

A photograph of a man with a beard and mustache, wearing a grey t-shirt, sitting on a light-colored sofa. He is leaning in and kissing a young child with curly brown hair on the cheek. The child is wearing a purple polo shirt and blue denim jeans with white sneakers. The child is smiling and looking down at a piece of paper they are holding, which has some blue and yellow markings. The man is also looking at the paper. The background is a plain, light-colored wall.

Pädagogik, Psychologie

Pädagogik

Erziehungsfragen	15
Qualifizierung und Fortbildung	16

Psychologie

Kommunikation und Rhetorik	16
Persönlichkeitsbildung	18
Qualifizierung und Fortbildung	21

Ute Bischoff

Telefon 0591 91202-100
u.bischoff@vhs-lingen.de

Sylvia Grahs

Telefon 0591 91202-510
s.grahs@vhs-lingen.de

Eva-Maria Leuschner

Telefon 0591 91202-500
e.leuschner@vhs-lingen.de

Volker Thiele

Telefon 0591 91202-720
v.thiele@vhs-lingen.de

ERZIEHUNGSFRAGEN

VO Konsequent erziehen

Was bedeutet Erziehung heute? Brauchen Kinder wirklich Grenzen? Wie gehe ich mit Konflikten um? Sind Strafen und Konsequenzen wichtig? Aufstehen, Anziehen, Zähneputzen, Schlafen gehen usw... Viele Mütter und Väter fühlen sich in Konfliktsituationen manchmal machtlos und überfordert. In dem Vortrag bekommen Sie hilfreiche Anregungen, wie Sie Konflikte nutzen können, um gemeinsam zu wachsen. Welche Grenzen sind für Kinder wichtig und wie lernen Sie diese Grenzen zu respektieren? Wie wichtig sind Regeln und wie gehe ich mit Regelbrüchen um? Nach dem Vortrag haben Sie Gelegenheit Fragen zu diesen und weiteren Themen rund um die Erziehung zu stellen.

Termin: **Mittwoch, 25.09.2019, 19:30 - 21:45 Uhr**
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum O 9, Lingen
Leitung: Wolfgang Bergmann
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: **21010**

VO Kinderängste

Wie gehe ich damit um?

Viele Eltern sind oft verunsichert, wenn Kinder ängstlich sind, bzw. wirklich Angst haben. Nachts alleine schlafen - Monster unter dem Bett - die Verabschiedung im Kindergarten - usw... Aus unserer Erwachsenenansicht alles harmlos und unwichtig. Was bedeutet dies aber für das Kind und seine Entwicklung? Woher kommt eigentlich diese Angst? Wie gehe ich damit um? Wie wichtig ist meine Reaktion auf das 'ängstliche' Verhalten beim Kind, und was bedeutet dies für das Selbstwertgefühl des Kindes? Diese und weitere Fragen sind Inhalt des Vortrags. Gleichzeitig gibt es Raum und Zeit für persönliche Fragen.

Termin: **Dienstag, 05.11.2019, 19:30 - 21:45 Uhr**
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum D 7, Lingen
Leitung: Wolfgang Bergmann
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: **21020**

VO Die Trotzphase bei Kita-Kindern

Der Vortrag zum Buch!

"Zieh bitte deine Jacke an", "Nein, jetzt wird nicht gespielt, wir essen jetzt Mittag" und statt die Bauklötze aufzuräumen, schmeißt Justus die Klötze unter Protestgeschrei quer durchs Zimmer. Plötzlich ist sie da, die berüchtigte Trotzphase, die Eltern, Erzieher/innen und Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren durchleben. Kein Morgen ohne Wutausbruch, Tränen, Machtkämpfe und großes Drama, wenn es darum geht, den eigenen Kopf durchzusetzen! Das kann für alle Beteiligten eine enorme Belastungsprobe sein. Umso wichtiger, dass Erwachsene diese Zeit als gesunde Entwicklungsphase begreifen und Kinder kompetent, einfühlsam und Hand in Hand in ihrem Autonomiestreben begleiten, denn diese Phase legt den Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl.

