in der Großgruppe mit Austausch im Plenum
- Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge
- Kurze theoretische Einheiten im Plenum
- Arbeitsmaterialien und Handouts, Peer-Gruppenarbeit und Triadenarbeit
- Transfer in den eigenen beruflichen Arbeitsalltag
- Exemplarische Fallbearbeitung aus den verschiedenen Arbeitsfeldern der Teilnehmenden
- Literaturstudium und Seminarzeitung

Trainerinnen
Kristina Ehret ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, selbständig mit eigenen Firmen in Köln.
Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training
Kerstin Schmidt ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Instituttionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), selbständig mit eigenen Firmen in Köln.
Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221 233302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung
Herr Boxberger, Tel.: 0221 221 22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung "Systemische Beratung"
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung "Systemische Beratung", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung.

Eine Anmeldung ist Corona-bedingt zwingend erforderlich. Für die Durchführung sind 5 Anmeldungen erforderlich.

A-184202 VHS Lindenthal, 1 Abend, 31.8., Montag, 17:30 - 19 Uhr * **Kerstin Schmidt und Kristina Ehret**

Ausbildung

A-1842200
* **Kerstin Schmidt und Kristina Ehret**

A-184240 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 30.9., Mittwoch, 18 - 19:30 Uhr * **Kerstin Schmidt und Kristina Ehret**

A-184241 VHS Studienhaus (WLAN vorhanden)
1 Abend, 10.11., Dienstag, 18 - 19:30 Uhr * **Kerstin Schmidt und Kristina Ehret**

Seminare

Berufsbegleitende Fortbildung "Systemische Beratung" 2020/2021 - Teil 1 Termine 2020
Nr. 25 / Start: September 2020
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Die Fortbildung findet statt freitags 16 - 21:15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17:30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet.

Die Fortbildung startet am 6.11.2020 und endet am 28.8.2021. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2020:
6. November bis 8. November (Ersatztermin für: 4. September bis 6. September)
7. bis 9. Dezember (Bildungsurlaub)
Entgelt für 2020: 687,50 € zzgl. 30 € Skripte

Termine 2021:
28. Januar (Supervision)
5. bis 7. Februar
26. April bis 29. April (Bildungsurlaub)
28 Mai (Supervision)
25. bis 27 Juni
27. bis 28. August
Entgelt für 2021: 1587,50 €.

Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de. Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung. Nähere Informationen zur Fortbildung: www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder Herr Boxberger,Tel.: (0221)-221-22616.

A-184295 VHS Studienhaus
6 Tage
Freitag, 6.11., 16 - 21:15 Uhr
Samstag, 7.11., 9 - 17:30 Uhr
Sonntag, 8.11., 9 - 15 Uhr
Montag, 7.12., 9 - 17:30 Uhr
Dienstag, 8.12., 9 - 17:30 Uhr
Mittwoch, 9.12., 9 - 17:30 Uhr
Entgelt: 687,50 €, Materialkosten: 30 € **WE S** **Kristina Ehret und Kerstin Schmidt**

Berufsbegleitende Fortbildung "Systemische Beratung" 2020/2021 - Teil 2 Termine 2021
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Die Fortbildung findet statt freitags 16 - 21:15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17:30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.
Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet.
Die Fortbildung startet am 4. September 2020 und endet am 28. August 2021. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2020: 4. September bis 6. September; 7. bis 9. Dezember (Bildungsurlaub);
Entgelt für 2020: 687,50 € zzgl. 30 €. Skripte

Termine 2021 28. Januar (Supervision); 5. bis 7. Februar; 26. April bis 29. April (Bildungsurlaub); 28 Mai (Supervision), 25. bis 27 Juni; und 27. bis 28. August.
Entgelt für 2021: 1587,50 €.

Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de.

Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung. Nähere Informationen zur Fortbildung: www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder Herr Boxberger,Tel.: (0221)-221-22616

A-184296 VHS Studienhaus
14 Tage, 28.1. - 28.8.
Donnerstag, 9 - 17:30 Uhr
Freitag, 16 - 21:15 Uhr
Samstag, 9 - 17:30 Uhr
Sonntag, 9 - 15 Uhr
Montag, 9 - 17:30 Uhr
Dienstag, 9 - 17:30 Uhr
Mittwoch, 9 - 17:30 Uhr
Freitag, 9 - 17:30 Uhr Entgelt: 1.587,50 € **WE S** **Kristina Ehret und Kerstin Schmidt**

Nr. 24 / Start: Februar 2020
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Die Fortbildung findet statt freitags 16 - 21:15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17:30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet.
Die Fortbildung startet am 28. Februar 2020 und endet am 6. März 2021. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2020: 28. Februar bis 1. März; 18. bis 20. Mai (Bildungsurlaub); 23. Juni (Supervision); 14. bis 16. August; 28. September bis 1. Oktober (Bildungsurlaub); 10 November (Supervision)
Entgelt für 2020: 1751,40 € zzgl. 30 €. Skripte

Termine 2021 8. bis 10 Januar; 5. bis 6. März
Entgelt für 2021: 445,40 €.

Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de.

Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung. Nähere Informationen zur Fortbildung: www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder Herr Boxberger,Tel.: (0221)-221-22616

A-184299 Treffpunkt: Treffpunkt wird noch separat mitgeteilt
5 Tage, 8.1. - 6.3.
Freitag, 16 - 21:15 Uhr
Samstag, 9 - 17:30 Uhr
Sonntag, 9 - 15 Uhr Entgelt: 445,40 € **WE S** **Kristina Ehret und Kerstin Schmidt**

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation, Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Einzelveranstaltungen

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

Bildungsurlaub
Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag.
Lernziele:

- Steigerung der Überzeugungsfähigkeit - überzeugen statt überreden
- Überzeugende Körpersprache
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität
- Die passende Reaktion im richtigen Moment
- Kritische Situationen souverän deeskalieren
- Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt Nein sagen
- Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten: aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln mit und ohne Konsens
- Erkennen des persönlichen Konfliktstils
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

A-111202-BU VHS Studienhaus
5 Tage, 19.10. - 23.10., Montag - Freitag, 9 - 16:30 Uhr, Entgelt: 151 €, Kopierpauschale: 2 € **BU S**
Karl-Heinz Schwieren

Bildungsurlaube

Kommunikationstraining mit NLP

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
- Techniken der Gesprächsführung
- Zielerreichung mit NLP
- Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion
- Verhandlung nach dem Win-Win-Prinzip
- Verständnis der Konfliktentstehung und -vermeidung
- Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements

Wichtiger Hinweis:
Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic- Ausbildung anerkannt.
A-111220-BU VHS Lindenthal
5 Tage, 7.9. - 11.9., Montag bis Freitag, 9:30 - 17 Uhr, Entgelt: 151 €, Kopierpauschale: 2 € **BU**
Günter Brück und Renata Kern

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit?
Wie gehe ich meinen Weg weiter?

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf.
Sie erhalten vielfältige Informationen rund um die Themen „Job in der Rente“ und „Ehrenamtliches Engagement“. Möglicherweise suchen sie auch MitMacher*innen für eine Existenzgründung, wollen unternehmerisch tätig werden. Dieser 3-tägige Bildungsurlaub bietet ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen an Ihren Ideen, Überlegungen und Fragen arbeiten.
Am ersten Tag geht es um die Annäherung und Klärung der eigenen Überlegungen. Ein Blick auf die vielfältigen beruflichen Erfahrungen und Fähigkeiten gehört dazu. Und es geht um eine Annäherung an das, was zukünftig wirklich wichtig sein soll. Wofür Sie sich in dieser neuen Lebensphase engagieren wollen, wofür Sie arbeiten wollen.
Am zweiten Tag geht es um Möglichkeiten, Anforderungen und Kontakte im ehrenamtlichen Engagement. Ansprechpartner aus diesem Bereich informieren und stehen für Fragen zur Verfügung. Ein zweiter Schwerpunkt an diesem Tag ist die Erwerbstätigkeit in der Rente. Neben Informationen zu arbeitsmarkt- und sozialpolitischen Aspekten zur Erwerbstätigkeit in der Rente geht es vor allem um Jobperspektiven. Dazu zählt auch das Kennenlernen von Job- und Vermittlungsportalen.
Der dritte Tag steht vor allem für die Arbeit an einer einer eigenen bzw. gemeinsamen unternehmerischen Perspektive zur Verfügung.

Der Bildungsurlaub bietet mit Informationen, Tipps und Beispielen aus der Praxis Anregungen für die Gestaltung der Zeit nach dem Beruf. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird mit verschiedenen Kreativitäts- und Entwicklungsmethoden unterstützt. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.

Zur Person
Hanswalter Bohlander kann als Diplom-Ökonom auf einen langjährige Tätigkeit in Fach-, Führungs- und Beraterfunktionen, in den Bereichen berufliche Bildung, Bildungsforschung, Personal-, Organisations- und Innovationsentwicklung, zurückschauen. Seit 2016 ist er erfolgreich als freiberuflicher Projektentwickler, Berater und Coach tätig. Aktuell konzentriert er sich vornehmlich auf die Arbeits- und Interessensfelder Zukunft Alter(n), soziale Innovationen und Biografiearbeit.

A-111224-BU VHS Studienhaus
3 Tage, 30.11. - 2.12., Montag bis Mittwoch, 9:30 - 16:30 Uhr, Entgelt: 91 €, Kopierpauschale: 2 € **BU** **Hanswalter Bohlander**

Standorte der VHS Köln

1 VHS-Studienhaus am Neumarkt Kundenzentrum

Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
Tel.: (0221) 221-25990
FAX: (0221) 221-6569297

2 VHS im KOMED

Im Mediapark 7, 50670 Köln
Tel.: (0221) 221-23679

3 FORUM Volkshochschule

Cäcilienstraße 29 – 33, 50667 Köln

4 VHS im Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Straße 220, 50931 Köln
Tel.: (0221) 221-93754

5 VHS im Bezirksrathaus Nippes

Neusser Straße 450, 50733 Köln
Tel.: (0221) 221-95742

6 VHS im Handwerkerhof Chorweiler

Athener Ring 3a, 50765 Köln
Tel.: (0221) 221-25185

7 VHS am Bezirksrathaus Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70, 51143 Köln
Tel.: (0221) 221-97373

8 VHS im Bezirksrathaus Mülheim

Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Tel.: (0221) 221-99712

9 VHS am Bergischen Ring Mülheim

Bergischer Ring 35 – 39, 51063 Köln
Tel.: (0221) 221-25990

Impressum:

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung / Volkshochschule
Im Mediapark 7, 50670 Köln | Tel.: (0221) 221-23608
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de | Internet: www.vhs.koeln