



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis



zukunftsorrt vhs
Kompetenz für morgen

Rawpixel auf iStock.com



www.vhs-rpk.de

2025 Herbst

Verbandsgemeinde
Dannstadt-Schauernheim

Winter **2**

PROGRAMM für das 2. Halbjahr 2025



Örtlicher Leiter:

Lutz Wölbe, Tel. 0171 2119428
lutz.woelbe@vhs-rpk.de

Örtlicher Mitarbeiter:

Uwe Schmelz, Tel. 06231 401-148

Verbandsgemeindeverwaltung
Am Rathausplatz 1 · 67125 Dannstadt-Schauernheim
Zimmer 206

Anmeldung für Vorträge und Kurse nehmen

Achtung neue E-Mail-Adressen!

Hr. Schmelz Tel. 06231 401-148,

E-Mail: vgds@vhs-rpk.de

und

Fr. Argus Tel. 06231 401-147,

E-Mail: vgds@vhs-rpk.de

von

Montag bis Freitag,
08.00 – 12.00 Uhr, entgegen.

Das Programm für das jeweilige Halbjahr finden Sie auch auf unserer Homepage unter der Rubrik VHS.

Eine Anmeldung ist für ALLE Angebote der vhs erforderlich. Sie ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr. Die Teilnahme an einer Veranstaltung gilt als Anmeldung.

Wenn keine Absage erfolgt, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet. Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn die Veranstaltung ausfällt oder sich Änderungen ergeben. Zur schnellen Kontaktaufnahme ist bei der Anmeldung die Angabe Ihrer E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind, erforderlich.

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

aus rechtlichen Gründen können Sie sich für Kurse der Volkshochschule nur schriftlich mittels Anmeldeformular Postbrief, Fax oder E-Mail sowie online unter www.vhs-rpk.de anmelden. Eine telefonische Anmeldung ist nur für gebührenfreie Angebote möglich. Bei Bedarf schicken wir Ihnen ein Anmeldeformular zu. Die Anmeldung ist gültig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben bei uns eingegangen bzw. die digitale Anmeldung bestätigt worden ist. Sogenannte „Weitermeldelisten“ dürfen wir nicht mehr annehmen.

Bei der Online-Anmeldung werden Sie durch den Anmeldeprozess geführt und direkt in Ihrem Wunschkurs eingebucht – zu jeder Tages- und Nachtzeit, sieben Tage die Woche, auch für mehrere Kurse oder mehrere Personen. Die Mitarbeiter*innen in den Außenstellen und in der Geschäftsstelle stehen Ihnen natürlich wie gewohnt für Rückfragen zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis

vhs-Ratgeber

• Was macht die Gemeindeschwester plus?

Themenschwerpunkt: Schmerzen

Vortrag

Die meisten Menschen möchten auch im Alter so lange wie möglich in ihrem Haus oder ihrer vertrauten Wohnung leben, auch wenn der Alltag beschwerlicher wird.

Das Angebot der Gemeindeschwester plus bietet individuelle

Beratung und Hilfestellungen für Menschen, die noch nicht pflegebedürftig sind, damit dieser Wunsch unterstützt werden kann.

In diesem Vortrag stellt die Gemeindeschwester plus sich und ihr Angebot vor. Außerdem geht es um das Thema Umgang mit Schmerz: Was ist Schmerz? Was ist der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen? Warum ist Rückenschmerz immer weiter verbreitet? Maßnahmen und Tipps zur Schmerzlinderung.

Referentin: Tammy Goff, Gemeindeschwester plus (zuständig für die VG Bobenheim-Roxheim, VG Lambsheim-Heßheim, VG Maxdorf und VG Dannstadt-Schauernheim)

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Tammy Goff
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

J103103D01 Termin(e): 1 x am Mi. 12.11.25, 18.00 - 19.30 Uhr

• Letzte Hilfe - Am Ende wissen, wie es geht

In Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst südl. Rhein-Pfalz-Kreis

Einen Erste Hilfe Kurs haben wir alle schon einmal im Leben gemacht - immer in der Hoffnung, nicht in eine Unfallsituation zu geraten. Dem Thema Krankheit und Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, eine Kollegin oder Freundin, die unheilbar krank ist, der Tod von Familienmitgliedern. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“, also das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen.

Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowieso einfache Hilfestellungen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und Nachbarschaft möglich ist. Der Kurs möchte Ihnen Grundwissen an die Hand geben und Sie ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs besteht aus den vier Modulen

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

und wird durch erfahrene und zertifizierte Kursleitende aus der Hospiz- und Palliativarbeit durchgeführt.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Seniorenstift Zur Dannstadter Höh

Referent/in: Barbara Haas, Heike Lange

Gebühr: 20,00 €

J103120D01 Termin(e): 1 x am Mi. 19.11.25, 16.00 - 20.00 Uhr

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim

J103120D02 Termin(e): 1 x am Mo. 24.11.25, 16.00 - 20.00 Uhr

Region entdecken Deutschland, Europa und ferne Länder

• Alsace / Elsaß - jederzeit einen Besuch wert

Vortrag

Die elsässische Weinstraße mit Winzerdörfern, wie Avolsheim, Rosheim, Andlau, Epfig, Dambach-la-Ville, Hunawir, Riquewahr oder Kayersberg, die Silbermann-Orgeln in Marmoutier und Ebersmünster, Haut Koenigsbourg und Haut-Barr, das „Auge des Elsaß“, Saverne, Sélestat und Colmar sowie ein Museum für moderne Kunst sind nur einige der vielen Glanzpunkte, die unseren direkten Nachbarn für uns so interessant machen.

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim

Referent/in: Ulrich Leist

Gebühr: 5,00 €

J109414D01 Termin(e): 1 x am Mi. 08.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Wir freuen uns auf SIE!

Handwerk/Kunsth Handwerk

• Schritt für Schritt zum gesteckten Adventskranz

Stecken Sie Ihren Adventskranz in diesem Jahr selbst - nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen, und es braucht nicht mehr für eine vorweihnachtliche Stimmung für Ihr zu Hause.

Schritt für Schritt werden Sie an das Stecken des Adventskranzes herangeführt. Vorkenntnisse braucht man für diesen Kurs nicht. Alle sind herzlich willkommen, die sich bei ihrem Adventskranz kreativ ausprobieren möchten.

Auf einem bewässerten Steckschaumring (Durchmesser 30 cm) werden frische und verschiedene Sorten Tannengrün sowie Kerzen fachgerecht aufgesteckt. Wer möchte, kann den Adventskranz auch mit Sukkulente dekieren. Anschließend können Sie Ihren Kranz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen weihnachtlich gestalten.

