

# BILDUNGSURLAUBE IM 1. SEMESTER 2021



**ARBEIT UND BERUF**  
**SPRACHEN**  
**GESUNDHEIT**



# BILDUNGSURLAUBE IM 1. SEMESTER 2021



## Arbeit und Beruf

Mit Leichtigkeit zu mehr Erfolg! (Nr. 2140)

Bloggen mit WordPress (Nr. 2708)

Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung mit  
ADOBE Photoshop Elements (Nr. 2824)

## Sprachen

Englisch – Auffrischkurs (Nr. 3325)

Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe A2–B1  
(Nr. 3326)

Englisch Business English (Nr. 3360)

Italienische Woche A. 1. (Nr. 3504)

Spanische Woche 1 (Nr. 3611)

Spanische Woche 2 (Nr. 3627)

Kuba A1.1 (Nr. 3613)

Chinesische Woche A1 (Nr. 3710)

Arabische Woche

## Gesundheit

Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga und weiteren  
Entspannungstechniken (Nr. 4113)

Selbstbewusst – authentisch – weiblich – wertvoll (Nr. 4049)

Resilienz – Was uns innere Stärke verleiht (Nr. 4240)

Ansprechpartner\*innen der Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen:

### Sprachen

Leah Schug (Service-Büro)

Tel.: 0641 306-1467 | leah.schug@giessen.de

Birgit Lesch-König (Programmbereichsleiterin)

Tel.: 0641 306-1470 | birgit.lesch-koenig@giessen.de

### Arbeit + Beruf und Gesundheit

Anja Gural (Service-Büro)

Tel.: 0641 306-1469 | anja.gural@giessen.de

Florian Rüter (Programmbereichsleiter)

Tel.: 0641 306-1473 | florian.ruether@giessen.de



# WAS IST EIGENTLICH BILDUNGSURLAUB?

Das Hessische Bildungsurlaubsgesetz räumt allen Arbeitnehmer\*innen, die ihren Dienort in Hessen haben, unter Fortzahlung des Einkommens fünf Arbeitstage pro Jahr als Bildungsurlaub ein. Bildungsurlaub für Auszubildende dient allein der politischen Bildung. Die Übertragung von Bildungsurlaubsansprüchen auf das nächste Kalenderjahr ist möglich.

## So melden Sie sich an:

- Termin für die Freistellung im Betrieb abklären
- Schriftlich oder per Internet anmelden
- Sechs Wochen vor Seminarbeginn
- Anmeldebestätigung und nach Seminarschluss Teilnahmebescheinigung an den Arbeitgeber/die Arbeitgeberin weiterreichen

Sie können alle Veranstaltungen besuchen, auch wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

## Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die vhs:

- Fremdsprachen-Bildungsurlaube: 0641 306-1467
- Sonstige Bildungsurlaube: 0641 306-1469
- E-Mail: [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)



## Die Volkshochschule bietet zertifizierte Qualität

Seit 2005 wird die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen in regelmäßigen Abständen zertifiziert. Im August 2018 wurde uns erneut eine erfolgreiche Qualitätsarbeit attestiert.

## Mit Leichtigkeit zu mehr Erfolg!

**Mit Selbstverständnis zielführend kommunizieren, Konflikte gelassen meistern, Entscheidungen zielsicher treffen und Führungsaufgaben wahrnehmen.**

Welchen Einfluss hat die Digitalisierung und Industrie 4.0 auf unseren Arbeitsalltag?

Ob im Privat- oder im Berufsleben – eine erfolgreiche Kommunikation verhindert Missverständnisse, führt schneller zum Erfolg, erleichtert die Zusammenarbeit und trägt entscheidend zum persönlichen Wohlbefinden bei. Dazu muss man/frau sich selbst und andere (er)kennen. Wer bin ich wirklich? Ist diese Frage beantwortet, kann die Kommunikation entsprechend angepasst werden. Konflikte lassen sich so leichter bewältigen oder gleich ganz vermeiden. Egal ob Mitarbeiter\*in oder Führungskraft, so meistern Sie Ihren beruflichen Alltag auch bei schnellen Veränderungen, z. B. durch die Digitalisierung, leichter und treffen Entscheidungen entspannter. Durch zahlreiche praktische Übungen und Beispiele aus dem Alltag können Sie das Gelernte sofort umsetzen.

