

## Selbstorganisation

**Samstag, 23./30.09.2017, 09:00 - 13:00 Uhr** R-01-5-751

In der heutigen Zeit müssen wir uns einer Flut von Aufgaben auch im Vereinsleben stellen. Das führt oft zu Überforderung und Stress. In diesen Seminar lernen Sie, wie Sie durch zielstrebiges Handeln mit Techniken des Zeit- und Selbstmanagements mehr Zeit für sich gewinnen und somit auch die Arbeit im Verein erleichtern.

Inhalte:

- + Modernes Selbstmanagement
- + Zeitmanagement ist Selbstmanagement
- + Werkzeuge des Zeitmanagements
- + Entscheidungsmatrix, wichtig und unwichtig, eilig nicht eilig
- + Zeitfallen
- + Nein sagen und Delegieren
- + Aufschieberitis
- + Perfektionismus und Pausen
- + Biorhythmus und Leistungskurve
- + Zyklische Arbeitsmethode
- + Realisierung von Zielen und Kontrolle
- + Arbeiten mit Planern

Das Kennenlernen Ihrer Stärken und Schwächen hilft Ihnen, die vorgestellten Methoden im beruflichen wie auch im privaten Leben umzusetzen.

Dozent: Adelbert Hundert, Dipl. Ing. (FH)

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

## Präsentieren: Zielgruppengerecht wirken

**Samstag, 07.10.2017, 09:00 - 17:00 Uhr** R-01-5-760

Fast jeder sieht sich irgendwann einmal mit der Situation konfrontiert, vor anderen etwas präsentieren zu müssen. Sich darstellen, auf andere wirken, Botschaften transportieren, sind nur einige Beispiele wofür Präsentationsfähigkeiten gebraucht werden. Im Rahmen dieses Workshops geht es um die praktischen Fähigkeiten, Präsentationen publikumsgerecht vorzubereiten, den Anlass und die Zielsetzung der Präsentation herauszuarbeiten, die eigentliche Präsentation zu halten, mit allen auftretenden Schwierigkeiten souverän und professionell umzugehen und die Präsentation entsprechend nachzubereiten. Eigene Präsentationsoaufgaben und/oder Fallbeispiele können gerne mitgebracht werden.

Dozent: Eckhard Bilitewski, Dipl. Kaufmann

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 05

## Grundlagen der Vereinsarbeit XXL

**Samstag, 01.07.2017, 10:00 - 16:00 Uhr** R-01-5-902

Inhalte des Seminars: 1. Tätigkeitsbereiche, Buchhaltung, Steuererklärungen, Rücklagenbildung und Spendenrecht. 2. Grundlagen Lohn, Ehrenamts-/Übungsleiterfreibeträge, Berufsgenossenschaft. 3. Die wichtigsten Stolperfallen in der Mitgliederversammlung.

Dozentin: Sandra Oechler, Betriebswirtin, Dipl. Kauffrau

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

## Das Einmaleins der Pressearbeit

**Samstag, 11.11.2017, 10:00 - 17:00 Uhr** R-02-1-450

Angesprochen sind insbesondere Vereinsmitglieder, die Berichte für die Presse schreiben und Kenntnisse und Fähigkeiten für diese Tätigkeit erwerben möchten. Wie arbeite ich mit der Presse zusammen? Aufbau und Inhalt von Pressemitteilungen. Wie schreibe ich einen Veranstaltungsbericht? Wie nutze ich die Medien wie z.B. E-Mail und Internet? Wie bearbeitet die Redaktion meinen Bericht? Bitte bringen Sie Schreibmaterialien, eine Digitalkamera und ein Notebook (falls vorhanden) mit, denn auch gute Fotos sollten Ihren Bericht ergänzen.