Steckschaumring sowie Tannengrün, Sukkulente, Zapfen, Draht, Krampen und notwendiges Zubehör werden gestellt. Kerzen sowie Dekomaterialien können mitgebracht werden. Vor Ort besteht auch die Möglichkeit, Kerzen in den gängigen Weihnachtsfarben (rot, grün, salbei, beige, rosa), sowie ausgefallene Adventskranzdeko zu kaufen.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihren selbstgemachten und einzigartigen Adventskranz mit nach Hause und wissen, wie man einen Weihnachtskranz geschmackvoll steckt, dekoriert und Kerzen fachgerecht andrahtet.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole (falls vorhanden), Gartenschere und Garten- oder Gummihandschuhe

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Birgit Wersch

Gebühr: 23,00 / 28,00 € (6-7 TN)
inkl. 10,00 € Materialkosten

Kerzen und Dekoartikel können mitgebracht oder vor Ort bei der Kursleitung gekauft werden.

J208401D01 Termin(e): 1 x am Sa. 22.11.25, 15.00 - 18.30 Uhr

Textiles Gestalten

• Klöppeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Klöppeln ist eine sehr alte Kultur- und Handwerkstechnik und kam - ausgehend von Italien - im 16. Jahrhundert nach Deutschland.

Beim Klöppeln werden die Fäden von mindestens zwei Paar Klöppeln durch Kreuzen und Drehen der Klöppel miteinander verflochten.

Dadurch entstehen Muster und Motive, z.B. Spitzen. In den vergangenen Jahren hat sich das Klöppeln immer mehr zur Handwerks-Kunst entwickelt.

Sie lernen die einzelnen Klöppeltechniken kennen und sind dann in der Lage, einfache Muster selbstständig zu bearbeiten bzw. als Fortgeschrittene zunehmend kompliziertere Vorlagen und Zeichnungen zu verstehen und umzusetzen.

Das Klöppeln schult „ganz nebenbei“ die Koordination und die Fingerfertigkeit bzw. die Beweglichkeit der Hände.

Die Kurse sind aufeinander aufbauend angelegt und am besten in Folge zu besuchen. Ein Neueinstieg ist möglich. Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Bitte mitbringen: Wer erstmalig an einem Klöppelkurs teilnimmt, kann sich die benötigten Materialien von der Lehrkraft ausleihen.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Zentrum Alte Schule,
Mehrzweckraum (EG)

Referent/in: Ursula Leber

Gebühr: 70,00 / 103,00 € (6-7 TN)

J209501D03 Termin(e): Fr. 22.08.25 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 05.09.25 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 19.09.25 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 26.09.25 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 31.10.25 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 14.11.25 19.00 - 22.00 Uhr
Fr. 28.11.25 19.00 - 22.00 Uhr,

Gesundheitspflege

• Arthrose Hüfte-Knie-Schulter

Professor Dr. med. Johannes Stöve, Chefarzt der Orthopädischen und Unfallchirurgischen Klinik im St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen, beleuchtet in diesem Vortrag die Arthrose in Hüfte, Knie und Schulter und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim

Referent/in: Prof. Dr. Johannes Stöve

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich!)

J300221D01 Termin(e): 1 x am Di. 02.09.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Entspannung

• Hatha-Yoga

Das Erlernen der Hatha-Yoga-Grundstellungen und des Sonnengrußes, Atemübungen und Tiefenentspannung sind Inhalte dieser Kurse. Sie sind für alle geeignet, welche die wohltuende Wirkung des Yoga, dem Wechsel zwischen aktiven und entspannenden Sequenzen erfahren möchten.

Die Kurse sind so aufgebaut, dass die Teilnehmenden über die Folgesemester immer wieder neue Anleitungen erhalten, um ihre Kenntnisse und ihr Wissen kontinuierlich zu erweitern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, OG

Referent/in: Dagmar Kopf

Gebühr: 74,00 / 108,00 € (6-7 TN)

J301103D05 Termin(e): 14 x ab Mo. 25.08.25, 18.15 - 19.45 Uhr

J301103D06 Termin(e): 14 x ab Mo. 25.08.25, 20.00 - 21.30 Uhr

• Innere Balance, Kraft und Beweglichkeit

Angelehnt an Hatha Yoga üben wir in einer Wohlfühl-Runde Atemtechniken, Kräftigungs- und Dehnhaltungen, sowie entspannende Rituale. So kommen wir nicht nur zu mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag, sondern auch zu mehr Ruhe im Geist und innerer Balance. Erforderlich sind Grundfertigkeiten im Hatha Yoga. Wer akute körperliche Beschwerden hat, bitte vorab ärztlichen Rat einholen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Matte, Decke, wenn vorhanden: Sitzkissen/Yoga-Blöcke

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Seniorenstift Zur Dannstadter Höh

Referent/in: Jutta Böse

Gebühr: 39,00 / 57,00 € (6-7 TN)

J301115D21 Termin(e): 7 x ab Do. 28.08.25, 18.15 - 19.45 Uhr

J301115D22 Termin(e): 7 x ab Do. 28.08.25, 20.00 - 21.30 Uhr

J301115D23 Termin(e): 7 x ab Do. 30.10.25, 18.15 - 19.45 Uhr

J301115D24 Termin(e): 7 x ab Do. 30.10.25, 20.00 - 21.30 Uhr,

Ernährung/Küchen-Wissen/Trinkgenuss

• Gefühle, für die es Rezepte gibt

Gefühle kulinarisch interpretiert - es geht immer um das Bauchgefühl!

Wie schmeckt eigentlich die Zuversicht, dass es morgen besser wird? Für jedes Gefühl ein passendes Gericht! Ob lauwarmer Karottensalat mit Safran, einfache Krautnudeln oder geschmorte Orangen-Birnen aus dem Ofen – dies ist ein Kochkurs für alle, die Kochen nicht nur als Handwerk, sondern als Lebensgefühl verstehen. Für alle, die nicht nur essen, sondern genießen. Und die gerne über das gute Leben philosophieren. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit, der Wertschätzung für regionale Zutaten und damit für saisonale Rezepte. Sie sind einfach und machen doch so viel her!

Die Lebensmittelumlage ist am Kursabend beim Dozenten zu entrichten.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule

Referent/in: Gerd Schulz

Gebühr: 13,00 / 19,00 € (6-7 TN)

zzgl. Umlage von 24,00 Euro für Lebensmittel (überwiegend aus biologischem oder regionalem Anbau!)

J305100D03 Termin(e): 1 x am Di. 16.09.25, 18.00 - 21.30 Uhr

• Surf & Turf -

atemberaubende Kombinationen aus Fisch und Fleisch

Der Begriff entstand an der nordamerikanischen Atlantik-Küste. Die erste schriftliche Erwähnung war eine Anzeige aus dem Jahr 1967 in den Gelben Seiten von Buffalo, die das Restaurant Michael's House of Steaks schaltete.

