



Bildung mit Wert.
Seit 50 Jahren.

Bildungsangebote für Arbeitnehmer

(nach AWbG)

2017/2018

LIEBE LESERINNEN UND LESER, SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,



„beim Schiffbruch ist es zu spät, schwimmen zu lernen“, sagt ein dänisches Sprichwort. Wie wahr: Unser Leben steckt voller Herausforderungen und Proben, voller Unwägbarkeiten und Überraschungen. Gesellschaft und Arbeitswelt wandeln sich rasant, die Anforderungen an jeden von uns werden beständig höher. Das „Schwimmen-Können“ ist für mich dabei die beste Metapher für die Notwendigkeit passgenauer Weiterbildung in unserer modernen Wissensgesellschaft. Das gesamte Wissen der Menschheit verdoppelt sich alle zwei Jahre. Wer hier die Orientierung behalten, am Puls der Zeit bleiben und in der Flut von Theorien, Fakten und Fake News nicht untergehen möchte, kommt an qualitativ hochwertiger Weiterbildung nicht vorbei. Darum führen wir auch 2017/18 unter dem Motto „Chancen. Bildung. Perspektiven“ wieder Kurse für Arbeitnehmer nach dem AWbG durch. Die Themen Gesundheit, Stressresistenz, berufliche Kompetenzentwicklung, Soft Skills und politische Urteilskraft stehen dabei im Vordergrund. Mit uns meistern Sie Ihre Herausforderungen!

Mit freundlichen Grüßen



Dietmar Mantel

Leiter der Abteilung Erwachsenenbildung

Bildungsangebote nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)
vom 6. November 1984. Aktuelle, zuletzt am 9. Dezember 2014 ergänzte Fassung.

Die nachfolgend aufgeführten Kurse sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen (AWbG) anerkannt. Unterlagen zur Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Kurse beinhalten 30 Zeitstunden an fünf Kurstagen und werden zum Teil mehrmals im Jahr angeboten. Sie möchten an einem Kurs teilnehmen und kommen aus einem anderen Bundesland, dann sprechen Sie uns an. Ein Großteil unserer Kurse ist auch in anderen Bundesländern anerkannt.

Auch Auszubildende haben in NRW Anspruch auf Bildungsurlaub. Anders als bei Arbeitern und Angestellten gilt bei Azubis der Anspruch nur zum Zweck der politischen Bildung und ist auf fünf Tage während der gesamten Zeit der Berufsausbildung beschränkt. Ab 2018 bietet das Kolping-Bildungswerk nun auch spezielle Kurse für Auszubildende an.

Information und Anmeldung:

Beate Hinz, Bildungsreferentin
Telefon: 02921 3623-20
E-Mail: beate.hinz@kolping-paderborn.de

Claudia Dubus, Sekretariat
Telefon: 02921 3623-11
E-Mail: claudia.dubus@kolping-paderborn.de

Telefax: 02921 3623-22
Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH
Detmolder Straße 7
59494 Soest

Anti-Bias-Approach –

Vorurteils-bewusstes Handeln als Grundlage von Chancengleichheiten

22.11.2017 – 24.11.2017 Seite 6

Venus vs. Mars – Geschlechterspezifische Kommunikation im Beruf

27.11.2017 – 29.11.2017 Seite 7

12.02.2018 – 14.02.2018 Seite 7

26.02.2018 – 28.02.2018 Seite 7

Partyyyyyzipation! Meine Meinung zählt (für Azubis anerkannt)

22.01.2018 – 24.01.2018 Seite 8

Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf –

Mehr Energie, Power und Motivation durch weniger Stress

19.02.2018 – 23.02.2018 Seite 9

24.09.2018 – 28.09.2018 Seite 9

Gesunder Arbeitsplatz Kita – Betriebliche Gesundheitsförderung

07.03.2018 – 09.03.2018 Seite 10

Sale: Kaufrausch total! –

Lachend geht die Konsumgesellschaft unter (für Azubis anerkannt)

12.03.2018 – 14.03.2018 Seite 11

Time-out statt Burn-out

Grundkurs 19.03.2018 – 23.03.2018 Seite 12

Aufbaukurs 05.11.2018 – 09.11.2018 Seite 12

Populärer Populismus? –

Stimme oder Opium für das Volk? (für Azubis anerkannt)