Termin: **Donnerstag, 12.12.2019, 19:30 - 21:45 Uhr**
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum E 7, Lingen
Leitung: Wolfgang Bergmann
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: **21030**

VO Aggression bei Kindern!

Wie gehen Eltern damit um?

Aggression ist unerwünscht, in unserer Gesellschaft und besonders bei unseren Kindern. Aggressives Verhalten bei Kindern gilt als Tabu und wird diskriminiert. Was wir mit der Unterdrückung dieser legitimen Gefühle anrichten, wie wichtig es ist, diese zuzulassen und wie wir mit ihnen konkret umgehen können, ist Inhalt des Vortrags. Aggressionen sind wichtige Emotionen, die wir entschlüsseln müssen, sonst setzen wir das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen unserer Kinder aufs Spiel. Ein wichtiger Aufruf für einen konstruktiven und positiven Umgang mit einem wichtigen Gefühl. Der Referent führt die Praxis "LeichtSinn" für ganzheitliches Coaching und begleitet Kinder, Jugendliche, Erwachsene sowie Paare und Familien in Entwicklungsprozessen. Zudem ist er familylab-Seminarleiter für Eltern- und Lehrerkurse. Seine Vorträge und Seminare sind inspiriert von den Wertvorstellungen und Ansätzen des dänischen Familientherapeuten und Autors Jesper Juul. "Leichtsinnig" stellt er die eine oder andere Erziehungsweisheit auf den Kopf und macht Mut, Konflikte als Chancen zu erkennen. Er ist verheiratet und teilt humorvoll Erfahrungen aus seiner eigenen Patchwork-Familie (mit drei Söhnen) sowie eigene Herausforderungen und Erfolge auf dem lohnenswerten Weg von der ERziehung zur BEziehung.

Termin: **Donnerstag, 06.02.2020, 19:30 - 21:45 Uhr**
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum O 9, Lingen
Leitung: Wolfgang Bergmann
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: **21040**

VO Märchen in der Kita

In diesem Workshop werden Märchen erzählt mit unterschiedlichen Materialien. Die Märchen werden kreativ umgesetzt und nachgespielt. Es wird gesungen, getanzt, Fingerspiele gezeigt. Das Märchen wird rundum erfasst. Märchen mobilisieren auf fantasievolle Weise schöpferische und mitfühlende Kräfte der Kinder. Märchen sind für die Sprachförderung unerlässlich, ebenso für das Erfassen sozialer Strukturen. Zudem befassen wir uns näher mit den Botschaften der Märchen und besehen uns die "Gewalt und Grausamkeit" in den Geschichten. "Die Märchen sind die besten Botschafter ihrer Herkunftsländer, sie sind die wahren Brückenbauer und Dolmetscher zwischen den Kulturen" (Otto Betz). Ein Vierstundenseminar, in dem die Erzieher/innen angeleitet werden, Märchen kreativ und nachhaltig umzusetzen mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z.B. das Kamishibai.

Termin: Samstag, 18.01.2020, 09:00 - 12:15 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum E 2, Lingen

Leitung: Heike Koschnicke

Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr.: 21060

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG

WE Schnell-Lesen (Speed-Reading)

Tagesseminar

Müssen Sie täglich viel Lesestoff bewältigen? Ein durchschnittlich geübter Leser kann etwa 200 bis 300 Wörter pro Minute erfassen, solange das zu lesende Material nicht übermäßig kompliziert ist. Die schnellsten Leser dagegen bringen es - je nach Technik - auf mehr als 1000 Wörter pro Minute. Schnell-Lesen steht für die Fähigkeit, überdurchschnittlich schnell zu lesen und dennoch den Inhalt des Textes zu verstehen. Die Technik dazu wollen wir an diesem Samstag erlernen. Bitte bringen Sie einen Taschenrechner, ein Buch, eine Zeitschrift und eine Zeitung mit.