In der Surf-and-Turf-Küche treffen aromatische Meeresfrüchte und Fisch auf saftiges Fleisch. Diese Kombination verspricht eine wahre Geschmacksexplosion im Gaumen! Von Amerika über Europa bis nach Asien - dieser Kochkurs nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise entlang der unterschiedlichsten Küstenregionen.

Die Lebensmittelumlage ist am Kursabend beim Dozenten zu entrichten.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule

Referent/in: Gerd Schulz

Gebühr: 13,00 / 19,00 € (6-7 TN)

zzgl. Umlage von 27,50 € für Lebensmittel (überwiegend biologisch und/oder regional)

J305100D04 Termin(e): 1 x am Mi. 05.11.25, 18.00 - 21.30 Uhr

• Traditionelles Brotbacken mit Sauerteig

Wenn Sie Ihr „täglich“ Brot“ zumindest gelegentlich einmal selbst backen und dabei altbewährte Methoden anwenden möchten, können Sie sich in diesem Kurs die erforderlichen Kenntnisse aneignen.

Eigenhändig dürfen Sie das Kneten, Dehnen, Falten, Formen und Schwaden ausprobieren.

Was es mit Ruhezeiten und dem Gären auf sich hat, erfahren Sie

natürlich ebenfalls. Während der Teig „geht“, steht als „Zeitvertreib“ die Herstellung von Brotaufstrichen auf dem Programm.

Der Sauerteig, der als Grundlage für den Hauptteig dient, wird Ihnen bereits vorbereitet zur Verfügung gestellt, weil seine Züchtung mehrere Tage dauert. Einen Sauerteigansatz bekommen Sie zum Schluss auch zum Mitnehmen - einschließlich Anleitung zur weiteren Fütterung und Pflege. Damit haben Sie dann beste Voraussetzungen, um das Erlernte auch in Ihrer privaten „Backstube“ umzusetzen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, mind. 2 Behälter für Brotaufstriche, Papiertüte fürs Brot, Schneidebrett, Schneidemesser und Besteck (Messer, Löffel, Gabel)

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule

Referent/in: Tania Storfinger

Gebühr: 25,00 / 32,00 € (6-7 TN) /
37,00 € (5 TN))
einschl. Lebensmittel und Material

J305362D03 Termin(e): 1 x am Do. 13.11.25, 17.30 - 21.00 Uhr

• Wein-Workshop

Weinproben werden erläutert, und es gibt praktische Ratschläge für das passende Essen dazu. Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Sehr gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Gisela Graff-Höfgen

Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage
für die Kostproben

J305700D02 Termin(e): Di. 28.10.25 19.00 - 21.15 Uhr
Di. 11.11.25 19.00 - 21.15 Uhr
Di. 25.11.25 19.00 - 21.15 Uhr
Di. 09.12.25 19.00 - 21.15 Uhr,

• Wein-Kultur-Kolloquium

Weinproben und passendes Essen, Informationen schwerpunktmäßig zu Weinkultur und -geschichte. Aktive Mitarbeit erwünscht.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Gisela Graff-Höfgen

Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage
für die Kostproben.

J305701D02 Termin(e): Mo. 27.10.25 19.00 - 21.15 Uhr
Mo. 10.11.25 19.00 - 21.15 Uhr
Mo. 24.11.25 19.00 - 21.15 Uhr
Mo. 08.12.25 19.00 - 21.15 Uhr,

• Wein - Repetitorium iil

Lernen Sie Rebsorten, Anbauggebiete und Wein unter neuen Blickrichtungen kennen!

Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Gisela Graff-Höfgen

Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage
für die Kostproben

J305703D02 Termin(e): Mo. 03.11.25 20.00 - 22.15 Uhr
Mo. 17.11.25 20.00 - 22.15 Uhr
Mo. 01.12.25 20.00 - 22.15 Uhr
Mo. 15.12.25 20.00 - 22.15 Uhr,

• Wein - Repetitorium IV

Lernen Sie Rebsorten, Anbauggebiete und Wein unter neuen Blickrichtungen kennen!

Aktive Mitarbeit ist erwünscht. Gute Weinkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: 3 Weingläser, Dessertteller, Suppentasse, Besteck, Flasche Wasser, Schreibzeug

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Gisela Graff-Höfgen

Gebühr: 50,00 / 74,00 € (6-7 TN)
zzgl. pro Abend ca. 9,00 € Umlage
für die Kostproben

J305703D03 Termin(e): Di. 04.11.25 19.00 - 21.15 Uhr
Di. 18.11.25 19.00 - 21.15 Uhr
Di. 02.12.25 19.00 - 21.15 Uhr
Di. 16.12.25 19.00 - 21.15 Uhr,

Englisch

• Join us! - Englisch A2.1

Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Themen aus dem A1 Buch, starten wir entspannt mit dem nächsten Buch „At your Leisure - Englisch mit Zeit und Muße“ A2 und bauen uns in gemütlicher Runde spielerisch ein stabiles Fundament für ein brauchbares Alltagsenglisch, das uns zu grundlegenden Unterhaltungen befähigt.

Lerntempo: entspannt

Bitte mitbringen:

At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße A2, Hueber Verlag
ISBN 978 3 19 109599-4, ab Lektion 1

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Carmen Haag

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /
97,00 € (5 TN) / 140,00 € (4 TN)

J406211D03 Termin(e): 10 x ab Do. 04.09.25, 10.15 - 11.45 Uhr

• Englisch B1/B2 Standard

Bitte mitbringen: Go for it! B1 (Hueber), ab Lektion 2

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG

Referent/in: Dr. Joachim Feldes

Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /
97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

J406321D15 Termin(e): 10 x ab Do. 28.08.25, 08.15 - 09.45 Uhr

• Millionaire's Shortbread -

prepare for a cozy winter with the best biscuits ever

Shortbread in all its variants is a must for every cosy winter coffee table! These rich buttery biscuits need only a few ingredients but taste like heaven.

While preparing and baking different shortbread types we will be talking about the recipes, British traditions and own experiences.

There will be enough to take them home, so bring boxes! Suitable for vegetarians.

Your level of English should be on a good basic/ intermediate level (B1).

Bitte mitbringen: Please bring some boxes for left overs. Please bring something to drink.

Eine Lebensmittelpauschale von 6 EUR wird direkt von der Dozentin eingesammelt.