26.03.2018 – 28.03.2018 Seite 13

Gesundheit im Arbeitsleben:

Gesund durch Bewegung

23.04.2018 – 27.04.2018 Seite 14

17.09.2018 – 21.09.2018 Seite 14

Fake News! Die Ware Wahrheit (für Azubis)

14.05.2018 – 16.05.2018 Seite 15

Konzentration –

Der beste Weg zur Produktivität und beruflichem Erfolg

14.05.2018 – 18.05.2018Seite 16

Zielsicher zum Erfolg

Grundkurs 04.06.2018 – 08.06.2018 Seite 17

Mental topfit –

Konzentriert und leistungsstark im Arbeitsalltag

18.06.2018 – 22.06.2018 Seite 18

Veränderungskompetenzen stärken –

Veränderungsprozesse souverän bewältigen

09.07.2018 – 13.07.2018 Seite 19

26.11.2018 – 30.11.2018 Seite 19

Stressmanagement –

Sicher und gelassen im Stress

Grundkurs 10.09.2018 – 14.09.2018 Seite 20

Resilienz –

Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastung

08.10.2018 – 12.10.2018 Seite 21

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikationen (für Ausbilder/-innen)

Beginn: Frühjahr 2018, Ende: Frühjahr 2019 Seite 22

ANTI-BIAS-APPROACH – Vorurteils-bewusstes Handeln als Grundlage von Chancengleichheiten

Der Anti-Bias-Ansatz wurde bereits Anfang der 198-er Jahre in Kalifornien entwickelt. Ausgangspunkt war dabei die Unzufriedenheit mit den damaligen Ansätzen multikultureller Erziehung.

Grundannahme des Anti-Bias-Approach:

- Kein Mensch ist ohne Vorurteile
- Automatisierte Wertung des Gegenübers / einer Situation auf Grundlage von Erfahrungen und Annahmen
- Art und Umfang von Vorurteilen werden durch unser soziales, kulturelles Umfeld geprägt und stehen in einem gesellschaftsgeschichtlichen Kontext
- Art und Umfang von Vorurteilen entstehen im Kontext unserer Werte- und Normvorstellungen

Ziel des Anti-Bias-Approach:

1. Ich-Identität und Bezugsgruppen-Identität stärken
2. Umgang mit Vielfalt
3. Kritisches Nachdenken fördern
4. Handlungsfähigkeiten ausbauen

Ort: Witten, Hotel Ardey

Zeitraum: 22.11.2017 – 24.11.2017 Kurs-Nr. 09930B050

Dauer: 3 Kurstage

Unterrichtsstunden: 24

Kosten: 236,00 € p. P. inkl. Mittagessen /ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)

max. Teilnehmerzahl: 16

VENUS VS. MARS – Geschlechterspezifische Kommunikation im Beruf

Kommunikation zwischen Frau und Mann – eigentlich doch ganz einfach, oder? Warum führt dann aber mangelhafte Kommunikation so häufig zu Missverständnissen und Konflikten, gerade auch im beruflichen Bereich?

Ziel des Seminars sind die praxisnahe Vermittlung von Kommunikationsgrundlagen, die unterschiedlichen Kommunikationsstile von Frau und Mann sowie das Aufdecken von typischen Missverständnissen und Minenfeldern in der Kommunikation zwischen den Geschlechtern. Die Inhalte werden anhand von Fallbeispielen in Einzel- oder Gruppenübungen mit anschließenden Diskussionen erörtert.

Hierzu werden Kenntnisse und fundiertes Wissen aus Kommunikations-, psychologischer und pädagogischer Forschung angeboten. Es gibt darüber hinaus zahlreiche Gelegenheiten, eigene Praxisbeispiele einzubringen, um gezielt eigene Kommunikationskompetenzen zu erweitern bzw. zu optimieren.

