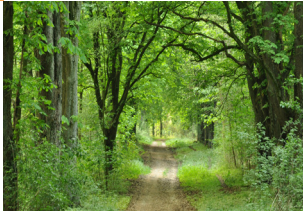


Bildungsangebote nach dem Arbeitnehmer- Weiterbildungsgesetz (AWbG) 2012

 **KOLPING**



Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Seminarübericht

Arbeitslust statt Arbeitsfrust

30. 1. – 3. Februar 2012

15. – 20. Oktober 2012

Effektiv und entspannt im Job *Grundkurs*

06. – 10. Februar 2012

24. – 28. September 2012

12. – 16. November 2012

Effektiv und entspannt im Job *Aufbaukurs*

23. – 27. April 2012

Erfolgreich reden - selbstsicher überzeugen

23. – 27. Januar 2012

Gesundheit im Arbeitsleben

19. – 23. März 2012

16. – 20. April 2012

3. – 7. September 2012

Motivation - Schlüssel zum Erfolg

9. – 13. Juli 2012

Sich besser konzentrieren lernen

25. – 29. Juni 2012

27. – 31. August 2012

Stressfrei zum Erfolg *Grundkurs*

21. – 25. Mai 2012

5. – 9. November 2012

19. – 23. November 2012

Stressfrei zum Erfolg *Aufbaukurs*

27. 2. – 2. März 2012

22. – 26. Oktober 2012

Timeout statt burnout *Grundkurs*

7. – 11. Mai 2012

3. – 7. Dezember 2012

Timeout statt burnout *Aufbaukurs*

26. – 30. November 2012

Ziele setzen – Ziele erreichen *Grundkurs*

11. – 15. Juni 2012

20. – 24. August 2012

Ziele setzen- Ziele erreichen *Aufbaukurs*

18. – 22. Juni 2012

Zum Einstieg

Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung

Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

Vom 6. November 1984 (GV.NRW.1984 S. 678), zuletzt geändert durch Gesetz vom 8. Dezember 2009 (GV.NRW.2009 S.752)

§1 Grundsätze

(1) Arbeitnehmerweiterbildung erfolgt über die Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

(2) Arbeitnehmerweiterbildung dient der beruflichen und der politischen Weiterbildung sowie deren Verbindung.

(3) Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung fördert die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten und verbessert deren berufliche Mobilität. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf eine ausgeübte berufliche Tätigkeit beziehen, sind eingeschlossen, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können.

(4) Politische Arbeitnehmerweiterbildung verbessert das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge und fördert damit die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf.

Bildungsangebote nach dem Arbeitnehmer- Weiterbildungsgesetz (AWbG)

Die nachfolgend aufgeführten Kurse sind nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen (AWbG) anerkannt. Unterlagen zur Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Kurse beinhalten 30 Unterrichtsstunden an 5 Kurstagen und werden zum Teil mehrmals im Jahr angeboten.

Information und Anmeldung:

Martin Weimer

Leiter der Abteilung Erwachsenenbildung

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Detmolder Straße 7

59494 Soest

Telefon: 02921 36 23 24

Telefax: 02921 36 23 22

Email: weimer@kolping-paderborn.de

Erfolgreich reden - selbstsicher überzeugen **Mit Lampenfieber und Nervosität besser umgehen**

Die Rede ist bis ins letzte Detail ausgearbeitet, doch sobald der Redner vor die Gruppe tritt, macht sich ein dicker Kloß in der Kehle breit. Viele kennen diese Situation nur zu gut. Sie leiden unter Lampenfieber und Redeangst.

In diesem Seminar lernen Sie neben dem Handwerk der Redekunst Wege kennen, stressfreier zu reden und zu präsentieren.

Sie bekommen in diesem praxisorientierten Kurs Tipps, Instrumente und Methoden an die Hand, Ihre Redeangst zu reduzieren und so erfolgreicher und wirkungsvoller zu sprechen. Dabei stehen neben Redeübungen und Sprechtraining vor der Kamera, Entspannungsübungen und mentales Training zum Stressabbau.

Termin: 23.01. – 27.01.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Arbeitslust statt Arbeitsfrust **Motivation, Effektivität und Wertorientierung**

Work-Life-Balance, Wohlbefinden schafft Motivation und setzt enorme Tatkraft frei! Sie erfahren die gegenseitige Abhängigkeit der vier Lebensbereiche Beruf, soziales Umfeld, Gesundheit sowie Sinn- und Werteorientierung als Grundlage für innere Balance.