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kurpfalzschule
Referent/in: Saskia Müller
Gebühr: 8,00 / 11,00 € (6-7 TN) /
14,00 € (5 TN) / 20,00 € (4 TN)

J406399E01 Termin(e): 1 x am Mo. 10.11.25, 17.00 - 19.00 Uhr

Französisch

• Premiers pas A1 - Französisch A1.2 (Folgekurs)

Zweiter Folgekurs des Anfang Februar 2025 gestarteten Kurses für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

Bitte mitbringen: Voyages A1 neu, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 5 ISBN 978-3-12-529412-7

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Lutz Wölbe
Gebühr: 55,00 / 81,00 € (6-7 TN) /
97,00 € (5 TN) / 144,00 € (4 TN)

J408121D03 Termin(e): 10 x ab Mi. 03.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr

• Französisch für die Reise B1.3

Mit lebendigen Themen wecken wir die Lust auf Französisch und behalten dabei typische Urlaubssituationen im Blick. Bon voyage!

Bitte mitbringen: Voyages neu B1, Klett Verlag, voraussichtlich ab Lektion 7

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, EG
Referent/in: Marie-Laure Fargeix-Claassen
Gebühr: 61,00 / 89,00 € (6-7 TN) /
107,00 € (5 TN) / 158,00 € (4 TN)

J408331D18 Termin(e): 11 x ab Mi. 10.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

(Wieder-)Einstieg in den Beruf

Die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen finden in Kooperation mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises statt und richten sich ausschließlich an tätige Kindertagespflegepersonen.

• Fortbildung Kindertagespflege: Eingewöhnungskonzepte in der Kindertagespflege –

Reflexion und Austausch (Bildungswerkstatt)

Zu diesem Seminar laden wir Kindertagespflegepersonen ein, die bereits Eingewöhnungen begleitet haben und ihre Fachkenntnisse in der Arbeit mit Kindern vertiefen möchten. Der Fokus liegt auf dem Thema Eingewöhnungskonzepte – eine der sensibelsten Phasen im Betreuungsaltag. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden Raum zu bieten, ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren und sich mit den Konzepten anderer Kindertagespflegepersonen auseinanderzusetzen. Gemeinsam werden wir

unterschiedliche Ansätze zur Eingewöhnung diskutieren und die jeweiligen Herausforderungen und Erfolge besprechen. Der Austausch von Best-Practice Beispielen sowie die Auseinandersetzung mit bestehenden Konzepten stehen hier im Mittelpunkt.

Referentin: Petra Berzel, Erzieherin, IHK gepr. Erwachsenenbildnerin, Fachkraft für Reggio-inspirierte Pädagogik, Marte Meo Colleague Trainerin

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Zentrum Alte Schule (1. OG)
Referent/in: Petra Berzel
Gebühr: frei
J502105D01 Termin(e): 1 x am Sa. 13.09.25, 09.00 - 15.00 Uhr

Gefördert durch das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung des Landes Rheinland-Pfalz.

Die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen finden in Kooperation mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises statt und richten sich ausschließlich an tätige Kindertagespflegepersonen.

• Fortbildung Kindertagespflege:

Freies Spiel als Schlüssel zum Lernen (Bildungswerkstatt)

In dieser praxisnahen Veranstaltung tauschen wir uns intensiv über unsere bisherigen Erfahrungen aus und lernen gleichzeitig neue Ansätze kennen. Gemeinsam wollen wir das Potenzial des Freien Spiels erkunden und herausfinden, wie wir es noch besser im Alltag umsetzen können. Durch den Austausch profitieren wir von den Erfahrungen aller Teilnehmenden, entdecken neue Ideen und stärken unsere Arbeit mit den Kindern.

Alle Personen, die bereits an den letzten Fortbildungen zum entwicklungsfördernden Freispiel teilgenommen haben, sind besonders herzlich zur Teilnahme einladen.

Referentin: Emilia Roth, Kindertagespflegeperson

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Emilia Roth
Gebühr: frei
J502106D01 Termin(e): 1 x am Mo. 29.09.25, 18.30 - 20.45 Uhr

Gefördert durch das Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung des Landes Rheinland-Pfalz.

Die Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen finden in Kooperation mit dem Jugendamt des Rhein-Pfalz-Kreises statt und richten sich ausschließlich an tätige Kindertagespflegepersonen.

• Fortbildung Kindertagespflege: Hygieneschulung - Lebensmittelhygiene und Infektionsschutz in der Kindertagespflege

Eine Auffrischung der Hygieneschulung muss alle fünf Jahre mit 3 Unterrichtseinheiten für aktive Kindertagespflegepersonen erfolgen.

Herr Dr. Sebastian Kevekordes, Hygienebeauftragter des Klinikums Ludwigshafen, unterrichtet Sie in dieser Schulung zum Thema Lebensmittelhygiene und Infektionsschutz in der Kindertagespflege.

Die Schulung ist kostenfrei für Sie.

Herr Dr. Sebastian Kevekordes, Hygienebeauftragter des Klinikums Ludwigshafen, unterrichtet Sie in dieser Schulung zum Thema Lebensmittelhygiene und Infektionsschutz in der Kindertagespflege.

Alle, die 2025 ihre Schulung auffrischen müssen, werden von der Fachberatung angeschrieben.

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Dr. Sebastian Kevekordes
Gebühr: frei

J502135D01 Termin(e): 1 x am Di. 18.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr

EDV und Medien

• Wie Bitcoins aus dem Nichts erschaffen werden

Vortrag

In wirtschaftlich unsicheren Zeiten suchen viele Anleger nach sicheren Geldanlagen. Bitcoins, andere Kryptowährungen und die Blockchain rückten dabei in den letzten Jahren in den Mittelpunkt des Interesses, weil sie, unbeeinflusst von Politik und Zentralbanken, eine stabile Währung für alle versprechen. Doch wie vertrauenswürdig kann eine Währung, die von Unbekannten aus dem Internet quasi aus dem Nichts erschaffen wird, eigentlich sein? Dieser Vortrag wird „die Blockchain entwirren“ und das wunderbare mathematische System, das dem Bitcoin-Mining zugrunde liegt in einfachen Beispielen für jedermann verständlich erklären.

Prof. Dr. Oliver Hummel ist Professor für Big Data an der Hochschule Mannheim und arbeitete zuvor als Entwicklungsleiter bei einer Software-Firma.

Ort: Hochdorf-Assenheim,
Historisches Rathaus Assenheim
Referent/in: Oliver Hummel
Gebühr: 13,00 / 18,00 € (6 - 7 TN) /
25,00 € (4 - 5 TN)

J803050D02 Termin(e): 1 x am Mi. 03.09.25, 18.00 - 20.00 Uhr

Persönlichkeitsbildung/Psychologie

• Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen im Grundschulalter (6-10)

Kindesmissbrauch kommt so häufig vor, dass man davon ausgehen kann, dass in jeder Kindergartengruppe, in jeder Schulklasse oder Verwandtschaft, misshandelte Kinder zu finden sind. 90 % der Übergriffe finden im sozialen Umfeld statt. Es reicht daher nicht aus, den Kindern immer nur einzutrichern, dass sie nicht mit „Fremden“ mitgehen dürfen. Papperlapapp hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Kinderschutzprojekten und Broschüren optimale Präventionsarbeit zu leisten, Kinder zu stärken und den Eltern dabei zu helfen wirklich schützende Absprachen mit den Kindern zu treffen.