Ort: Soest, Kolping-Bildungswerk

Zeitraum: 27.11.2017 – 29.11.2017 Kurs-Nr. 09930B049

Zeitraum: 12.02.2018 – 14.02.2018 Kurs-Nr. P9930B049

Zeitraum: 26.02.2018 – 28.02.2018 Kurs-Nr. P9930B050

Dauer: 3 Kurstage

Unterrichtsstunden: 24

Kosten: 226,00 € p. P. inkl. Mittagessen /ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)

max. Teilnehmerzahl: 16

PARTYYYYYZIPATION!
Meine Meinung zählt (für Azubis)

Deine Stimme zählt, nicht nur an der Wahlurne. Welche Form von Beteiligung ist überhaupt möglich, welche Formen sind gewünscht und welche sind schädlich? Denn: Demokratie kann nur durch deine Mitwirkung lebendig bleiben!

Ort: Soest, Kolping-Bildungswerk
Zeitraum: 22.01.2018 – 24.01.2018 Kurs-Nr. P9950P002
Dauer: 3 Kurstage
Unterrichtsstunden: 24
Kosten: 130,00 € p. P. inkl. Mittagessen /ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)
max. Teilnehmerzahl: 16

LEISTUNGSFÄHIGER UND ERFOLGREICHER IM BERUF – Mehr Energie, Power und Motivation durch weniger Stress

Wenn Sie stundenlang am Schreibtisch sitzen, können nicht nur Beine und Rücken zu schmerzen beginnen, Sie fallen auch immer wieder in ein Produktionstief. Gähnen, strecken und weitermachen? So leicht ist es oft nicht – was aber helfen kann, den körperlichen, geistigen und seelischen Stress zu reduzieren, sind kleine, gezielte Übungen am Arbeitsplatz sowie sportliche Betätigung und Entspannung in der Freizeit.

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie durch gezielte Bewegung und Entspannung die nötige Energie tanken können, um erfolgreicher und motivierter arbeiten zu können.

- Theorie-Inputs
- Bürogymnastik
- Ausdauertraining
- Gymnastik für die Wirbelsäule
- Entspannungsübungen
- Qigong

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 19.02.2018 – 23.02.2018 Kurs-Nr. P9930B038

Zeitraum: 24.09.2018 – 28.09.2018 Kurs-Nr. Q9930B003

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

GESUNDER ARBEITSPLATZ KITA – Betriebliche Gesundheitsförderung

Wenn man von Gesundheitsförderung im Kindergarten redet, spricht man zu meist von der Gesundheit der Kinder. Erzieher/-innen sind Vorbilder einer gesundheitsfördernden Haltung für Eltern und Kinder. Doch nur leistungsfähige, gesunde und zufriedene Erzieher/innen können eine gute Betreuungsarbeit für Kinder leisten! Die körperlichen und seelischen Belastungen der Erzieher/-innen haben in den letzten Jahren zugenommen. Doch wie sieht es mit dem Gesundheitsverständnis und der Gesundheitsförderung der in Kindergärten, Familienzentren und Kindertagesstätten tätigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus? Wer kümmert sich um die Gesundheit der Beschäftigten? Wir möchten Sie damit ermuntern, dem Aspekt der betrieblichen Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtung verstärkt Aufmerksamkeit zu schenken.

Ihr Nutzen:

Sie verstärken Ihre Aufmerksamkeit auf die betriebliche Gesundheitsförderung und wissen um die Belastungen im beruflichen Alltag von Erzieherinnen und Erziehern. Sie bekommen viele Ideen und Praxisbeispiele für die betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrer Einrichtung. Anschließend können Sie erste Maßnahmen planen, umsetzen und evaluieren.

Ort: Paderborn, Hotel Aspethera

Zeitraum: 07.03.2018 – 09.03.2018 Kurs-Nr. P9930B037

Dauer: 3 Kurstage

Unterrichtsstunden: 24

Kosten: 226,00 € p. P. inkl. Mittagessen / ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)

max. Teilnehmerzahl: 16

**SALE: KAUFRAUSCH TOTAL! –
Lachend geht die Konsumgesellschaft unter (für Azubis)**

Wieso können die großen Discounter so günstig produzieren, und ist es besser, zu teuren Markenprodukten zu greifen? Was hat mein 2,99-Euro-T-Shirt mit dem Einsturz einer Textilfabrik in Bangladesch zu tun? Und was macht eigentlich so viel Palmfett in meinem Nougataufstrich?

Diese und andere Fragen beleuchten wir gemeinsam im Seminar und versuchen dabei, andere Handlungsoptionen für „korrektes“ Einkaufen zu geben. Das Seminar setzt sich kritisch mit der modernen Wegwerfgesellschaft auseinander.