Termin: Samstag, 16.11.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum E 2, Lingen

Leitung: Werner Heyart

Gebühr: 24,90 €

Kurs-Nr.: 21050

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

Small-Talk

Was sage ich jetzt bloß?

Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs ist eine sozial verbindende, menschlich und beruflich sehr nützliche Form der Kommunikation. Gekonnter Small-Talk schafft die angenehme Atmosphäre, in der im Privat- und Berufsleben wichtige Kontakte geknüpft werden. Daher ist die Fähigkeit des zwanglosen Gesprächs mehr denn je gefragt. Das Seminar liefert das nötige Rüstzeug für den guten Einstieg, die passenden Themen, Aspekte der Körpersprache und ausreichend Raum für Ihr individuelles Anliegen.

Termin: dienstags, ab 10.09.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 4 Termine

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum O 9, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 67,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: 22010

Teilnehmer werben Teilnehmer

Ihre Empfehlung belohnen wir

Für jeden neugewonnenen Teilnehmer erhalten Sie einmalig einen übertragbaren Gutschein im Wert von **15 €** für eine Veranstaltung der VHS Lingen.

Das Teilnehmerformular erhalten Sie auf S. 182, in der VHS Lingen oder auf www.vhs-lingen.de.

Mündlich gut!

Rhetorik für Schüler/-innen in den Ferien

Schülerinnen und Schüler, die ihre mündlichen Noten verbessern möchten, können hiermit in den Ferien starten. Zielgerichtet Sprechen und erfolgreiche mündliche Kommunikation gehören zu den Schlüsselqualifikationen in der Schule. Ob es um die mündliche Beteiligung im Unterricht geht, um Referate, Diskussionen oder auch um eine mündliche Prüfung, immer ist die Fähigkeit gefragt, vor und mit anderen zu sprechen. Diese Fähigkeit kann erlernt und vertieft werden. Schwerpunkte des Kurses werden Selbstbild - Fremdbild, Lampenfieber, das Referat, freie Rede, Körpersprache, mündliche Prüfung und mündliche Beteiligung im Unterricht sein. Auf Wunsch können auch Bewerbungsgespräche geübt und eigene Profile erstellt werden.

Termin: Montag, 07.10.2019, 10:00 - 17:00 Uhr
Dienstag, 08.10.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Material: Stifte, Papier
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum D 7, Lingen
Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 62,70 € inkl. Skript
Kurs-Nr.: 22050

Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Stimme verschafft Gehör! Die Stimme mit ihrem Klang und ihrer persönlichen Ausdruckskraft stellt den Kontakt zu Gesprächspartnern her und ist damit ein wichtiger Baustein für die kommunikative Kompetenz. Dieser Kurs ist auch eine gute Vorbereitung vor oder parallel zu einem Rhetorikkurs. Ziel ist es, Stimmklang und Stimmqualität positiv zu beeinflussen und zu einer gesunden und belastbaren Stimme zu kommen.

Termin: donnerstags, ab 07.11.2019,
17:00 - 18:30 Uhr

Umfang: 5 Termine
Material: Bequeme Kleidung, dicke Socken
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 4,
linker Eingang, Lingen
Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 42,00 € inkl. Skript
Kurs-Nr.: 22060

Rhetorik für Einsteiger/-innen

Täglich ergeben sich die verschiedensten Gesprächssituationen. Man muss fragen und antworten, seinen Standpunkt vertreten, argumentieren, streiten, klären, zurückweisen, einen Gesprächskreis leiten oder eine Rede halten. Dabei entstehen oft Redehemmnisse. In diesem Kurs sollen Rede- und Gesprächsfähigkeit situativ geübt, analysiert und ggf. verbessert werden, so dass Redeängste abgebaut und eine konstruktive Kommunikation ermöglicht werden. Es werden Ihre besonderen Wünsche und Interessen berücksichtigt. Der Kurs 22060 ist als Parallelkurs empfehlenswert.