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Durch spezielle Übungen und altersgerechte Rollenspiele erfahren die Jungen und Mädchen, wie sie sich verbal frühzeitig abgrenzen können, damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. Ziel des Kurses ist es, solche Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen und durch Einsatz verbaler und nonverbaler Mittel zu entschärfen, bspw. durch deutliches Abgrenzen mit Worten und Körpersprache („Stopp - nicht mit mir!“). Für den Notfall lernen die Kinder sich mit ausgewählten Selbstverteidigungs- und Selbstschutztechniken zu wehren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Kulturhof Schrittmacher, OG
Referent/in: Simone Schalkowsky

Gebühr: 27,00 / 33,00 € (6-7 TN)
inkl. Begleitheft „Papperlapapp!:
- Das Magazin für starke Kinder“

J909178D02 Termin(e): 4 x ab Mi. 17.09.25, 16.30 - 17.30 Uhr

Handwerk/Kunsth Handwerk

• Ein kreativer Lama-Tag in der freien Natur

Ferienangebot

In Kooperation mit dem Pfälzer Lamahof bietet die vhs Rhein-Pfalz-Kreis Kindern von 6-12 Jahren (ab Grundschulalter) einen kreativen Tag mit Lamas. Ihr lernt die freundlichen Tiere aus nächster Nähe kennen. Ihr dürft sogar beim Saubermachen, Füttern und Ausbilden der Tiere helfen. Dabei lernt Ihr viel über Natur, Pflanzen, Naturschutz und natürlich auch über die Haltung der Hoftiere, denn auf dem Lamahof gibt es ebenfalls Hühner und ein Pony.

Außerdem wird gebastelt: Wir nutzen dafür Naturmaterialien und Lamawolle. Was Ihr gebastelt habt, dürft Ihr zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Outdoorveranstaltung: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe und lange Hosen erforderlich!

Bitte mitbringen: Bitte beachten/mitbringen:

- Dem Wetter angepasste Kleidung und feste Schuhe (z.B. Wander- oder Turnschuhe, lange Hosen). Die Veranstaltung findet draußen statt!
- Zur Stärkung bringt bitte ein kleines Frühstück und Getränke für den Vormittag mit.
- Je nach Wetter an Sonnenschutz denken: Sonnencreme und eine Kopfbedeckung!

Ort: Dannstadt-Schauernheim,
Treffpunkt: Untergasse 33
in Schauernheim

Referent/in: Karin Eichler
Gebühr: 24,00

J909272D03 Termin(e): 1 x am Fr. 11.07.25, 09.00 - 12.30 Uhr

Gesellschaft und Umwelt Umweltbewusst leben & Verbraucherfragen

• Wie kommt die Sonne in Tank und Heizung? (online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Elisabeth Foit von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert darüber, welche Anforderungen an eine Photovoltaik-Anlage gestellt werden und wie das Zusammenspiel der verschiedenen Nutzungen gelingen kann. Ergänzend erklärt sie die Benutzung des Solarkatasters des Landes Rheinland-Pfalz. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Klima-Woche“ vom 6. bis zum 9. Oktober 2025 statt. An vier Abenden werden Handlungsempfehlungen in Sachen Klimaschutz und Klimawandelfolgenanpassung vermittelt, die sich im Alltag umsetzen lassen. Die Informationsveranstaltungen werden gemeinsam von Klimaschutzmanager*innen der Region Vorderpfalz in Kooperation mit den jeweiligen Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Ort: Online
Referent/in: Elisabeth Foit

Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
J104200Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 06.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• **Welche Heizung passt zu mir?**
(online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Harms Geißler, Energieberater der Verbraucherzentrale, erläutert die Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes, stellt mögliche Heizsysteme vor und geht auf Investitions- und Betriebskosten sowie Förderprogramme ein. Er erklärt zudem, wie mit der Vorgabe aus dem Gebäudeenergiegesetz umgegangen werden kann und sollte, dass künftige Heizungen zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden müssen. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Klima-Woche“ vom 6. bis zum 9. Oktober 2025 statt. An vier Abenden werden Handlungsempfehlungen in Sachen Klimaschutz und Klimawandelfolgenanpassung vermittelt, die sich im Alltag umsetzen lassen. Die Informationsveranstaltungen werden gemeinsam von Klimaschutzmanager*innen der Region Vorderpfalz in Kooperation mit den jeweiligen Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Ort: Online
Referent/in: Harms Geißler
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104201Z01 Termin(e): 1 x am Di. 07.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• **E-Mobilität: Aktuelle Entwicklungen - Markt und Ladeinfrastruktur (online im Rahmen der Klimawoche)**

Vortrag

Stefan Gerwens und Alexander Toop aus dem Ressort Verkehr vom ADAC e.V. stehen in diesem Jahr für das Thema nachhaltige Mobilität zur Verfügung. Nachdem wir im letzten Jahr einen interessanten Beitrag zu Antriebs- und Speichertechnologien gehört haben, richten wir in diesem Jahr den Fokus auf die Schwerpunktthemen Neu- und Gebrauchtwagenmarkt und Ladeinfrastruktur. Die Referenten geben einen Überblick über den Status Quo sowie die relevanten aktuellen Entwicklungen. Auch Themen wie Pannens Statistik, Ladepreise oder Umweltauswirkungen werden mit behandelt. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Klima-Woche“ vom 6. bis zum 9. Oktober 2025 statt.

An vier Abenden werden Handlungsempfehlungen in Sachen Klimaschutz und Klimawandelfolgenanpassung vermittelt, die sich im Alltag umsetzen lassen.

Die Informationsveranstaltungen werden gemeinsam von Klimaschutzmanager*innen der Region Vorderpfalz in Kooperation mit den jeweiligen Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Ort: Online
Referent/in: Stefan Gerwens, Alexander Toop
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104202Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 08.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• **Zukunft geht mit Klimaschutz**
(online im Rahmen der Klimawoche)

Vortrag

Der Vortrag zeigt auf, dass jede*r etwas tun kann: „Zukunft geht mit Klimaschutz - Gemeinsam schaffen wir die Klimawende!“ Ein Blick zurück - wo stehen wir jetzt - wie können wir unsere Zukunft gestalten? Das ist der rote Faden durch den Impuls-Vortrag von Bettina Niestraht, Fachreferentin für Klimawandel und Klimaschutz bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Wir haben es in der Hand! Wir können Maßnahmen ergreifen unsere Umwelt vor den Folgen des Klimawandels zu schützen und noch mehr: wir können alle dazu beitragen, den Klimawandel zu verlangsamen. Ziel ist, Mut zu machen und mitzumachen. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Klima-Woche“ vom 6. bis zum 9. Oktober 2025 statt. An vier Abenden werden Handlungsempfehlungen in Sachen Klimaschutz und Klimawandelfolgenanpassung vermittelt, die sich im Alltag umsetzen lassen. Die Informationsveranstaltungen werden gemeinsam von Klimaschutzmanager*innen der Region Vorderpfalz in Kooperation mit den jeweiligen Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz organisiert.