Wer Leistung fordert, muss die Frage nach dem „Warum tue ich etwas?“ beantworten.

Erkennen Sie Ihre selbstbestimmte, balancierte Lebensgestaltung als Quelle beständigen Erfolgs.

Durch Reflexion Ihres eigenen Verhaltens aktivieren Sie innere Kraftquellen und lernen Wege kennen, um mit ihren Ressourcen effektiver und bewusster umgehen zu können.

In diesem Seminar reden Sie nicht nur über Work-Life-Balance, sie betreiben es aktiv.

Die vielen interessanten Kurzttests und praxisorientierten Checklisten zur Balance zwischen den vier Bereichen Beruf, soziales Umfeld, Gesundheit sowie Sinn- und Werteorientierung bieten Ihnen die Chance, Ihre Gewohnheiten zu reflektieren und ihre Ziele exakt zu formulieren. Sie entwickeln Maßnahmen, sich Zeit zu verschaffen, sich Ihrer inneren und äußeren Widerstände bewusst zu werden und entwerfen Ihren Aktions-

plan zur Work-Life-Balance.

Entspannungsübungen, Qi Gong und gezielte Gymnastik für den Arbeitsalltag runden das Seminar ab.

Inhalte des Seminars

- Visionen und Ziele zur Weiterentwicklung Ihrer beruflichen Laufbahn, in Verbindung mit einem erfüllten Privatleben
- Eigene Wünsche erkennen und verwirklichen
- Strategien zur Balance zwischen Zielerreichung und Treibenlassen, zwischen Spannung und Entspannung sowie zwischen inneren Werten und äußeren Wegen
- Grundlagen der Motivations- und Effektivitätssteigerung
- Sinnfindung als Quelle des Erfolgs
- Aktivierung innerer Kraftquellen und bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Konzentration auf Schlüsselaufgaben
- Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, schriftliche Kurztests, moderierter Erfahrungsaustausch, Entspannungsübungen, Qi Gong, Gymnastik

Termine: 30.01. – 03.02.2012

15.10. – 20.10.2012

Ort: Bergkloster Bestwig

Bergkloster 1

59909 Bestwig

Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Effektiv und entspannt im Job

Grundkurs und Aufbaukurs

Wie ein roter Faden ziehen sich Stress und Bewegungsarmut durch unser Arbeitsleben: Rund dreiviertel aller Menschen in den westlichen Industrieländern klagen über Druck, Hektik, Bewegungsmangel und gesundheitliche Beschwerden. In diesem Kurs lernen Sie schrittweise das Verhalten so zu modifizieren, dass Ihr Arbeitsalltag stressfreier und gesünder gestaltet werden kann.

Inhalte des Grundkurses:

- Stress und seine Folgen
- Ruhiger und entspannter auch in hektischen Situationen
- Modellansätze: Der bewegte Arbeitsplatz
- Arbeitskultur = Sitzkultur?
- Persönliches Bewegungs- und Belastungsprofil am Arbeitsplatz
- Verhaltensmodifikation:

wahrnehmen – entspannen – bewegen

einseitigen Belastungen im Berufsalltag begegnen

arbeitsbedingte Stressoren erkennen und individuelle Möglichkeiten der Bewältigung entwickeln

Referate, Gesprächskreise, Übungen, praktische Tipps für den Arbeitsalltag

Termine: 06.02. – 10.02.2012
24.09. – 28.09.2012
12.11. – 16.11.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Inhalte des Aufbaukurses:

- Wiederholung und Vertiefung des im Grundkurs gelernten
- Überprüfung auf die Möglichkeiten des Transfers in den Arbeitsalltag
- Erfahrungsberichte
- Bewegter, entspannter, gesünder arbeiten – aber wie?
- Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit – Ergonomie am Arbeitsplatz

Termin: 23.04. – 27.04.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Gesundheit im Arbeitsleben: Gesund durch Bewegung