### **Nr. 2140 | Dr. Sabina Schilcher-Gerlach**

12.–16. April, Montag–Freitag, 9:00–16:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Botanik“

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. April



## Bloggen mit WordPress

### Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

In diesem Kurs lernen Sie, die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Blogs. WordPress ist ein Content Management System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos) auf einer eigenen Website: mit WordPress bloggen, um anderen Fotos zu zeigen, mit Freunden zu kommunizieren oder sein Wissen oder auch Interessen mit anderen zu teilen. WordPress ist eine beliebte und kostenlose Blog-Software, die in diesem Kurs genutzt wird. In dieser Schulung wird Schritt für Schritt erklärt, wie WordPress funktioniert. Dieses Angebot ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z. B. Maler\*innen, Künstler\*innen, Autor\*innen oder Fotograf\*innen. Voraussetzungen einer Teilnahme sind Computer- und Internet-Kenntnisse.

#### Nr. 2708 | Uwe Schmid

12. – 16. April, Montag–Freitag, 8:30–16:15 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

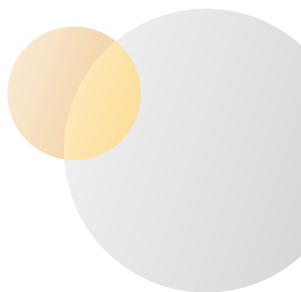
€ 148,50 (ermäßigt € 121,30) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 148,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 239,30 (ermäßigt € 193,70) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

M@AUS Multimediazentrum, Ursulum 18 A, Untergeschoss, Raum 1

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. April



## Grundlagen der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung mit ADOBE Photoshop Elements

Die Digitalkamera bietet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten in Beruf und Freizeit. Nach einer Übersicht über die Digitalkamerasysteme (welche Kamera für welchen Zweck?) und deren Handhabung folgt die Bildbearbeitung der digitalen Fotografien mit *ADOBE Photoshop Elements 12*. Wir beschäftigen uns mit folgenden Inhalten: Grundlagen des digitalen Bildes, Auflösung, Dateiformate, Kontrastveränderungen, Retusche, Bildmontagen, Texteinbindung und Arbeiten mit Farben. Zudem wird das Erstellen von Bilderalben und Dia-CDs erklärt. Sicherer Umgang mit Windows sind notwendige Vorkenntnisse.

### **Nr. 2824 | Karl-Horst Hausmann**

19. –23. Juli, Montag–Freitag, 8:30 – 15:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 148,50 (ermäßigt € 121,30) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 148,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 239,30 (ermäßigt € 193,70) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

M@AUS Multimediazentrum, Ursulum 18 A, Untergeschoss, Raum 1

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Juli



## Englisch – Auffrischkurs

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse im Rahmen eines Bildungsurlaubs auf. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltagsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatikalischen Regeln, so dass Sie Ihre noch vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen können.

Vorkenntnisse: 3–4 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse.

Materialkosten in Höhe von ca. € 5,00 sind direkt mit den Kursleitern zu verrechnen.

### **Nr. 3325 | Dr. rer. nat. Salah Tawill, Christopher König**

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

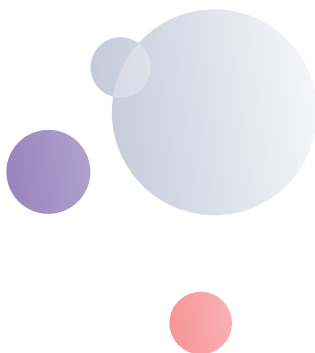
€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Lahnaue“

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. März



## Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe A2 – B1

Dieser Kurs ist für Mitarbeiter\*innen gedacht, die Englisch am Arbeitsplatz benötigen. Voraussetzung: 3–5 Jahre Schulenglisch, auch dann, wenn diese Kenntnisse lange nicht mehr geübt wurden. Vermittelt wird Sprachkompetenz für folgende alltägliche Situationen: Standardsituationen am Arbeitsplatz: Erfragen und Geben von Informationen, Sachverhalte und Prozeduren erklären, Anweisungen geben, Einführung von Basisbegriffen, englisches Amtsvokabular, Englisch als internationale Verkehrssprache; Übungen zum Schriftverkehr: Form des englischen Briefes, Standardformulierungen zu Anfang und Ende; Telefonieren auf Englisch und Basisgrammatik. Es soll vor allem behutsam die Sprachfertigkeit trainiert werden. Durch Rollenspiele werden die Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut.

Materialkosten in Höhe von ca. € 5,00 sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen.