Ort: Online
Referent/in: Bettina Niestraht
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104203Z01 Termin(e): 1 x am Do. 09.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• **Heizen mit Wärmepumpen (online)**

Vortrag

Der Vortrag richtet sich an Eigentümer*innen von Wohnimmobilien, die die sich mit dem Heizen mithilfe von Wärmepumpen detaillierter beschäftigen möchten. Er schließt an die Veranstaltungsreihe „Klimawoche“ an und wird von den Klimaschutzmanagerinnen der Stadt Frankenthal und des Rhein-Pfalz-Kreises organisiert. Experten geben an diesem Abend einen Überblick über technische Möglichkeiten im Bestands- bzw. Altbau. Nach dem Vortrag wird es Zeit für Fragen und Diskussionen zum Thema geben.

Ort: Online
Referent/in: N.N.
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J104204Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 10.10.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

Erziehung & Familie

• **Die vier Schlüssel um (d)ein Kind zu verstehen**
(Online für Eltern)

Vortragsseminar

Fragst du dich manchmal was im Köpfchen deines Kindes vor sich geht, wenn es zu allem Nein sagt, die Ohren auf Durchzug stellt, einfach nicht auf dich hört? Dein Kind sendet dir eine Botschaft, die du nach diesem Abend als wichtiges Signal deines Kindes erkennen kannst. Und du bekommst die vier Schlüssel an die Hand, um zukünftig neu und anders als bisher mit Nerv- oder Machtkampf-Situationen umzugehen. Ein spannender Abend mit positiver Langzeit-Wirkung - für dich und dein Kind - erwartet dich!

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und dreifache Oma, systemischer ElternCoach
Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 15,00 €

J105005Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 30.06.25, 20.00 - 21.30 Uhr

• Weil „Hör auf!“ auch freundlich geht (Online für Eltern)

Vortragsseminar

Lerne die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen und wende sie direkt auf deine Situation im Alltag mit Kind an. Damit steigst du schnell und einfach aus Machtkämpfen aus, machst Schluss mit schlechtem Gewissen, weil du nicht mehr laut werden oder schreien musst. Bring' deine konkrete Situation ein, gehe mit der Referentin die vier Schritte durch, finde passende Worte um die Situation mit deinem Kind gewaltfrei zu lösen. 90 Minuten die sich langfristig lohnen - für dich und für dein Kind!
Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und dreifache Oma, systemischer ElternCoach

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 15,00 €

J105006Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 27.08.25, 20.00 - 21.30 Uhr

• Grenzen setzen - ohne zu verletzen! (Online für Eltern)

Vortragsseminar

Erziehen mit logischen Folgen statt willkürlichen Strafen
Ein Abend für Eltern, die Alternativen suchen zu kräftezehrenden Machtkämpfen, Wenn-Dann-Androhungen oder unlogischen Straf-Maßnahmen. Lernen Sie die L-A-R-A Methode kennen und setzen Sie im Alltag mit Kind(ern) respektvoll Grenzen. Außerdem geht es um Geschwisterstreit: Wann und wie greife ich hier ein? Regeln: Worauf kommt es an, damit sie auch eingehalten werden? Konflikte: Wie lösen wir sie kreativ und konstruktiv?

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und dreifache Oma, systemischer ElternCoach

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen!

Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 15,00 €

J105007Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 03.12.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen? - Eine Webinarreihe für Frauen

Die Volkshochschulen laden herzlich zu einer Webinarreihe für Frauen ein! Unter dem Titel „Welche Future Skills brauchen die Frauen von morgen?“ diskutieren wir zentrale Themen, die die Zukunft prägen – und wie Frauen aktiv und selbstbewusst die Welt von morgen mitgestalten können.

Unsere vier Webinare bieten Ihnen wertvolle Einblicke, praxisnahe Tipps und die Möglichkeit, mit Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen zu folgenden Fragen:

- Wie können wir uns als Frauen auf die Herausforderungen des Klimawandels vorbereiten?
- Was bedeutet KI für uns Frauen – beruflich und privat?
- Wie können wir uns für Gleichberechtigung und eine Welt ohne Sexismus einsetzen?
- Wie kommunizieren wir zukünftig?

Jetzt anmelden und gemeinsam die Zukunft gestalten!

Die Webinare werden gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz für Maßnahmen zur Gleichstellung von Frau und Mann und sind deshalb gebührenfrei.

• Klimawandel und Klimapolitik aus der Genderperspektive (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)

In der Klimapolitik finden das Geschlechterverhältnis und die Perspektive von Frauen bisher wenig Beachtung. Sind Frauen stärker vom Klimawandel betroffen? Neigen Frauen zu umweltbewussterem Verhalten? Wirkt sich die Politik unterschiedlich auf die Geschlechter aus?

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen von Klimawandel und -politik gibt der Vortrag einen Überblick über das, was wir über Geschlecht und Klima wissen und stellt nach der Devise „Es gibt keine Klimagerechtigkeit ohne Geschlechtergerechtigkeit“ Lösungen vor, wie Klimapolitik auf nationaler und kommunaler Ebene gerechter gestaltet werden kann.

Referent*in: Gotelind Alber, Mitbegründerin und Vorstandsmitglied des Netzwerks GenderCC – Women for Climate Justice

Ort: Online
Referent/in: Gotelind Alber
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

J106201Z01 Termin(e): 1 x am Do. 11.09.25, 20.00 - 21.30 Uhr

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• Worte, Wirkung, Wandel (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)

Die Sprache verändert sich. Ständig. Hilft uns der Wandel der Sprache die Welt zu verändern? Reicht es zu gendern und wir werden plötzlich gleichberechtigt? Ist das realitätsnah? Zu diesen und vielen weiteren Fragen teilt Renate Welkenbach ihre Erkenntnisse aus Kommunikationspsychologie, Kognitionswissenschaften und Neurolinguistik. Sie lernen, welchen Einfluss Sprache auf die Wahrnehmung der Wirklichkeit hat und warum strukturelle Veränderung so schwerfällt. Dazu bekommen Sie konkrete Impulse zu sprachlichen Mitteln und Methoden, die aktiv zu Verständigung und gutem Miteinander beitragen...und dabei geht es um viel mehr als inklusive Formulierungen.