Termin: donnerstags, ab 07.11.2019,
18:35 - 21:35 Uhr

Umfang: 5 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 4,
linker Eingang, Lingen
Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 83,00 € inkl. Skript
Kurs-Nr.: 22070

Schlagfertigkeitstraining

Es passiert aus heiterem Himmel und viele kennen es: Sie werden verbal angegriffen. Manchem fehlen die Worte, andere schlagen sofort verbal zurück. Selten sind die Gefechte konstruktiv. Wir werden verschiedene Reaktionsmöglichkeiten durchspielen, die Ihnen helfen können, angemessen zu reagieren. Dazu sind ein ruhiger Umgangston und eine Strategie hilfreich, aber auch eine klangvolle und sichere Stimme. Das Erkennen und Lösen von schwierigen Kommunikationen beseitigt nicht nur dicke Luft, es eröffnet auch neue Spielräume.

Termin: mittwochs, ab 20.11.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 4 Termine
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum D 8, Lingen
Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 67,00 € inkl. Skript
Kurs-Nr.: 22040

Benötigen Sie für Ihre Bewerbungen aussagekräftige Unterlagen, Tipps, wie Sie sich kreativ und trotzdem angemessen darstellen können, Entscheidungshilfen für die Berufswahl, dann sprechen Sie uns an.

Peter Kolodzey, Tel.: 0591 91202-630,
E-Mail: p.kolodzey@vhs-lingen.de

Vorstellungsgespräche erfolgreich führen

Individuelles Coaching

Der erste Eindruck entscheidet! Bereiten Sie sich in einem individuellen Coaching (90 Min.) auf Ihr Bewerbungsgespräch/Assessmentcenter unter Berücksichtigung Ihrer Stärken- und Möglichkeiten vor. Inhalte: Wozu dient ein Vorstellungsgespräch, Selbstpräsentation, eigene Stärken und Schwächen, auf diese Fragen können Sie sich vorbereiten, Fragen, die Sie stellen sollten.

Termin: Ein individuelles Coaching (90 min.)
ist nach Absprache möglich.

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 94,00 €

Kurs-Nr.: 66120

Telefontraining für Auszubildende

Firmenpräsenz am Telefon

Trotz vieler elektronischer Medien ist und bleibt das Telefon das zentrale Kommunikationsmittel. Der erste Eindruck, den Sie telefonisch beim Kunden hinterlassen, ist die Visitenkarte Ihres Unternehmens. Damit Sie Ihre Kommunikationsziele besser erreichen können, kommt es darauf an, die fehlenden optischen Eindrücke auszugleichen. Lernen Sie richtig zu telefonieren!

Termin: Donnerstag, 10.10.2019, 08:00 - 16:00 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum O 5, Lingen

Leitung: Bärbel Kalmer

Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr.: 66530

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

NEU Biographiearbeit im aktiven Tun

Tauchen Sie in Ihre Erinnerungen ein. Mit Hilfe von persönlichen Materialien, Symbolen, Übungen aus den Methoden der konzentrativen Bewegungstherapie, Imagination, Entspannung und im Austausch miteinander, können Sie Ihre individuelle Lebensgeschichte aufarbeiten, um Bilanz zu ziehen, neue Ziele und Visionen kreativ zu erarbeiten. Manchmal kann das hilfreich sein, um Verständnis und Akzeptanz für das Vergangene zu entwickeln und damit frei für das Erleben im Hier und Jetzt zu sein.