### **Nr. 3326 | Mary Scherer**

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Vetzberg“

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. März





## Englisch B2 – Business English

This course will include some telephoning and e-mail writing. We will also cover small talk, product descriptions and several grammar points. Current news items as well as other topics of interest will be discussed. Join us to learn a lot in just one week.

Vorkenntnisse: 5–6 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse.

Materialkosten von ca. € 5,00 sind direkt mit dem Kursleiter zu verrechnen.

### **Nr. 3360 | Christopher König, Dr. rer. nat. Salah Tawill**

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Schwanenteich“  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. März



## Italienische Woche A.1.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Gewinnen Sie durch italienische Sprachkenntnisse eine zusätzliche berufliche Sprachqualifizierung. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatikalischen Regeln. Informationen über Land und Leute runden diese italienische Woche ab.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind direkt mit dem Kursleiter zu verrechnen.

### **Nr. 3504 | Alessandro Cardinale**

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum



## Spanische Woche 1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen: alle, die anfangen Spanisch zu lernen und ihre Sprachkenntnisse Schritt für Schritt in kürzester Zeit entwickeln möchten, um so z. B. ihre ersten Kontakte im Alltag und auf Reisen zu erleichtern, für Menschen mit neuen beruflichen Herausforderungen durch Internationalisierung. In diesem intensiven und effektiven Lernkurs haben Sie die Möglichkeit, in einer Woche Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Es wird ein motivierender und sehr unterhaltsamer Intensivkurs mit einfachen Grammatikgehalten sein, der Sie zum Dialog sowie zum Schreiben und Hören anregt. Darüber hinaus stehen landeskundliche Aspekte auf dem Plan. Wir befassen uns mit der Wirtschaft, Kultur und Leuten im spanischsprachigen Raum.

### **Nr. 3611 | Galya Constanza Velasco**

05.–09. Juli, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

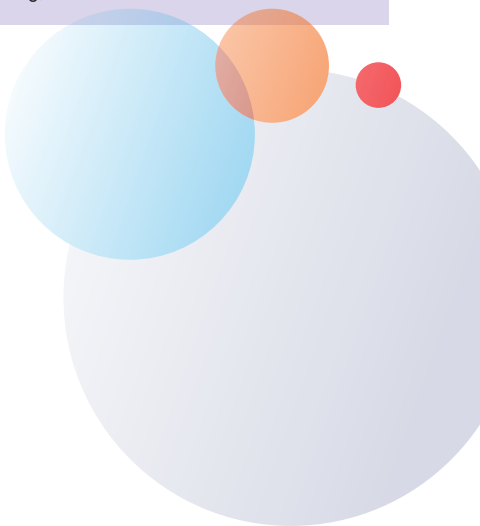
€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Gleiberg“

An-/Abmeldeschluss: Montag, 14. Juni



## Spanische Woche 2

### Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen.

Wenn Sie eine gute Basis der spanischen Sprachstufe A1 haben, können Sie auf diese Weise einen der wichtigsten Aspekte der spanischen Sprache erlernen: die Zeiten in der Vergangenheit, die in unserer spanischen Sprache lebendig sind und zum Alltag der spanischsprachigen Menschen gehören. Dies gilt sowohl in Spanien als auch in Lateinamerika. In diesem Kurs fokussieren wir darauf, die verschiedenen Formen der Vergangenheit zu unterscheiden und auch zu üben. Dies erleichtert es uns z.B. reale Situationen richtig zu beherrschen, wie eine Postkarte zu schreiben oder uns mit unseren Freunden zu unterhalten (wie war unser letzter Urlaub, ein Bericht bei der Rückkehr von unserer Geschäftsreise). Oder es versetzt uns einfach in die Lage, uns mit Einheimischen im Ausland zu unterhalten. Es wird ein motivierender und sehr unterhaltsamer Intensivkurs mit einfachen Grammatikinhalt sein, der Sie zum Dialog sowie zum Schreiben und Hören anregt. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur.

#### Nr. 3627 | Galya Constanza Velasco

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 4

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. März



## Kuba A1.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Die Kursleiterin wird Sie – im gesellschaftlichen Teil dieses Kurses – mitnehmen auf einen Streifzug durch Kuba. Die Muttersprachlerin hat in Kuba Theaterwissenschaften studiert und sich in Gießen auch als Künstlerin einen Namen gemacht. Mit diesem Konzept möchten wir Ihnen einen bunten Bildungsurlaub anbieten, der Sie ein wenig in andere Kulturen trägt. Sollten Sie an einem Bildungsurlaub in Havanna/Kuba interessiert sein, wenden Sie sich bitte an Ihre Kursleiterin! Sie entführt Sie gerne in Ihre Heimat!

Gewinnen Sie durch spanische Sprachkenntnisse eine zusätzliche berufliche Sprachqualifizierung. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatikalischen Regeln. Informationen über Land, Kultur, Kunst, Musik, Theater und Menschen runden diese kubanische Woche ab.

### **Nr. 3613 | Martha Beatriz Suarez Canciano**

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

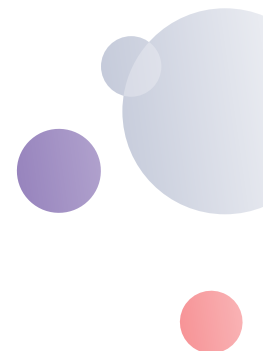
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Gleiberg“



## Chinesische Woche A1

Gewinnen Sie durch chinesische Sprachkenntnisse eine zusätzliche berufliche Sprachqualifizierung und setzen Sie sich mit dem chinesischen Raum, seiner Kultur, Gesellschaft und Religion auseinander. Die Auf- und Umbrüche in der chinesischen Welt sind in vollem Gang. Es ist aufregend, was im chinesischen Kulturraum passiert. Die „Chinesische Woche“ an der vhs will diese rasanten Entwicklungen erkunden und helfen, sie in ihren Auswirkungen in der Region, aber auch global zu verstehen. Wir wollen Menschen einen interkulturellen Austausch ermöglichen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Interessieren Sie sich für China und die chinesische Sprache? Sind Sie fasziniert von den chinesischen Schriftzeichen? Wir bieten Ihnen die Chance, eine außergewöhnliche Sprache und Schrift zu lernen und damit die Fähigkeit zu erlangen, aktiv am kulturellen Austausch mit China teilzunehmen.

### **Nr. 3710 | Yibo Min**

12.–16. April, Montag–Freitag

9:00–12:15 Uhr und 13:30–16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 110,50 (ermäßigt € 88,90) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 137,70 (ermäßigt € 110,50) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 182,50 (ermäßigt € 146,50) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz an der Kongresshalle)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. März

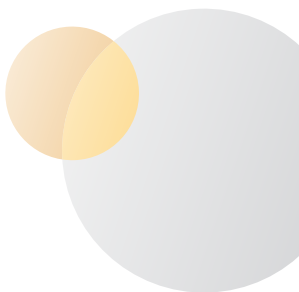


## Arabische Woche

Sie sind interessiert, einen Bildungsurlaub „Arabische Woche“ zu besuchen?

Lassen Sie sich gerne auf einer Interessentenliste bei Frau Leah Schug (0641 306-1467 oder über [Leah.Schug@giessen.de](mailto:Leah.Schug@giessen.de)) eintragen.

Sollten sich genügend Teilnehmer\*innen finden, wird ein entsprechender Kurs eingerichtet!



## Aktiv gegen Stress in Beruf und Alltag mit Yoga und weiteren Entspannungstechniken

### Stressbewältigung im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Jeder Mensch nimmt Stress unterschiedlich wahr, denn Stress ist immer persönlich. Stressempfinden ist geprägt von unseren Einstellungen, Werten und Glaubenssätzen. Wir können äußere Stressfaktoren, die auch Folge moderner gesellschaftlicher Entwicklungen sind, nur wenig beeinflussen, wohl aber unsere Haltung und die Bewertung, die wir in die Situation legen. Wenn der Stress zum Dauerzustand wird, kann das erhebliche Folgen für die Gesundheit haben. Daher sollten wir die ersten Warnsignale des Körpers wie Müdigkeit, Überreiztheit, Lustlosigkeit, Rücken- oder Kopfschmerzen ernst nehmen, um rechtzeitig gegensteuern zu können. Die Teilnehmer\*innen lernen ihre persönlichen Stressauslöser kennen und Möglichkeiten, entsprechend darauf zu reagieren. Zunächst wird ein persönliches Stressprofil erstellt, um anschließend eigene Grenzen bewusst wahrnehmen zu können. Im weiteren Schritt werden persönliche Stärken und Ressourcen gespürt, die unter Stress im Alltag aktiviert werden können. Dazu verhelfen uns praktische Aufgaben, kombiniert mit körperlichen Übungen und Entspannungstechniken, insbes. aus dem Hatha-Yoga, um in Belastungssituationen unser Verhaltensrepertoire erweitern zu können. Ein achtsamer Umgang und eine neue Wertschätzung unterstützen den Weg zu mehr Lebensfreude, um die Balance zwischen Beruf und Alltag wiederherzustellen. Neben aktiven und passiven Entspannungseinheiten, insbesondere aus der Yogapraxis, bestehen die Arbeitsmethoden des Kurses aus Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträgen und -videos zur Einführung in die Thematik, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Diskussions- und Reflexionsrunden im Plenum. Bitte bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitbringen.