Referent*in: Renate Welkenbach, Beraterin, Coach, Gestalterin, Sprecherin, Trainerin

Ort: Online
Referent/in: Renate Welkenbach
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 08.10.25, 19.00 - 21.15 Uhr

J106202Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• **Mit KI den Alltag meistern - Künstliche Intelligenz für Frauen (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)**

Anja Katharina Bezold ist Autorin und Gründerin der KI-Plattform #WomenGPT. Sie möchte mit der Bewegung #WomenGPT dazu beitragen, dass Frauen mit ihren eigenen Herangehensweisen und Bedürfnissen die nahezu unendlichen Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz erobern und nutzen - und die Gender-Kluft überwinden.

Das Webinar bietet neben einem rechtlichen Einblick zum Thema Datenschutz und zum EU-AI-Act einen Überblick über den Forschungsstand zum sog. „KIGender-GAP“ sowie Hinweise zu aktuellen KI-Tools und deren Nutzungsmöglichkeiten. Sie erfahren, wie Sie schnell die ersten Schritte in die KI-Welt wagen können und erleben konkrete Praxisanwendungen in einer Live-Vorführung.

Referent*in: Anja Katharina Bezold, Autorin, Gründerin einer KI-Plattform und Führungskraft im Bildungsbereich

Ort: Online
Referent/in: Anja Katharina Bezold
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Do. 06.11.25, 20.00 - 21.30 Uhr

J106203Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

• **Grenzen setzen & blinde Flecken erhellen – Für eine Zukunft ohne Sexismus! (online für Frauen im Rahmen der Webinarreihe „Welche Kompetenzen brauchen die Frauen von morgen?“)**

War das nur ein doofer Spruch? Oder war das mehr? Wie können Sie Ihre eigenen Grenzen und die anderer schützen?

Sexismus als Form sexualisierter Gewalt ist ein tief verwurzeltes, strukturelles gesellschaftliches Problem – sowohl analog als auch digital. Dieser Vortrag beleuchtet die blinden Flecken, die oft dazu führen, dass sexistische Handlungen unbemerkt bleiben, und bietet konkrete Methoden, um zu entscheiden und respektvoll zu reagieren. Sie werden erfahren, wie Sie mit einfachen, jedoch wirkungsvollen Strategien eine wertschätzende Kultur fördern können, in der Sie sich sicher und respektiert fühlen.

Referent*in: Verena Arps-Roelle, Initiatorin von act & protect® – gegen sexualisierte Gewalt

Ort: Online
Referent/in: Verena Arps-Roelle
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Do. 04.12.25, 20.00 - 21.30 Uhr

J106204Z01

Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen.

Beruf und Qualifizierung Fachlehrgänge Hauswirtschaft

• Hauswirtschaftsmeister*in

Dieser Lehrgang bereitet auf die Abschlussprüfung zum/zur staatlich geprüften Meister*in der Hauswirtschaft vor.
Prüfungsinstitution: Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz (ab 01.08.2025).

Hauswirtschaftsmeister*innen sind gefragte Fachkräfte im mittleren Management in Privathaushalten, Kinderheimen und Kindertagesstätten, Jugend-, Pflege- und Erholungsheimen, Sozial- und Servicestationen, Hotels, Gaststätten, Pensionen, Kurheimen, Krankenhäusern, Sanatorien, Schulungsstätten, Betriebskantinen, Schulen u.ä. Sie übernehmen Tätigkeiten in leitender, beratender, anleitender Funktion oder in praktischer hauswirtschaftlicher Tätigkeit in einem hauswirtschaftlichen Betrieb und bilden Fachkräfte aus. Außerdem können sie bei Organisationen, Verbänden, VHS, anderen Erwachsenenbildungseinrichtungen sowie in hauswirtschaftlichen Lehr- und Versuchseinrichtungen der Industrie und Energieversorgungsunternehmen als Dozent*in oder Berater*in mitarbeiten. Mit einer zusätzlichen pädagogischen Ausbildung ist auch eine Tätigkeit als Fachlehrer*in möglich.

Lehrgangs- und Prüfungsinhalte:

- Hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen
- Betriebs- und Unternehmensführung
- Berufsausbildung und Mitarbeiterführung

Voraussetzungen:

Zur Meister*innen-Prüfung kann zugelassen werden, wer eine Abschlussprüfung im anerkannten Ausbildungsberuf Hauswirtschaftler*in und zum Prüfungszeitpunkt eine mindestens zweijährige Berufspraxis nachweisen kann oder eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweisen kann, die wesentliche Bezüge zum Tätigkeitsgebiet einer Meisterin/eines Meisters in der Hauswirtschaft aufzeigt.

Beginn:

Donnerstag, 25. September 2025 (Wer bereits die AEVO-Prüfung absolviert hat, kann ggf. später einsteigen. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt auf.)

Lehrgangsdauer:

Prüfung voraussichtlich im Frühjahr 2028

Unterrichtszeiten: donnerstags, 17.30 - 21.30 Uhr, teilweise samstags, 9.00 - 15.00 Uhr (nur wenige Termine)

Unterrichtsorte:

vhs-Bildungszentrum, Neustückweg 2, 67105 Schifferstadt und Realschule Limburgerhof, Neuhofener Str. 81d (wenige Praxistermine)

Lehrgangsgebühr:

2975,00 Euro (Ratenzahlung möglich; 21 Monatsraten: 1. Rate: 175,00 Euro / Rate 2-21 jeweils 140,00 Euro)

Infotermin:

Donnerstag, 26.06.25, 17:30 Uhr, Bildungszentrum Schifferstadt, Neustückweg 2

Bitte melden Sie sich für den Infotermin vorab an unter E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de.

Anmeldung:

Geschäftsstelle der vhs Rhein-Pfalz-Kreis, Ulrike Ehmann, E-Mail ulrike.ehmann@rheinpfalzkreis.de, Tel. 0621 5909 3420

Beratung:

vhs-Bildungszentrum, Tina Müller, Tel. 06235 6022, E-Mail tina.mueller@rheinpfalzkreis.de

Kursnummer: J508067Z01

Für diese Maßnahme kann ein Zuschuss in Höhe von bis zu 50% der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren gemäß Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG, Aufstiegs-Bafög) gewährt werden.

Nähere Auskünfte und Anträge erhalten Sie bei der für den Wohnort zuständigen Behörde oder unter www.aufstiegs-bafog.de

Weitere Vorteile: Aufstiegsbonus

**vhs –
Hier ist für JEDEN etwas dabei!**

Kommunikation – Persönlichkeitsentwicklung – Arbeitstechniken

• Die Kunst des Smalltalks:

Vom Small Talk zum Smart Talk (online)

Entdecken Sie die Kunst des Smalltalks und verwandeln Sie ihn in Smart Talk.

