

Fit im Ehrenamt

Kursangebote für Ehrenamtliche
Volkshochschule Erfurt

Erfurt



LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



vhs  Jahre
Wissen teilen

Fit im Ehrenamt



Engagement braucht Menschen, die in Vereinen und Initiativen Verantwortung übernehmen, organisieren, planen, anleiten und Entscheidungen treffen.

Wegen der veränderten Arbeitswelt bzw. einer sich ändernden Einstellung zu Freizeit und Gesellschaft wird es immer schwieriger, Vorstandsposten in Vereinen zu besetzen und Ehrenamtliche zu gewinnen. Mit den Kursangeboten „Fit im Ehrenamt“ laden wir Sie ein, Ihre Kompetenzen auszubauen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es, das Bild vom Ehrenamt zu stärken und zu fördern. Die Stadtverwaltung Erfurt setzt sich aktiv für das Ehrenamt ein. In der Landeshauptstadt existieren ca. 1.700 Vereine, Verbände und Organisationen verschiedener Ressorts, in denen nahezu 50.000 Erfurterinnen und Erfurter ehrenamtlich tätig sind.

Torsten Haß
Leiter Volkshochschule Erfurt

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Ihre Ansprechpartnerin
Frau Scharschmidt
Tel. +49 361 655-2962
politik.volkshochschule@erfurt.de

Fit im Ehrenamt

Gewaltfreie Kommunikation: eine Sprache des Lebens

Lebendige Kommunikation im Alltag mit Herz und Verstand: die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg zeigt, dass es funktioniert! Der Vortrag bringt einen ersten Kontakt mit dem Modell und der inneren Haltung der Gewaltfreien Kommunikation.

Kurs: Q10777
Beginn: Dienstag, 10.09.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Gebühr: 8,00 EUR, ermäßigt 6,40 EUR
Dozent: Roland Eggert

Zeitmanagement: Der Weg aus der Tretmühle

Erfahren Sie mehr über die Mittel des Zeitmanagements zur besseren Organisation und damit zur Vermeidung von Stress. Lernen Sie „gesunde“ Möglichkeiten kennen, um mit Stress umzugehen, wenn dieser unvermeidlich ist.

Kurs: Q10769
Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 19:00 bis 21:20 Uhr
Gebühr: 12,00 EUR, ermäßigt 9,60 EUR
Dozent: René Knizia

Einführung in das Projektmanagement für Ehrenamtliche

Die Teilnehmenden erhalten in diesem Seminar neben einer Einführung in die Thematik auch Praxisbeispiele und Übungen. Neben wichtigen Grundbegriffen und organisatorischen Details werden die Arbeit in den einzelnen Projektphasen und Planungsprozesse im Fokus stehen. Der Kurs ist praxisorientiert angelegt.

Kurs: Q10011
Beginn: Samstag, 21.09.2019, 09:00 bis 16:30 Uhr
Gebühr: **Eintritt frei. Förderung beantragt**
Dozent: René Piel

Fit im Ehrenamt

Förderanträge für Projekte erfolgreich gestalten

Der Workshop „Förderanträge für Projekte erfolgreich gestalten“ richtet sich an alle Interessenten, die sich grundlegende Kenntnisse in der Antragstellung aneignen wollen.

Kurs: Q10004

Beginn: Donnerstag, 12.09.2019, 17:00 bis 20:45 Uhr

Gebühr: **Eintritt frei. Förderung beantragt**

Dozentin: Claudia Dathe

Zielgerichtete Stimme und Sprechen

Welchen körperlichen Einsatz erfordert zielgerichtetes Sprechen? Wie erlange ich sprecherisch Selbstsicherheit? Im Kurs erproben probieren wir unsere Stimme in verschiedenen Situationen aus, lernen die Atmung mit der Stimme und der Artikulation zu koordinieren.

Kurs: Q36011

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 19:00 bis 21:15 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR, ermäßigt 9,60 EUR

Dozentin: Nicole Elling

Ehrenamtscoaching: wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Pressearbeit für Vereine und Initiativen

Wie schreibt man eine Pressemitteilung? Am Ende des Kurses wissen Sie, wann und wie eine gute Pressemitteilung zu schreiben und ein Pressegespräch zu organisieren ist.

Kurs: Q10005

Beginn: Mittwoch, 23.10.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: **Eintritt frei. Förderung beantragt**

Dozentin: Heike Dobenecker

Fit im Ehrenamt

Körpersprache verstehen und gezielt einsetzen

Sie übermitteln lediglich 20-30 Prozent aller Informationen verbal. Sind Sie sicher, dass Ihre Gestik, Mimik und Körperhaltung das Gesagte dabei immer wirksam unterstreichen? Oder widerspricht Ihre Körpersprache dem Gesagten völlig und offenbart dabei Ihre wahre Meinung? Es sind die kleinen Nuancen, die Ihre Gesprächspartner aufnehmen und auf ihre Weise interpretieren.

Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit durch Ihre nonverbale Sprache und erreichen Sie ein hohes Maß an Authentizität. Versuchen Sie in Ihrem Gegenüber zu "lesen" und deuten Sie seine unbewussten Signale.

Kurs: Q10765

Beginn: Donnerstag, 12.09.2019, 19:00 bis 21:20 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR, ermäßigt 9,60 EUR

Dozent: René Knizia

Nein! sagen

Sie sagen "ja" und ärgern sich hinterher, dass Sie nicht "nein" gesagt haben? Sie sind damit nicht allein. Vielen Menschen geht es aus unterschiedlichen Beweggründen so. Auch mal "Nein!" sagen zu können, im richtigen Moment, schafft unter anderem Selbstvertrauen, Autonomie und Selbstbestimmung. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe und wie viel Sie mit Nein-sagen gewinnen können.

Kurs: Q10772

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 19:00 bis 21:20 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR, ermäßigt 9,60 EUR

Dozent: René Knizia

Fit im Ehrenamt

Konflikte lösen: Teufelskreise der Kommunikation durchbrechen

Kennen Sie die täglichen Auseinandersetzungen in Beruf, Partnerschaft oder Familie, die sich immer und immer wieder im Kreis drehen und in die wir so lange tapen, bis wir es leid sind?

Manchmal genügt es, wenn wir unseren Blick auf die Situation und auf unseren Gesprächspartner ändern, um aus diesen zerstörerischen Teufelskreisen auszu-steigen, die unsere Beziehungen belasten. Auch konkrete Fragetechniken und Rituale können helfen, um wieder konstruktiv zu einander zu finden. Erarbeiten Sie sich in diesem Seminar eine individuelle Strategie für Ihre herausfordernden Gesprächspartner.

Kurs: Q10723

Dauer: Donnerstag, 24.10.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR, ermäßigt 6,40 EUR

Dozentin: Dipl.-Psychologin Anja Schirlitz

Sich besser durchsetzen

Möchten Sie sich besser durchsetzen können? Im richtigen Moment auch mal Ihre Meinung sagen, andere in ihre Schranken weisen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft, denn viele möchten sich gegenüber anderen Zeitgenossen besser behaupten. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe solcher Prozesse und was Sie konkret tun können und erweitern Sie damit ihr Verhaltensrepertoire.

Kurs: Q10775

Beginn: Donnerstag, 07.11.2019, 19:00 bis 21:20 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR, ermäßigt 9,60 EUR

Dozent: René Knizia

Fit im Ehrenamt

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Erstellung und Verwendung anspruchsvoller Kalkulationstabellen.

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, die Möglichkeiten von Excel effektiv für ihre eigenen Bedarfe zu nutzen bzw. fremde Tabellen für eigenen Zwecke anzupassen.

Kurs: Q57303

Beginn: immer montags, 26.08. bis 14.10.2019, jeweils 17:00 bis 20:15 Uhr

Gebühr: 128,00 EUR, ermäßigt 102,40 EUR

Microsoft Word: Dokumentenerstellung und –bearbeitung

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für die Eingabe, Bearbeitung und Ausgabe perfekter Word-Dokumente. Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, die Möglichkeiten von Word effektiv für eigene Dokumente zu nutzen bzw. fremde Dokumente an gegebene Bedingungen anzupassen. Behandelt werden u. a. folgende Themen:

Grundlagen der Textverarbeitung, Benutzerschnittstelle (Bedienoberfläche) aktueller Word-Versionen, Grundbegriffe und grundlegende Abläufe, Eingabe des Rohtextes, Korrekturmöglichkeiten, Gestaltung (Formatierung) des Textdokumentes, Einfügen von Objekten (Tabellen, Grafiken usw.), Umgang mit großen Dokumenten, Automatisierung von Massensendungen (Seriendruck) und Überblick über alternative Anwendungen für die Textverarbeitung.

Kurs: Q57203

Beginn: immer montags, 02.09. bis 04.11.2019, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 128,00 EUR, ermäßigt 102,40 EUR

Dozent: Matthias Wendel

Buchführung für Anfänger

Themen dieses Kurses werden sein: Notwendigkeit der Buchführung, Organisation nach Grundsätzen ordnungsgemäßer Buchführung, die Inventur, Führung der Bestands- und Erfolgskonten mit Abschlussbuchungen, Umsatzbuchungen beim Ein- und Verkauf sowie Inventarisierung und Bilanz.

Kurs: Q56101

Beginn: immer mittwochs, 11.09. bis 20.11.2019,
jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 144,00 EUR, ermäßigt 115,20 EUR

Kontakt | Anmeldungen und Informationen

Telefon: 0361 655-2950 | Fax: 0361 655-2959

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/vhs

Adresse: Amt für Bildung | Volkshochschule | Schottenstraße 7 | 99084 Erfurt



Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/vhs

Foto: ©pexels.com black-and-white-elderly-grayscale