Das Seminar „Gesund durch Bewegung“ innerhalb der Reihe „Gesund im Arbeitsleben“ fasst insbesondere den im Arbeitsalltag gehäuft anzutreffenden Stress und Bewegungsmangel am Arbeitsplatz ins Auge. Arbeitnehmer/innen sollen in diesem Seminar geschult werden, ihre Stressoren zu erkennen, ihnen zu begegnen und ihren persönlichen Bewegungsbedarf zu ermitteln. Sie lernen, den Berufsalltag zu analysieren und Möglichkeiten zu entwickeln, Stress und Bewegungsmangel auszuschalten. Im Seminar werden neben gezielten Informationen zum richtigen Umgang mit Stress und zur Erhöhung der persönlichen Stresstoleranz unterschiedliche Bewegungs- und Entspannungsverfahren zum Bewegungsausgleich, vor Arbeitsbeginn oder nach Feierabend, am Arbeitsplatz und zur Förderung der Ausdauer vorgestellt und eingeübt. Unterstützende dazu werden die Arbeitnehmer/innen mit den Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung vertraut gemacht, die nicht belastet, sondern die körperliche und geistige Leistungsbereitschaft dauerhaft steigern kann.

Seminarinhalte:

- Stress ausdauernd begegnen – Stressbewältigung durch mehr Bewegung
- Sich bewegen – aber richtig
- Konzentrierter und leistungsfähiger – Bewegungsausgleich vor/nach dem Arbeitstag
- Mit gesunder Ernährung zu mehr Leichtigkeit und höherer Leistungsfähigkeit im Beruf

Termine: 19.03. – 23.03.2012
16.04. – 20.04.2012
03.09. – 07.09.2012

Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig

Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Timeout statt Burnout Grundkurs und Aufbaukurs

Es ist kein Geheimnis, dass sich immer mehr Menschen ausgebrannt fühlen, schlaflos und erschöpft sind, Versagensängste und Schuldgefühle entwickeln, Kraft tanken müssen, ob beruflich oder familiär. Sich zu erkennen und die Bremse zu ziehen fällt schwer.

In diesen Kursen werden Wege gezeigt, dem Strudel emotionaler Hetze mit gezielten Methoden wirksam zu begegnen.

Inhalte des Grundkurses:

- Burnout – was ist das?
- Auffallende Merkmale und Warnsymptome
- Der Burnout-Zyklus und die Burnout-Stadien
- Psychische und psychosomatische Reaktionen
- Wirksame Hilfen zur Vorbeugung und Behandlung

Termine: 07.05. – 11.05.2012
03.12. – 07.12.2012

Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig

Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Inhalte des Aufbaukurses:

- Wiederholung und Vertiefung der Inhalte des Grundkurses
Das Missverhältnis zwischen Verausgabung und Gratifikation
erleugnungsmechanismen
Wie man das Verleugnen „verlernen“ kann
Burnout und Selbstachtung

Impulsreferate, Gruppenarbeit, Vorstellung/Training ausgewählter Gymnastik- und Bewegungsübungen und wirksamer Entspannungsverfahren.

Termin: 26.11. – 30.11.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Stressfrei zum Erfolg **Grundkurs und Aufbaukurs**

Termindruck, erhöhte Anforderungen, störende Einflüsse der Umgebung - wer von uns kennt nicht solche Hoch-Zeiten am Arbeitsplatz. Können wir uns anschließend etwas Ruhe gönnen und wieder gut erholen, werden solche Phasen als positiv und bestätigend erlebt.

Anders ist es, wenn der Energie-Akku nicht mehr aufgeladen wird, weil Chancen zur Entspannung und zum Kräftesammeln gar nicht mehr wahrgenommen werden. Wir fühlen uns dauerhaft gestresst.

Im Grundkurs lernen Sie, sicher und gelassener mit Stress umzugehen. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit wieder bewusst auf die Bedürfnisse und Reaktionen Ihres Körpers, aber auch Ihrer Seele und Ihres Geistes. Sie lernen, Stress zu erkennen, persönliche Stresssignale wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Aufbauend auf ein leicht zu erlernendes Entspannungsprogramm werden mentale und praktische Erfolgsstrategien für den beruflichen Alltag aufgezeigt und eingeübt.