Ort: Soest, Kolping-Bildungswerk

Zeitraum: 12.03.2018 – 14.03.2018 Kurs-Nr. P9950P003

Dauer: 3 Kurstage

Unterrichtsstunden: 24

Kosten: 170,00 € p. P. inkl. Mittagessen / ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)

max. Teilnehmerzahl: 16

TIME-OUT STATT BURN-OUT 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 selbst 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:

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

Inhalte des Aufbaukurses:

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

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

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum Grundkurs: 19.03.2018 – 23.03.2018 Kurs-Nr. P9930B039

Zeitraum Aufbaukurs: 05.11.2018 – 09.11.2018 Kurs-Nr. Q9930B006

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung
im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

POPULÄRER POPULISMUS? – Stimme oder Opium für das Volk? (für Azubis)

Anhand von Beispielen aus der Geschichte, die nichts an Aktualität verloren haben, wird in diesem Seminar eine kritische Einführung in die Merkmale, Mechanismen und Strategien von populistischer Argumentation gegeben, die eine fundierte und inhaltsbezogene Meinungsbildung ermöglicht.

Ort: Soest, Kolping-Bildungswerk

Zeitraum: 26.03.2018 – 28.03.2018 Kurs-Nr. P9950P004

Dauer: 3 Kurstage

Unterrichtsstunden: 24

Kosten: 170,00 € p. P. inkl. Mittagessen / ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)

max. Teilnehmerzahl: 16

GESUNDHEIT IM ARBEITSLEBEN: Gesund durch Bewegung

Das Seminar „Gesund durch Bewegung“ innerhalb der Reihe „Gesundheit 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.

Unterstützend 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

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 23.04.2018 – 27.04.2018 Kurs-Nr. P9930B040

Zeitraum: 17.09.2018 – 21.09.2018 Kurs-Nr. Q9930B004

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

FAKE NEWS! **Die Ware Wahrheit (für Azubis)**

Gefälschte Nachrichten mit reißerischen und oft hetzenden Schlagzeilen und Bildern erobern seit einiger Zeit das Internet. Mit ihnen werden Lüge und Propaganda verteilt, aber auch viel Geld verdient. Fake News sind bereits zu einer Ware geworden, mit der sich Kriminelle ihr Budget aufbessern.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Fragen nach der eigenen Meinungsbildung und der Beeinflussung durch andere, aber auch durch einen selbst. Die Dozenten zeigen, wie man sich vor negativer Einflussnahme schützen kann und seine Überzeugung auch in der postfaktischen Welt mit Fakten fußen lassen kann.

Ort: Soest, Kolping-Bildungswerk

Zeitraum: 14.05.2018 – 16.05.2018 Kurs-Nr. P9950P010

Dauer: 3 Kurstage

Unterrichtsstunden: 24

Kosten: 170,00 € p. P. inkl. Mittagessen / ohne Übern.
(Übernachtungen können optional gebucht werden)

max. Teilnehmerzahl: 16

KONZENTRATION – Der beste Weg zur Produktivität und beruflichem Erfolg

Der Leistungsdruck am Arbeitsplatz ist hoch. Ein mangelhaftes Energiemanagement, Konzentrationsverlust und Stress mindern die Leistungsfähigkeit. Energie und Konzentration sind wichtige Ressourcen für die berufliche Leistungsfähigkeit und individuelle Ausgeglichenheit.

Im Seminar befassen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Fragen, aus welchen Quellen sie ihre Konzentrationsfähigkeit und Energie gewinnen und wie sie sie im Beruf nutzen. Sie identifizieren ihre individuellen Konzentrationsstörer und Energieräuber. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeiten Strategiepläne für mehr Konzentration mit weniger Stress und ein gesundes persönliches Energiemanagement. So schaffen sie die Basis, den Herausforderungen ihres Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen konzentriert, gelassen sowie handlungs- und leistungsfähig zu bleiben.

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 14.05.2018 – 18.05.2018 Kurs-Nr. P9930B041

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

ZIELSICHER ZUM ERFOLG – Grundkurs

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 Bogenschießen. Beide Methoden eignen sich hervorragend für die Verknüpfung von Theorie und Praxis und veranschaulichen das Gelernte auf der Erfahrungs- und Motivationsebene.

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 04.06.2018 – 08.06.2018 Kurs-Nr. P9930B042

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

MENTAL TOPFIT – Konzentriert und leistungsstark im Arbeitsalltag

Im Arbeitsalltag Störungen auszublenden und konzentriert zu bleiben gehört zu den Schlüsselqualifikationen unserer Zeit. Störungen und Stress, Konzentrationsmangel und Multitasking führen zu Produktivitäts- und Leistungsverlust. Um im Beruf die Komplexität und Fülle an Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können, ist es wichtig, sich nicht ablenken zu lassen, Aufgaben effizient zu bearbeiten und die Konzentration punktgenau zu bündeln.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie ihre Konzentrationsfähigkeit gezielt erhöhen können. Sie erfahren und trainieren, durch ein gezieltes Stress- und Ressourcenmanagement mental topfit zu bleiben und Energien zu bündeln, um für die Anforderungen und Aufgaben im Berufsalltag gerüstet zu sein. Praktische Erfahrungen mit dem traditionellen Bogenschießen und dem Tai-Chi führen vor Augen, dass mangelnde Konzentration vielfach eine schlechte Gewohnheit ist, die durch Selbstbeobachtung und geistiges Training überwunden werden kann.

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 18.06.2018 – 22.06.2018 Kurs-Nr. P9930B043

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

VERÄNDERUNGSKOMPETENZEN STÄRKEN – Veränderungsprozesse souverän bewältigen

Nichts bleibt, wie es ist. Dies wissen wir zwar, doch werden Veränderungen oft als Probleme, Stolpersteine, Stressoren oder Hindernisse empfunden, die gerade in diesem Augenblick nicht passen, die in dieser Form nicht gewollt sind. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, Widrigkeiten im Veränderungsprozess gezielt zu begegnen und Herausforderungen zu meistern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, persönliche und berufliche Veränderungen konstruktiv zu gestalten. Sie erkennen und reflektieren ihren eigenen Umgang mit Veränderungen und erhalten individuelle Unterstützung, Methoden, Instrumente und Anregungen, um ihre Veränderungskompetenz zu erweitern.

Inhalt:

- Besonderheiten von Veränderungsprozessen
- Phasen in Veränderungsprozessen
- Auswirkungen von Veränderungen auf die eigene Person
- Persönliche Denk- und Handlungsmuster erkennen und Denkfallen identifizieren
- Reaktionsmuster in Veränderungsprozessen
- Entwicklung der persönlichen Veränderungskompetenz
- Individuelles Energiemanagement
- Konstruktiver Umgang mit Veränderungsstress
- Problemlösungsstrategien entwickeln

Die Inhalte werden vermittelt über Inputs, Diskussion im Plenum, Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungsübungen, gezielte Bewegungsübungen.

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 09.07.2018 – 13.07.2018 Kurs-Nr. Q9930B001

Zeitraum: 26.11.2018 – 30.11.2018 Kurs-Nr. Q9930B007

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

STRESSMANAGEMENT – Sicher und gelassen im Stress (Grundkurs)

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.

Inhalt 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

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 10.09.2018 – 14.09.2018 Kurs-Nr. Q9930B002

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

RESILIENZ – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastung

Resilienz steht heute für Belastungskompetenz, also die Fähigkeit, Belastungen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Einfach ausgedrückt: Es geht um die „Stehauf-Kompetenz“.

Resilienz gilt als ein wichtiger Erfolgsfaktor für Beruf, Karriere, aber auch für das Leben allgemein. Doch was macht Resilienz eigentlich genau aus? In diesem Seminar geben wir einen Überblick über die wichtigsten Informationen zum Thema und zeigen, wie individuelle Resilienz verbessert werden kann.

Inhalt des Kurses:

- „Was hilft mir in akuten Belastungssituationen?“
- „Wie kann ich hinderliche Gedankenmuster unterbrechen?“
- „Was stresst mich? Wie gehe ich mit meinem Stress um?“
- „Wie komme ich wieder zur Ruhe?“ – „Wie bleibe ich gesund?“
- „Wie kann ich meine innere Widerstandskraft trainieren?“
- Kennenlernen der 7 Schlüssel für mehr innere Stärke:
Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung,
Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung

Die Inhalte werden vermittelt über Inputs, Diskussion im Plenum, Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungsübungen, gezielte Bewegungsübungen.