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In diesem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, wie Sie leichter gemeinsame Themen finden und peinliche Pausen vermeiden. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu reden. So wird aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch, das vielleicht sogar Ihre Karriere voranbringt. Außerdem lernen Sie kommunikative Verhaltensweisen kennen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern! Seminarinhalte sind: den Gesprächseinstieg finden, Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden, Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen, kreativer werden und phantasievoller formulieren.

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500011Z02 Termin(e): 1 x am Do. 11.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• Schlagfertigkeit trainieren (online)

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist das Online-Seminar „Schlagfertigkeit“ genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. In diesem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

Inhalte sind: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, die eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln und Wortschatz erweitern.

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500011Z02 Termin(e): 1 x am Do. 11.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• Den Wortschatz trainieren:

Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation (online)

Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und entdecken Sie Ihren Weg zum erweiterten Wortschatz in diesem Seminar.

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht. Das Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz.

Teilnehmer*innen anderer Veranstaltungen können dieses Seminar als zusätzliches Trainingsforum nutzen, um ihre Formulierungsfähigkeiten weiter zu stärken und zu vertiefen. Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck auf ein neues Level heben! Melden Sie sich jetzt an und bereichern Sie Ihre Kommunikation mit einem erweiterten Wortschatz.

Inhalte sind: kurzer theoretischer Hintergrund, Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes, Training in spezifischen Stresssituationen, Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen, den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen, Training, Training Training

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500013Z01 Termin(e): 1 x am Di. 01.07.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• Der Rhetorik-Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen (online)

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers in diesem Rhetorik-Workshop.

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störungen umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können. Auch das Problem mit dem Lampenfieber lässt sich lösen.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des öffentlichen Auftretens!

Inhalte: die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störungen und Einwänden sicher begegnen

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €
inkl. Seminarunterlagen

J500014Z02 Termin(e): 1 x am Mi. 15.10.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• Moderation: sicher - überzeugend - effizient (online)

Tauchen Sie ein in die Welt der erfolgreichen Moderation mit dem Seminar „Moderation: sicher - überzeugend - effizient“!

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmenden zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, in Vereinen oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken.

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die Geheimnisse einer erfolgreichen Moderation!

Inhalte sind: die Moderation professionell vorbereiten, das rollenadäquate Verhalten von Moderator*in und Gruppenmitglied, die Autorität des Moderators / der Moderatorin steigern, unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren, sicher mit Vielredner*innen und Störungen umgehen, eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren, die Gefühle der Gruppe steuern, Argumentation, Frage- und Einwandetechniken zielorientiert einsetzen, Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern. Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €

inkl. Seminarunterlagen

J500020Z02 Termin(e): 1 x am Do. 20.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• Praxis-Workshop: Agile Führungskompetenz in Unsicherheit und Wandel (online)

Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von Unsicherheit, Komplexität und stetigem Wandel. Agile Führungskompetenz liefert die nötigen Ansätze, um diesen Herausforderungen gerecht zu werden. Der Workshop beleuchtet zentrale Prinzipien agiler Führung und zeigt auf, wie Flexibilität, klare Kommunikation und gezielte Methoden dazu beitragen, Teams sicher durch dynamische Zeiten zu führen.

Strategien und bewährte Modelle helfen, Entscheidungs- und Delegationsprozesse zu beschleunigen, Verlässlichkeit zu steigern und in komplexen Situationen Orientierung zu schaffen. Ergänzt durch wertvolle Impulse für die berufliche Praxis stärkt der Workshop die Fähigkeit, Wandel als Chance zu begreifen, Verantwortung zu übernehmen und Ergebnisse erfolgreich zu erzielen.

Ein kompaktes Format für alle, die zukunftsorientierte Führung in einem dynamischen Umfeld aktiv gestalten möchten.

Inhalte: agiles Führen versus situatives Führen, die zwölf Prinzipien des agilen Führens, das Rollenverständnis der agilen Führungskraft, Delegation im agilen Kontext, Empowerment und Selbstorganisation fördern, Komplexität managen, Chancen und Grenzen der agilen Führungsmethode, Erfahrungsaustausch, Tipps und Denkanstöße

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €

inkl. Seminarunterlagen

J500021Z01 Termin(e): 1 x am Fr. 28.11.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• Praxis-Workshop: Projektmanagement (online)

Erfolgreiches Projektmanagement erfordert eine gute Planung, klare Kommunikation und eine strukturierte Umsetzung. In diesem Online-Seminar werden die wesentlichen Grundlagen und Methoden des modernen Projektmanagements vermittelt. „Projektmanagement bedeutet, Ziele klar zu definieren, Herausforderungen zu bewältigen und eine effiziente Zusammenarbeit zu fördern“, erläutert Dipl.-Ök. Matthias Dahms, erfahrener Dozent und Praktiker im Bereich Führung und Organisation. Im Fokus stehen die effektive Planung, Steuerung und Kontrolle von Projekten sowie der Umgang mit typischen Herausforderungen und Risiken. Neben theoretischen Ansätzen werden praktische Beispiele und interaktive Übungen eingebunden, um einen direkten Bezug zur Praxis herzustellen. „Besonders wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden Werkzeuge und Strategien an die Hand bekommen, die in der beruflichen Praxis sofort einsetzbar sind“, so der Dozent.

Das Seminar richtet sich an Personen, die grundlegendes Wissen im Projektmanagement aufbauen oder bestehende Kenntnisse vertiefen möchten. Mit einer Kombination aus fachlichem Input und praxisnaher Anwendung bietet das Seminar eine fundierte Grundlage für die erfolgreiche Umsetzung von Projekten.

Seminarinhalte: Grundlagen des Projektmanagements, Zieldefinition und Strukturierung von Projekten, Planung und Steuerung von Ressourcen, Kommunikation und Teamarbeit im Projekt, Umgang mit Herausforderungen und Konflikten, Werkzeuge und Methoden des Projektmanagements, praxisnahe Übungen und Fallbeispiele. Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €

inkl. Seminarunterlagen

J500022Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 17.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr

• PowerRhetorik für Frauen: Überzeugen, das an den Genen liegt! Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten (online am Sonntag)

Im Workshop „PowerRhetorik für Frauen“ wird überzeugendes und sicheres Auftreten der passende Schlüssel zum Erfolg. Damit lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren.

Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen. Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie in der Seminargemeinschaft den Weg zur Meisterin der PowerRhetorik!

Inhalte: überzeugendes und sicheres Auftreten von Anfang an, stark sein, auch gegen Widerstand, der wirkungsvolle Einstieg, Rededängste und Lampenfieber abbauen, Umsetzungsanregungen für Zuhause, groß und kraftvoll fühlen, gerade in stressigen Situationen, das vorhandene Können sicher abrufen können

Dieses Seminar findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 60,00 €

inkl. Seminarunterlagen

J500022Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 17.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr