

Über den Aktionstag



„Ich freue mich auf den Aktionstag und bin überzeugt, dass die Teilnehmenden ganz besonders profitieren werden.“
(Simon Bauer)

Warum gibt es den Aktionstag?

Im Frühjahr fragten viele Interessierte nach kurzen Seminaren in der beruflichen Bildung. Die Idee lieferten also die Teilnehmenden.

Was ist besonders am Aktionstag?

Vielfalt und Auswahl! Es gibt neun unterschiedliche Angebote. Die Teilnehmenden suchen sich daraus drei Workshops aus.

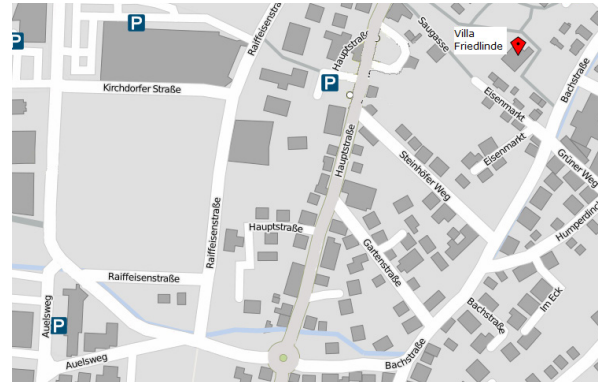
Welche Vorteile hat der Aktionstag mit den kurzen Workshops?

Erstens stellen die Teilnehmenden ihr Lernpaket selbst zusammen, das fördert die Motivation. Zweitens wollen viele „nur mal reinschnuppern“. Drittens reicht das oft schon aus, um einen ersten Erfolg zu erzielen.

Wer ist beim Aktionstag richtig?

Alle, die besser kommunizieren und professioneller wirken möchten, die sicherer entscheiden und gesünder leben wollen.

Anfahrt Villa Friedlinde



Villa Friedlinde, Bachstraße 12, Lohmar

Wegbeschreibung ÖPNV

Bushaltestelle „Steinhöfer Weg“, Linien 542, 543, 547, 556, 557, 558

Wegbeschreibung PKW

Aus Richtung Siegburg kommend: Hauptstraße bis zum ersten Kreisverkehr, erste Abfahrt auf die Bachstraße, dem Straßenverlauf ca. 400 m folgen, linke Seite

Aus Richtung Rösrath/Overath kommend: Hauptstraße bis zum Kreisverkehr am Rathaus, dritte Abfahrt in die Rathausstraße, Straßenverlauf ca. 350 m folgen, rechte Seite

Anmeldung

Am besten per E-Mail an
simon.bauer@vhs-rhein-sieg.de oder
monika.lindlar@vhs-rhein-sieg.de

Bitte geben Sie zusätzlich die Nummern Ihrer Wunsch-Workshops mit an.



VHS Rhein-Sieg

Ringstraße 24
D - 53721 Siegburg
Tel. +49 2241 3097-0
Fax +49 2241 3097-29
www.vhs-rhein-sieg.de



Aktionstag Wissen und Können im Beruf

9 Workshops für Ihren Erfolg

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

Aktionstag Wissen und Können im Beruf

9 Workshops für mehr Sicherheit, Zufriedenheit und Erfolg



„Ich wünsche mir mehr Sicherheit im Umgang mit Kunden und Kollegen.“



„Meine Wirkung auf andere ist gut. Aber ich möchte sie verbessern.“



„Ich möchte etwas leisten und mir gleichzeitig die Arbeit erleichtern.“

3 aus 9. Das ist die Kurzformel für Ihr ganz persönliches Programm am Aktionstag **„Wissen und Können im Beruf.“**

Wählen Sie einfach je einen Workshop am Vormittag, Mittag und Nachmittag aus. Sie werden sehen: Oft genügen

schon zwei Stunden, um eine Hürde zu überwinden und ein Ziel zu erreichen. Kleine Kurse – große Wirkung!

Begrüßungskaffee • Begrüßungskaffee • Begrüßungskaffee • Begrüßungskaffee • Begrüßungskaffee • Begrüßungskaffee

10:00 – 12:00 Uhr

Mit Körpersprache überzeugen

WS
1.1

Gesten und Haltung, Mimik und Blick – alles hat eine Wirkung auf das Gegenüber. Wie erzielen Sie Sicherheit und strahlen Kompetenz aus? Das Training hilft dabei.
Mechthild Tillmann

Mehr merken – besser arbeiten

WS
1.2

Ob Namen oder Gesichter, Termine oder Passwörter – unser Gedächtnis ist dauernd ge- und manchmal überfordert. Aber nicht mehr lange. Merktechniken schaffen Abhilfe.
Friederike Pilgram

Den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten

WS
1.3

Im Team, mit Vorgesetzten oder in der Familie – diskutieren muss man praktisch immer. Zeit, dabei den eigenen Standpunkt besser zu vertreten.
Evelyn Schuy

Mittagessen (Suppenbuffet) • Mittagessen (Suppenbuffet) • Mittagessen (Suppenbuffet) • Mittagessen (Suppenbuffet)

Die Workshops

Von Rhetorik über Merktechniken bis hin zu Konzentrationstipps: Das Angebot ist vielfältig. Suchen Sie sich je einen blauen, gelben und grünen Workshop aus.

Die Trainer

Fachkompetent und pädagogisch qualifiziert, orientiert an der Sache und den Menschen zugewandt. Das Trainerteam bringt über 100 Jahre Unterrichtserfahrung mit.

Das Drumherum

Veranstaltungsort ist die Villa Friedlinde in Lohmar. Kaffee und Kaltgetränke, Mittagessen und Nachmittags-Snack sind inklusive.

Die Anmeldung

Per E-Mail, Anmeldekarte oder online. Bitte geben Sie zusätzlich die Nummern Ihrer Wunsch-Workshops mit an.

152-50001

Lohmar, Villa Friedlinde
Sa, 24.10.15, 09:30 – 17:30 Uhr
65,00 EUR

12:45 – 14:45 Uhr

Mit Farbe & Stil die persönliche Wirkung verstärken

WS
2.1

Erkennen und betonen Sie die eigene Stärke. Machen Sie das konsequent, werden Sie überzeugender und authentischer wahrgenommen. Wertvolle Tipps garantiert!
Barbara Speier

Entscheidungen treffen – so geht's

WS
2.2

Sind Sie sich unsicher, wofür Sie sich entscheiden sollen? Was spricht für A, was gegen B, wieso nicht C? Bringen Sie Ordnung in Ihre Gedanken.
Eva Wunderlich

Kommunikation am Telefon

WS
2.3

Sprache gilt als Kleidung der Persönlichkeit – gerade am Telefon. Was meinen Sie, wie wirken Sie beim Telefonieren? Freundlich, höflich, neutral, gelangweilt? Finden Sie es heraus!
Evelyn Schuy

Kaffeetrinken mit Snack • Kaffeetrinken mit Snack • Kaffeetrinken mit Snack • Kaffeetrinken mit Snack • Kaffeetrinken mit Snack

15:30 – 17:30 Uhr

Drei Regeln für Ihre Präsentation

WS
3.1

Was sage ich? Wie sage ich es? Wie wirke ich dabei? Beachten Sie die drei Knackpunkte, schon ist Ihre Rede um 50 Prozent besser. Mit Sicherheit!
Frank Christgen

Rücken, Schulter Nacken – Übungen fürs Büro

WS
3.2

Rücken, Schulter und Nackenschmerzen: Natürlich geht da die Konzentration verloren. Nach einem kurzen Schreibtischtraining sind Sie wieder fit.
Inga Wolff

„Nein“ sagen und sich gut fühlen

WS
3.3

Setzen Sie Grenzen, bevor Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst. Oft ist ein bestimmtes, eindeutiges „Nein“ die passende Antwort. Probieren Sie es aus!
Eva Wunderlich