Ort: Bergkloster Bestwig

Zeitraum: 08.10.2018 – 12.10.2018 Kurs-Nr. Q9930B005

Dauer: 5 Kurstage

Unterrichtsstunden: 40

Kosten: 390,00 € p. P. inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer

max. Teilnehmerzahl: 16

REHABILITATIONSPÄDAGOGISCHE ZUSATZQUALIFIKATIONEN (für Ausbilder/-innen)

In der Ausbildung von Menschen mit Behinderungen werden an die Ausbilder besondere Anforderungen gestellt. Die Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG / § 42m HwO fordert von den Ausbilderinnen und Ausbildern eine besondere Eignung. Es müssen behinderenspezifische Qualifikationen nachgewiesen werden. Diese Zusatzqualifikation deckt folgende geforderte Kompetenzfelder ab: Reflexion der betrieblichen Ausbildungspraxis, Psychologie, Pädagogik, Didaktik, Recht, Rehabilitationskunde, Medizin, Arbeitskunde/Arbeitspädagogik, interdisziplinäre Projektarbeit.

Zielgruppe:

Alle an der Ausbildung von Menschen mit Behinderung Beteiligten, insbesondere Ausbilderinnen und Ausbilder

Referenten:

Fachreferentinnen/-referenten mit entsprechenden Erfahrungen in der Rehabilitation aus den jeweiligen Kompetenzbereichen

Kursabschluss:

Die Zusatzqualifikation schließt mit einer schriftlichen Hausarbeit (Projektarbeit) und mündlichen Prüfung ab.

Zertifikat:

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation (ReZA)

Ort: Kolping-Integrationshotel „Aspethera“ in Paderborn

Zeitraum: Beginn: Frühjahr 2018, Ende: Frühjahr 2019

Dauer: 1 Jahr

Unterrichtsstunden: 182 Präsenzstunden, 138 Stunden Selbststudium

Uhrzeit: freitags abends und samstags; 1- bis 2-mal/Monat

Kosten: Weiterbildungsgebühr 2.170,00 € oder mtl. 181,00 € p. P. abzüglich Förderungen (ohne Übernachtung/Verpflegung)

Teilnehmerzahl: mind. 15

Anmeldung/Informationen: Kolping-Akademie NRW; Reinhard Taubert;
Am Busdorf 7; 33098 Paderborn; Tel.: 0160 90204681
E-Mail: r.taubert@kolping-paderborn.de

GELEBTE INKLUSION

Mit insgesamt acht Integrationsunternehmen unter dem Dach des Kolping-Bildungswerkes Paderborn gGmbH sorgen wir in umfangreichem sowie professionellem Maße für das Recht auf Inklusion. Dies geschieht unter anderem in unseren drei Hotels: das Hotel Aspethera in Paderborn, das Hotel Ardey in Witten und das Hotel Susato in Soest.

Unsere Idee der Inklusion besteht darin, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam und ohne Barrieren oder Ausgrenzung leben, lernen und arbeiten.



Hotel Aspethera, Paderborn
www.hotel-aspethera.de



Hotel Ardey, Witten
www.ardey-hotel.de



Hotel Susato, Soest
www.hotel-susato.de



Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Nottebohmweg 2-8

59494 Soest

Tel. 02921 3623-0

Fax 02921 3623-22

www.kolping-weiterbildung.de

www.kolping-paderborn.de

www.kolping-bildung-paderborn.de

Veranstalter

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Am Busdorf 7 – 33098 Paderborn

Anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Fördermöglichkeiten

Bildungsscheck und Bildungsprämie

Erst beraten lassen, dann anmelden.

Über Ihre Fördermöglichkeiten informiert Sie die Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.bildungswerk.nrw.de

www.bildungspraemie.inf

Bildungsurlaub

Die mehrtägigen Angebote entsprechen den Vorgaben des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes des Landes Nordrhein-Westfalen. Bildungsurlaub kann beantragt werden.

Unser gesamtes Kursangebot finden Sie unter:

www.kolping-weiterbildung-programm.de