Inhalte des Grundkurses:

- Begriffsbestimmung: Eustress – Distress
- Allgemeine Stressoren in Beruf und Alltag
- Persönliches Stressprofil: wahrnehmen – annehmen – verändern
- Das tägliche Anti-Stress-Training für den Berufsalltag
- Ablauf einer Stressreaktion in der Notfallsituation
- Psychophysische Reaktionen und Balance
- Natürliche körpereigene Anti-Stress-Reaktionen
- Spannungsabbau durch Unterstützung der parasympathischen Funktionen

Termine: 21.05. – 25.05.2012
05.11. – 09.11.2012
19.11. – 23.11.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Im Aufbaukurs werden die im Grundkurs erlernten Möglichkeiten, dem beruflichen und persönlichen Stress zu begegnen, wiederholt und vertieft. Sie werden so modifiziert, dass sie sich noch besser in den beruflichen Alltag integrieren lassen. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in Methoden des Zeitmanagements, um Ihren persönlichen Stressfaktoren gezielt entgegenwirken zu können. Praktische Tipps und Übungen für den Umgang mit Ihren Stresssituationen versetzen Sie in die Lage, eine persönliche Erfolgsstrategie für den beruflichen Alltag zu entwickeln.

Inhalte des Aufbaukurses:

- Persönliche Stressoren in Beruf und Alltag
- Erfahrungsaustausch zu den im Grundkurs erlernten Möglichkeiten, dem Stress sicher und gelassen im Arbeitsalltag zu begegnen
- Schwierigkeiten und Chancen der Umsetzung des bisher Gelernten
- Veränderungen im persönlichen Stressprofil: wahrnehmen – annehmen – verändern
- Stressbewältigung durch Zeitmanagement
- Neue Erkenntnisse aus der Stressforschung
- Stressbewältigung durch Entspannung
- Das tägliche Anti-Stress-Training für den beruflichen Alltag (modifiziertes individuelles Übungsprogramm für die fortgeschrittenen Teilnehmer/innen)

Termine: 27.02. – 02.03.2012
22.10. – 26.10.2012

Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig

Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Ziele setzen und Ziele erreichen **Grundkurs und Aufbaukurs**

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, eine klare Vorstellung vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Dabei müssen aber auch Wege gefunden werden, diese Ziele zu erreichen.

Im Grundkurs erfahren die Teilnehmer/innen die Grundlagen klarer Zielformulierungen und erproben Möglichkeiten, diese Ziele schrittweise zu erreichen. Je klarer die Zielvorstellungen im beruflichen Alltag formuliert werden, desto besser können Arbeitsprozesse gestaltet und damit Abläufe vereinfacht werden.

Die Teilnehmenden nähern sich den Seminarinhalten auf dem kognitiven und dem affektiven Weg: Der kognitive Weg beinhaltet die Wertigkeit und Auswahl von Zielen, die Zielformulierung, die Umsetzung in Teilzielen, Instrumente der Zielerreichung und Evaluation.

Der affektive Weg führt über die Zusammenhänge von Konzentration und

Entspannung am Beispiel von Tai Chi und dem Bogeschießen. Beide Methoden eignen sich hervorragend für die Verknüpfung von Theorie und Praxis und veranschaulichen das Gelernte auf der Erfahrungs- und Motivationsebene.

Termine: 11.06. – 15.06.2012
20.08. – 24.08.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen

Im Aufbaukurs reflektieren die Teilnehmenden ihre seit dem Grundkurs gemachten Erfahrungen hinsichtlich klarer Zielformulierungen und den eingeschlagenen Möglichkeiten ihrer Zielerreichung. Sie überprüfen die teils vorhandene Dissonanz zwischen selbst gesteckten und vorgegebenen Zielen. Sie lernen, Kontrollmechanismen einzubauen und anzuwenden.

Dabei nähern sich die Teilnehmenden den Seminarinhalten auf dem bereits aus dem Grundkurs bekannten kognitiven und dem affektiven Weg: der kognitive Weg befasst sich mit der Modifikation von bereits erlernten Zielerreichungsstrategien. Der affektive Weg vertieft und reflektiert die Zusammenhänge von Konzentration und Entspannung am Beispiel von Tai Chi und dem Bogenschießen für Fortgeschrittene. Beide Methoden eignen sich hervorragend für die Verknüpfung von Theorie und Praxis und veranschaulichen wieder das Gelernte auf der Erfahrungs- und Motivationsebene.