Grundkurs

Termin: Freitag, 11.10.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 18.10.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 22.11.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 29.11.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum D 5, Lingen

Leitung: Annett Walter

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: 22150

Aufbaukurs

Termin: Freitag, 06.12.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 13.12.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 10.01.2020, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 17.01.2020, 17:00 - 19:15 Uhr

Freitag, 24.01.2020, 17:00 - 19:15 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10,
Raum D 5, Lingen

Leitung: Annett Walter

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: 22160

BU MAUFIT: Mental aktiv und fit in Job und Leben - Bildungsurlaub

siehe ausführliche Beschreibung Seite 40.

Kurs-Nr.: 20F22000

NEU Ganzheitliches Lern- und Gedächtnistraining

siehe ausführliche Beschreibung Seite 40.

Kurs-Nr.: 22170

Kindergeburtstag bei der VHS Lingen feiern!

Kreatives Arbeiten mit Beton

Beton kennt Ihr sicherlich von der Baustelle? Wir werden damit Figuren, Schalen oder andere Kunstwerke gestalten. Da wir mit Blitzbeton arbeiten, könnt Ihr Eure fertigen Kunstwerke direkt mit nach Hause nehmen!

Termin: Auf Anfrage

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten (3 Std.)

Ort: Schulzentrum, Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Verena Pettke

Alter: 8 bis 14 Jahre

Max-TN: bis 10 Kinder

Gebühr: 80,00 € zzgl. Materialkosten

Ansprechpartner: Daniel Hafermalz, 0591 91202-410, d.hafermalz@vhs-lingen.de

Naturkosmetik selber machen

Habt Ihr Lust Seifen mit Rosenblütenduft oder ein Lippenbalsam mit Vanilleduft herzustellen? Naturkosmetik selbst herstellen macht riesigen Spaß. Ihr dürft Badebomben, Badesalze, Lippenbalsame, Körperöle oder Seifen herstellen. Es wird eifrig geknetet, geraspelt, gerührt, geformt und schön verpackt. Dann könnt Ihr am Schluss Eure Kreationen mit nach Hause nehmen!

Termin: Auf Anfrage

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten (2 Std. 15 min)

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Küche / Bistro

Leitung: Jutta Müller

Alter: 8 bis 14 Jahre

Max-TN: bis 10 Kinder

Gebühr: 80,00 € zzgl. Materialkosten

Ansprechpartnerinnen: Eva-Maria Leuschner, 0591 91202-500, e.leuschner@vhs-lingen.de oder Sylvia Grahs, 0591 91202-510, s.grahs@vhs-lingen.de.

VO Glück und Erfolg sind kein Zufall

Tue weniger und erreiche mehr

Die Erfolgsgeheimnisse der Natur in unserem Leben nutzen - auf der Basis der folgenden drei Ansätze:

1. Tiefenentspannung beseitigt innere Blockaden, die uns gewöhnlich daran hindern, die geniale Spontanität der Natur in unser Leben hinein zu lassen. Wir setzen dadurch Kreativitäts- und Begabungsreserven frei.

2. "Identität und Wertegewichtung": Diese Übung hilft uns, die eigene Berufung, den eigenen optimalen Weg zu finden. Wichtig für Erfolg.

3. Die Wünsche und Ziele kreativ visualisieren und ins Unterbewusstsein senden: Damit wird die organisierende Kraft der Natur zielgerichtet in uns wirksam machen.

Sie lernen eine Reihe einfacher Übungen, die Sie später selbstständig fortsetzen können.

Termin: Sonntag, 10.11.2019, 09:30 - 16:15 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Raum D 8, Lingen