Dozentin: Olivia Heß, Redakteurin

Kursort: Weilburg, Haus der VHS, Limburger Str. 8, Seminarraum

## Digitale Bildbearbeitung mit lizenzfreier Software

**Samstag, 30.09.2017, 09:30 - 16:30 Uhr** R-02-5-347

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die an einem früheren Kurs teilgenommen haben oder Anfangskenntnisse in der Bildbearbeitung besitzen. Ein wichtiges Mittel der Bildbearbeitung sind die Auswahlwerkzeuge - Sie lernen die Funktionen der Auswahlwerkzeuge (Rechteckauswahlwerkzeug, Auswahlellipse, Zauberstab, Lasso) kennen. Aber auch auf die anderen Werkzeuge wie Pinsel, Stempel oder Text wird eingegangen. Ein weiteres wichtiges Mittel ist die Arbeit mit Ebenen. Bildteile in ein anderes Bild kopieren, Schwarz-Weiß-Bilder mit und ohne Farbanteilen komponieren, ein neues Bild aus mehreren Bildern erstellen usw. Wir arbeiten mit dem Bildbearbeitungsprogramm Gimp.

Dozent: Herbert Ristl, freier Fotograf

Kursort: Weilburg, Jakob-Mankel-Schule, Raum D 1

**Weitere Infos auf [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de).**



# Fit fürs Ehrenamt



# Programm 2017

**Anmeldung und weitere Infos:**

**Telefon: 06431/91160**

**E-Mail: [info@vhs-limburg-weilburg.de](mailto:info@vhs-limburg-weilburg.de)**

**Internet: [www.vhs-limburg-weilburg.de](http://www.vhs-limburg-weilburg.de)**

# Fit machen fürs Ehrenamt

Im fünften Jahr haben der Landkreis und die Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg wieder gemeinsam ein spezielles Fortbildungsprogramm erarbeitet, mit dessen Hilfe sich ehrenamtlich aktive Menschen für ihre Tätigkeit qualifizieren bzw. sich vorbereiten können.

Mehr denn je ist die heutige Gesellschaft auf freiwilliges Engagement angewiesen: Von Sport und Kultur, von Rettungsdienst und Katastrophenschutz bis hin zu sozialen Dienstleistungen wie etwa in Hospizvereinen oder Obdachlosentafeln. Auch die Arbeit in Gewerkschaften sowie die aktive Mitwirkung in der Kommunalpolitik sind wichtige Bereiche bürgerschaftlichen Engagements.

Unser gesellschaftliches Leben wäre ohne ehrenamtlich tätige Menschen nicht aufrecht zu erhalten. Daher ist es besonders bedeutsam, dass ehrenamtlich aktive Menschen gut gerüstet an ihre Aufgaben herangehen. Dazu soll unser Kursangebot „Fit fürs Ehrenamt 2017“, das in diesem Flyer vorgestellt wird, dienen.

Der Besuch der Kurse ist für ehrenamtlich Tätige **kostenfrei**. Es wäre sehr erfreulich, wenn viele ehrenamtlich Tätige von diesem Angebot Gebrauch machen würden.

Manfred Michel      Michael Schneider  
Landrat                      Direktor KVHS

---

## Kommunikation im Verein

**Montag, 04.09.2017, 19:00 - 21:15 Uhr      R-01-1-810**

Innerhalb des Vereins ist alles Kommunikation. Interne Kommunikation ist ein Spiel gegen schnelle Schlussfolgerungen und Vorurteile. Dagegen hilft nur eine Strategie: Für größtmögliche Klarheit sorgen! Gezielte Mittel und Wege der internen Kommunikation sind informelle Gespräche, Vereinszeitschrift, Schwarzes Brett, Internet-Homepage, E-Mails, Newsletter, Feiern, Jubiläen, Ehrungen, Presse vor und nach Veranstaltungen informieren, Seminare, Arbeitskreise, Fortbildungen, den Vorschlags-Briefkasten bzw. Ideenbörse für Anregungen durch Mitglieder, Sprechstunden, große und kleine Vorstandssitzungen, Mitgliederversammlungen und Wahlen sowie die Satzung. Auch eigene Fragen können mit eingebracht werden.