Termin: 18.06. – 22.06.2012
Ort: Bergkloster Bestwig
Bergkloster 1
59909 Bestwig
Leitung: Wolfgang Rinschen

Sich besser konzentrieren lernen **Wirksame Strategien für den Berufsalltag**

Konzentration ist Voraussetzung für gute Resultate, Konzentration ist eine wichtige Voraussetzung, den Arbeitsalltag erfolgreich zu bewältigen. Aufmerksamkeit zu bündeln will gelernt sein.

In diesem Seminar werden wichtige Strategien vorgestellt, wie wir uns vor den täglichen Ablenkungen schützen und unsere Aufmerksamkeit voll auf die jeweilige Aufgabe richten.

Praktische Erfahrungen mit dem traditionellen Bogenschiessen und dem

Tai Chi führen uns vor Augen, dass mangelnde Konzentration vielfach eine schlechte Gewohnheit ist, die durch Selbstbeobachtung und geistiges Training überwunden werden kann.

Dieses Seminar wendet sich an alle, die konzentrierter und effizienter arbeiten und lernen wollen.

Inhalte des Seminars

- Konzentrationsfähigkeit gewinnen
- Konzentration und Begeisterung
- Was blockiert meine Konzentration?
- Störungen ausschalten – aber wie?
- Konzentration und innere Disziplin

Referate, Einzel- und Gruppenarbeit,
Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Termine: 25.06. – 29.06.2012

27.08. – 31.08.2012

Ort: Bergkloster Bestwig

Bergkloster 1

59909 Bestwig

Leitung: Wolfgang Rinschen, Herdecke

Motivation - Schlüssel zum Erfolg

Motivation bezeichnet die Richtung und Intensität unserer inneren Antreiber, die unser Handeln in Beruf und Freizeit begründen. Motivation und Interesse wirken wie ein Filter, der unsere Aufmerksamkeit im Berufsalltag bündelt. In diesem Seminar werden Grundlagen von Motivation und Interesse, Aufmerksamkeit und Zielorientierung erarbeitet und die Wirkung von intrinsischer und extrinsischer Motivation beleuchtet. Neben der theoretischen Auseinandersetzung mit den persönlichen Motivatoren stehen ausgewählte Übungen aus dem traditionellen Bogenschießen zur Erstellung eines positiven Motivationsprofils.

Inhalte des Seminars:

- Ohne Motivation kein Erfolg
- Motive als richtungsgebende, leitende, antreibende Gründe menschlichen Handelns
- Intrinsische und extrinsische Motivation
- Motivation und Interesse
- Systematik und Zielorientierung
- Selbstdisziplin und positive Grundeinstellung
- Chancen und Selbstmotivation

Referate, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen zur Motivationssteigerung aus dem traditionellen Bogenschießen und Tai Chi

Veranstalter:

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH
Am Busdorf 7 – 33098 Paderborn
Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Veranstaltungsort:

Bergkloster Bestwig
Gäste- und Bildungshaus
Bergkloster 1
59909 Bestwig

Referent:

Wolfgang Rinschen
Gesundheitswerkstatt Herdecke
Dipl. Sozialpädagoge
Entspannungspädagoge
Fachübungsleiter Rehabilitationssport

<http://www.wolfgang-rinschen-erwachsenenbildung.de>

Kosten: je Seminar 320,00 € inkl. Übernachtung im
Einzelzimmer/Verpflegung



Martin Weimer
Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Leiter der Abteilung Erwachsenenbildung

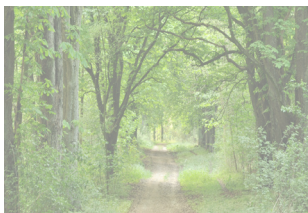
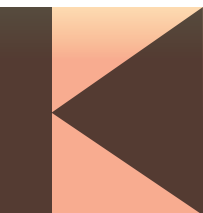
Bahnhofstr. 1
59457 Werl

Tel.: 02922 / 91071 -18
Fax: 02922 / 91071 -22

Email: weimer@kolping-paderborn.de
Internet: www.kolping-weiterbildung.de

*„Was der Mensch aus sich macht, das ist er.“
Adolph Kolping*





 **KOLPING**

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH
Am Busdorf 7
33098 Paderborn
Tel.: 05251-2888-500
Fax: 05251-2888-519
www.kolping-bildung-paderborn.de

 **Bildung** mit **Wert** 