Leitung: Dr. phil. Helmut Brünger

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr.: 22130

Du + Ich = Wir

Mehr Lebensfreude in der Partnerschaft

Der Wunsch nach Liebe ist nicht an ein bestimmtes Lebensalter gebunden, er ist ein menschliches Grundbedürfnis. Doch sind zwischen den Partnern, insbesondere in wechselnden Lebenslagen, "gemischte Gefühle" nicht auszuschließen. Das führt nicht selten - mit zunehmendem Alter - zu einem Erstarren in festen Verhaltensmustern. Daraus ergeben sich gerade bei körperlichen Einschränkungen, Krankheiten oder geistigen Blockaden Schwierigkeiten. Was weiterhilft, sind Kreativität und Anpassungsbereitschaft an die jeweiligen Lebenslagen. Das verhindert Unzufriedenheit und bewahrt vor Resignation. Es geht auch anders. Gute Impulse für ein harmonisches Leben zu zweit vermitteln "die 5 Sprachen der Liebe", die der Psychotherapeut und Eheberater Dr. Gary Chapman entwickelt hat. Wer sich bemüht, die Sprache des anderen zu verstehen, stabilisiert "das Wir" weil er gut auf die emotionalen Bedürfnisse des anderen eingehen kann. Herr Pötter ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl. Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 2 Euro erhältlich.

Termin: Dienstag, 10.12.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Raum D 7, Lingen

Leitung: Otto Pötter

Gebühr: 10,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: 22140

Selbstmanagement

Coachinginstrumente zur persönlichen und beruflichen Entwicklung für Frauen.

Nicht selten befinden sich Berufstätige in einem komplexen System von strukturellen Zwängen, organisatorischer Einbindung betrieblicher, persönlicher und gruppenbezogener Interessen. In diesem Spannungsfeld verschiedener Anforderungen und Belastungen finden Sie kaum Zeit über ihre gegenwärtige und zukünftige berufliche und persönliche Situation zu reflektieren. Ziel dieses Seminars ist es, mit Hilfe des Konzepts des Selbstmanagements die Vorstellungen, Pläne und Ziele für das eigene Leben, in das der berufliche Erfolg eingebettet ist, zu überprüfen.

Umfang: 14 UStd.
Leitung: Claudia Hollander
Gebühr: Auf Anfrage
Kurs-Nr.: 66600

Souverän im beruflichen Alltag

Workshop für Frauen

Erfolg im Berufsleben zu haben ist zunehmend mehr abhängig von selbstsicherem Auftreten und einer die Gesprächspartner überzeugenden Kommunikation. Fachliche Leistung allein reicht nicht mehr aus, entscheidend ist die Weiterentwicklung Ihrer persönlichen Stärken. Alle Frauen, die ihre Potentiale und Stärken ins rechte Licht rücken wollen und mit ihrer Persönlichkeit überzeugen und andere für sich gewinnen wollen sind hier richtig. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-lingen.de!

Umfang: 18 UStd.
Leitung: Claudia Hollander
Gebühr: Auf Anfrage
Kurs-Nr.: 66650

Bildung auf Bestellung

Nicht der richtige Kurs für Sie dabei? Gerne stellen wir Kursinhalte individuell für Sie, Ihre Firma oder den Kollegenkreis zusammen. Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung und fordern Sie ein maßgeschneidertes Angebot an!

Eva-Maria Leuschner, Tel.: 0591 91202-500
e.leuschner@vhs-lingen.de, www.vhs-lingen.de.

Geschminkt in 10 min!

Morgens keine Zeit für eine umfassende Schönheitspflege, aber Sie wollen trotzdem frisch und gepflegt aussehen? In diesem Kurs bekommen Sie Grundwissen und Techniken an die Hand, die Sie für ein perfektes Make-up benötigen. So schaffen Sie auch in 10 min mit ein bisschen Übung Ihr individuelles Tages-Make-up. Ich freue mich auf Sie!

Termin: Dienstag, 29.10.2019, 18:30 - 21:30 Uhr
Material: Bitte eigene Schminkutensilien und einen kleinen Spiegel mitbringen.
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Raum D 7, Lingen
Leitung: Stefanie Wolf
Gebühr: 24,00 €
Kurs-Nr.: 99220

Smokey Eyes - Glänzen Sie mit einem schönen Abend-Make-up!