#### Nr. 4113 | Manuela Brehmen

06. – 10. April, Dienstag – Samstag, 9:00 – 16:30 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 142,50 (ermäßigt € 114,50) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 178,50 (ermäßigt € 143,20) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 234,50 (ermäßigt € 188,10) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Botanik“

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. März





## Selbstbewusst – authentisch – weiblich – wertvoll

### Selbst- und Fremdwahrnehmung im Wertekontext einer modernen Gesellschaft und Arbeitswelt

Wie nehmen Sie sich selbst und wie nehmen die anderen Sie wahr? Was brauchen Sie, um selbstsicher sein zu können? Was bedeutet Erfolg für Sie?

Das sind Fragen, mit denen wir uns in diesem Bildungsurlaub beschäftigen. Selbst- und Fremdbild weichen häufig sehr stark voneinander ab. Erfahren Sie, wie Sie einen authentischen Auftritt im (Berufs-)Alltag erreichen und sich selbst treu bleiben. Lernen Sie, sich selbst und Ihrer Intuition mehr zu vertrauen. Erkennen Sie Ihren eigenen Wert und Beitrag für Gesellschaft und Arbeitswelt. Gewinnen Sie an Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen. Verlassen Sie angestaubte Rollen, die Ihnen schon lange nicht mehr stehen und haben Sie den Mut, ganz Sie selbst zu sein. Entdecken Sie sich selbst, Ihre Wünsche und stecken Sie sich Ziele, die Sie inspirieren. Wir beschäftigen uns in diesem Bildungsurlaub im Weiteren mit den Themen Kommunikation, Körpersprache, Loslassen und Grenzen setzen.

#### Nr. 4049 | Janine Allnoch

19.–23. Juli, Montag–Freitag, 9:00–16:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 142,50 (ermäßigt € 117,00) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 178,50 (ermäßigt € 143,20) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 234,50 (ermäßigt € 188,10) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Unterrichtsort ist Gießen, der Unterrichtsraum wird noch bekannt gegeben

## Resilienz – Was uns innere Stärke verleiht

### Die individuelle psychische Widerstandskraft im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Resilienz, bezeichnet die psychische Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse und Belastungen, die immer häufiger unseren (Berufs-)Alltag prägen – sie ist sozusagen das Immunsystem der Seele. Sie hilft uns, gelassener in den Stürmen und Turbulenzen des Lebens zu stehen, sie ist die Kraft, die uns immer wieder aufrichtet und weitermachen lässt. In diesem Kurs werden wir uns damit beschäftigen, was Resilienz für uns bedeutet, wie sie entsteht und wie sie gefördert werden kann.

Wir arbeiten u. a. an folgenden Themen:

- Förderung einer positiven Grundeinstellung,
- Achtsamkeit, Genuss und Akzeptanz,
- Probleme angehen mit System,
- Selbst- statt Fremdbestimmung,
- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeits-Erleben,
- Zukunftsorientierung und Ziele setzen.

Grundlagen des autogenen Trainings sowie einfach auszuführende, unterstützende Meditations- und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab. Sie erhalten Gelegenheit, sich mit Ihren individuellen Denk- und Handlungsmustern auseinanderzusetzen und diese zu hinterfragen. Wo möglich und sinnvoll, entwickeln wir Ideen und Möglichkeiten, diese zu verändern.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

#### Nr. 4240 | Tanja Kohl

12. – 16. Juli, Montag–Freitag, 10:00–17:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 142,50 (ermäßigt € 114,50) ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 178,50 (ermäßigt € 143,20) bei 8 und 9 Teilnehmer\*innen

€ 234,50 (ermäßigt € 188,10) bei 6 und 7 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum „Wieseck“

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. Juli



Universitätsstadt Gießen  
Der Magistrat  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Tel.: 0641 306-1472  
Fax: 0641 306-2474  
vhs@giessen.de  
www.vhs-giessen.de

Satz: Harald Schätzlein, ultraviolett.de

