

Fortbildungsangebote der VHS Lingen mit

Katrin Jörling



STARK 
WIE EIN LÖWE.



Weniger Streit und Stress in der Familie

Sie wünschen sich mehr Harmonie im Familienalltag und weniger Streit und Stress? In diesem kurzweiligen Impulsvortrag lernen Sie, wie Konflikte überhaupt entstehen, wie Kommunikation auf Augenhöhe stattfinden kann und welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihre Gefühle und Ihre Handlungen haben. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps, mit denen Sie sofort mehr Leichtigkeit und Harmonie in Ihre Familie integrieren können.

Termin: Dienstag, 29.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Raum DG06, Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr.: 21140

Teenager-Alarm – Pubertät kann auch Spaß machen

Die Pubertät ist für uns Menschen eine herausfordernde Phase. Die Kinder werden zu Erwachsenen und für uns Eltern heißt das ganz viel Loslassen und Freiheiten einräumen. Dies ist nicht immer leicht, denn das Kind, das eben noch eng umschlungen an uns hing, braucht uns quasi von jetzt auf gleich nicht mehr... Wir schauen uns genau an, welche Phasen ein Teenager auf dem Weg zum Erwachsenen durchläuft. Welche Abläufe im Körper und vor allem im Gehirn dazu führen, dass es zu Meinungsverschiedenheiten zwischen Eltern und Teens kommt und was Sie konkret tun können, um die Verbindung zu Ihrem Teenager aufrecht zu halten.

Termin: Donnerstag, 21.11.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr.: 21145

Hilfe, mein Kind wird gemobbt!

Was ist Mobbing überhaupt? Was kann ich tun, damit mein Kind gar nicht erst in eine Mobbingsituation kommt? Was kann ich bei ersten Anzeichen von Mobbing tun? Wie unterstütze ich mein Kind richtig, ohne es „noch schlimmer“ zu machen? Wir schauen auf die typischen Konfliktthemen zwischen Kindern und Jugendlichen wie Beleidigung, Wegnahme, Provokation und

Gewaltandrohung und ich zeige neue Lösungswege für diese Verhaltensweisen auf. Ebenso schauen wir uns an, was bei „Tättern“, „Mitläufern“ und „Opfern“ dahintersteckt, wenn sie in ihre Rollen schlüpfen.

2 Termine: Dienstag, 17.09. und 24.09.2024,

jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Raum DG10, Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 75,00 €

Kurs-Nr.: 21130

Cybermobbing-Prävention

Ihr Kind leidet unter einer Cybermobbing-Situation oder Sie möchten sich präventiv darüber informieren? Dann lade ich Sie herzlich zu diesem interessanten und informativen Impulsvortrag ein, der das Leben Ihres Kindes verändern kann. Wir schauen uns kurz den Unterschied zwischen Mobbing und Cybermobbing an und gehen dann gezielt auf Fragestellungen ein: Was kann ich konkret tun, wenn mein Kind digital gemobbt wird? Welche Gefahren birgt das Internet? Welche Sicherheitseinstellungen am Handy kann ich vornehmen? Welche Apps sind ab welchem Alter empfehlenswert?

Termin: Dienstag, 22.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr.: 21135

Mom-Work-Life-Balance – Workshop

Sie sehnen sich nach einem erfüllten Berufs- und Privatleben mit ausreichend Zeit für sich selbst und Ihre Bedürfnisse, viel Zeit mit den Kindern und einer Bilderbuchkarriere... Und dann kommt das Leben dazwischen! Nichts läuft glatt oder nach Plan, nicht mal Plan B reicht aus, um vorbereitet zu sein, denn selbst Plan C greift regelmäßig, wenn es um die Betreuung der Kinder geht. Ständig herrschen nur Zeitdruck und Stress... Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie aus Ihrem selbstgebaute Hamsterrad aussteigen können und wieder lernen, auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse zu hören, um eine gesunde Mom-Work-Life-Balance zu kreieren und Ihr Energielevel dauerhaft hochzuhalten.

2 Termine: 05.11.2024 und 14.11.2024,

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Raum
DG10, Elsterstr. 1, Lingen
Gebühr: 89,00 €
Kurs-Nr.: 21151

In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

Höher, schneller, weiter... - Stress ist die Volkskrankheit der Deutschen und es ist schon erschreckend, welches Stresslevel bei vielen Menschen mittlerweile „normal“ ist. Negative Gedanken kreisen und hinterlassen schlechte Gefühle, verspannte Muskeln oder andere körperliche Beschwerden.

Wir schauen uns gemeinsam an, welche Situationen in unserem Alltag uns am meisten in Stress versetzen, wie wir genau reagieren und was das langfristig mit uns und unserer Gesundheit macht.

Im nächsten Schritt schauen wir, wie wir aus dem Hamsterrad aussteigen können, das uns täglich in Stress versetzt und was wir tun können, um die gewohnten Muster zu durchbrechen. Denn nur so können wir langfristig glücklich und gesund bleiben.

Termin: Samstag, 07.12.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Raum DG10, Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 89,00€

Kurs-Nr.: 21160

Fortbildung für päd. Fachkräfte u. Kindertagespflegepersonen

Entspannung und Gesundheit im Pädagogenalltag – Die 7 Resilienzfaktoren

Studien belegen, dass die enormen Belastungen im Alltag von Pädagogen ein erhöhtes Burnout-Risiko mit sich bringen. Gemeinsam schauen wir uns an, was einen resilienten Erwachsenen ausmacht und welche Fähigkeiten Sie brauchen, um langfristig entspannt und gesund zu bleiben. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, die Sie frühzeitig erkennen lassen, wenn Überforderung krankhaft wird und wir schauen, wie Sie erste Warnsignale erkennen können und lösungsorientiert Gegenmaßnahmen einleiten. Abschließend gibt es viele praktische Tipps für mehr Entspannung in stressigen Situationen.

Termin: Samstag, 26.10.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Raum DG10, Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 99,00 €

Kurs-Nr.: 21161

Wir als Team!

In Ihrem Team kriselt es immer mal wieder und die Mitarbeitenden geraten häufig aneinander? Die Stimmung ist bedrückt und es mag keine Freude und Leichtigkeit aufkommen? Dann kommt hier das richtige Seminar für Ihr Team, denn das Leben ist zu kurz für schlechte Laune!

Wir schauen uns gemeinsam an, wie Sie Ihr Schiff auf Kurs bringen und es schaffen, alle in dieselbe Richtung zu rudern, statt sich das Leben gegenseitig schwer zu machen. Wir schauen uns die unterschiedlichen Persönlichkeiten und Bedürfnisse aller Teammitglieder an und erarbeiten gemeinsam eine für Sie optimale Lösung.

Termin: Bei Bedarf als ganztägiger Inhousekurs


Ort: VHS Lingen

Gebühr: variiert je nach Teamgröße


Kurs-Nr.: 21915

Kontakt/ Anmeldung:

Michaela Bota

 0591 91202 200
0591 91202 0

@ m.bota@vhs-lingen.de
info@vhs-lingen.de

 VHS Lingen
Elsterstraße 1
49808 Lingen