Sie wollen elegant essen gehen, auf die nächste Party oder zur Familienfeier? Und brauchen das passende Abend-Make-up? Dann lernen Sie die Grundtechniken und alles nötige Wissen dafür bei mir. Individuelle Tipps und Tricks für jeden Einzelnen sind inklusive!

Termin: Donnerstag, 28.11.2019, 18:30 - 21:30 Uhr
Material: Bitte eigene Schminkutensilien und einen kleinen Spiegel mitbringen.
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Raum E 5, Lingen
Leitung: Stefanie Wolf
Gebühr: 24,00 €
Kurs-Nr.: 99230

KravMaga - Selbstverteidigung für Kids

siehe ausführlich Beschreibung Seite 64.

Kurs-Nr.: 96600

KravMaga - Selbstverteidigung

siehe ausführlich Beschreibung Seite 64.

Kurs-Nr.: 96610

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG

Prüfungsvorbereitung auf die amtsärztliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Interessentenliste

Für diesen Kurs können Sie sich gerne als Interessent aufnehmen lassen. Die Termine stehen noch nicht fest.

Mit diesem Lehrgang möchten wir Sie auf die amtsärztliche Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie vor dem Gesundheitsamt vorbereiten. An 5 Wochenenden werden die relevanten Prüfungsthemen anhand aktueller schriftlicher Prüfungsklausuren und mündlicher Prüfungsprotokolle durchgearbeitet, vertieft und wiederholt. Dazu sind Vorkenntnisse unbedingt erforderlich! Den relevanten Stoff sollten Sie sich vorher bereits durch Selbststudium oder über ein Ausbildungsinstitut angeeignet haben.

Nähere Informationen zum Lehrgang erhalten Sie bei Eva-Maria Leuschner, Tel.: 0591 91202-500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de.

Auch eine Förderung über die Bildungsprämie ist möglich! Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei Daniel Hafermalz, Tel. 0591 91202-410, E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de.

Kurs-Nr.: 97995



NLP - Grundkurs (VHS)

Exzellente Kommunikation im Inneren und Äußeren führen zum Erfolg. Ein Chinesisches Sprichwort sagt "Was innerlich nicht verankert ist, lässt sich auf Dauer äußerlich nicht erhalten." NLP ist ein Akronym für Neuro- Linguistisches Programmieren und beschäftigt sich im Ursprung mit der Kunst und Wissenschaft von persönlicher Vervollkommnung, von erfolgreicher Kommunikation und Höchstleistungen. Im Kurs werden hilfreiche Methoden vermittelt, um Ihre zwischenmenschliche Kommunikation effektiver zu gestalten und sinnvolle Modelle für ein Selbstcoaching und Führungcoaching geübt. Weitere Informationen zu dem Lehrgang finden Sie auch auf unserer Internetseite vhs-lingen.de oder bekommen Sie bei uns.

Zum Lehrgang findet am **Mittwoch 11. September 2019 um 19:00 Uhr** im VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10 eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **mittwochs, ab 23.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**
Umfang: 40 UStd.
Ort: VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10, Raum O 5, Lingen
Leitung: Elisabeth Grote
Gebühr: 242,00 € (zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **66450**

INFO Mental-Coach (VHS)

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Handlungen, achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Deinem Charakter, achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal. Mental-Coaching wirkt auf die Gedanken und deren Auswirkungen. Kern ist es, positive Gedanken zu fördern und sich seiner Ziele und Handlungen bewusst zu werden. Weitere Informationen zu dem Lehrgang finden Sie auch auf unserer Internetseite vhs-lingen.de oder bekommen Sie bei uns.

Zum Lehrgang findet am **Mittwoch 11. September 2019 um 19:00 Uhr** im VHS-Forum, Zum Neuen Hafen 10 eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **Frühjahr 2020**
Umfang: 80 UStd.
Leitung: Elisabeth Grote
Gebühr: 480,00 € (zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **66670**