Dozent: Frank Jung

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

## Fördermittel von Stiftungen

**Dienstag, 24.10.2017, 19:00 - 21:00 Uhr      R-01-1-811**

Dieser Vortrag beinhaltet folgende Schwerpunkte: Überblick über die Stiftungslandschaft in Deutschland; Was ist eine Stiftung und was macht ihre Förderung besonders?; Anzahl der Stiftungen in Deutschland und in der Region Limburg-Weilburg; Förderschwerpunkte (geförderte Zwecke) und Fördervolumen; Die Förderung der zehn größten Förderstiftungen im Überblick; Informationsquellen und Stiftungsverzeichnisse; Überblick über Verzeichnisse, Datenbanken und Literatur; Förderrecherche in der Praxis; Grundlagen der erfolgreichen Antragstellung; Wie Stiftungen denken und agieren; Förderorientierte Konzeption.

Dozent: Florian Brechtel, Stiftungsberater (DSA)

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Straße 33, Raum 02

## Wertschätzende Kommunikation

**Freitag, 27.10.2017, 18:00 - 21:15 Uhr**  
**Samstag, 28.10./04.11.2017, 08:00 - 13:00 Uhr      R-01-1-860**

In diesem Seminar erfahren Sie, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt auf unser Gegenüber zu reagieren. So können Missverständnisse und Konflikte bei der Kommunikation vermieden werden.

Dozentin: Margot Nühren, Psychologische Beraterin

Kursort: Limburg, Haus Jahnstraße, Jahnstraße 7, Raum 04

## Stimmtraining

**Samstag, 28.10.2017, 10:00 - 17:00 Uhr      R-01-2-082**

Für Personen aus dem Vereinsleben. Trainingsinhalte der Theorie: Wissenswertes über Stimme, Sprechen, Sprache, Körpersprache. Wirkung der Stimme, Funktionsweise der Stimme, Stimmstörungen, Maßnahmen bei Stimmstörungen. Praxisbausteine des Stimmtrainings: Einschätzung der eigenen Stimmleistung, Körperwahrnehmung/Körperspannung, Atmung - im Liegen, im Sitzen, im Stehen, Stimmeinsatz, Stimmabsatz, mittlere Sprechstimmlage (Indifferenzlage), Resonanz, Artikulation, Eigenwahrnehmung/Fremdwahrnehmung, Emotionen kommunizieren, Präventionsmaßnahmen, 10-Minuten „Stimm-Dich-Programm“ für zu Hause und am Arbeitsplatz. Die genannten Inhalte sind nicht chronologisch zu verstehen. Theorie und praktische Übungen werden sich im Laufe der Seminareinheiten abwechseln und ergänzen. Für jeden Teilnehmer werden Seminarunterlagen zu Verfügung gestellt.

Dozentin: Beate Sirman, Logopädin, Opernsängerin

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 05

## Deutsch unterrichten - Schulung für Ehrenamtliche

**Freitag, 27.10.2017, 14:00 - 17:00 Uhr      R-01-1-950**

Der Alltag beginnt für Asylsuchende direkt bei der Ankunft in Deutschland - und oft ist dies lange vor dem ersten „richtigen“ Deutschkurs. Der Einstieg in die Sprache ist ein wichtiger Schlüssel dafür, im Alltag zurechtzukommen. Schwerpunkt Veranstaltung ist das Thema: Wie gehe ich damit um, wenn jemand nicht alphabetisiert ist?

Dozentin: Claudia Heimbuch, vhs

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 02

## Word 2016 für Fortgeschrittene

**Freitag, 08.09.2017, 18:00 - 21:15 Uhr**  
**Samstag, 09.09.2017, 08:00 - 13:00 Uhr      R-01-5-164**

In diesem Kurs lernen Sie Word für Ihre tägliche Arbeit einzusetzen. Durch die Konzentration auf wesentliche, nützliche und oft benutzte Techniken und häufige Übungen am PC eignet sich der Kurs für alle Word-Einsteiger, die das Gelernte schnell in die Praxis umsetzen wollen. Inhalte: Texteingabe, Textbearbeitung, Hilfsmittel bei der Texterfassung, Textgestaltung, Strukturen im Text, Einbinden von Grafiken, Speichern und Organisieren.

Dozent: Bernd Bücher, Diplom-Betriebswirt

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 12

## Mit PowerPoint professionell präsentieren (Office 2013)

**Freitag, 08.09.2017, 18:00 - 21:15 Uhr**  
**Samstag, 09.09.2017, 08:00 - 13:00 Uhr      R-01-5-186**

Sie möchten PowerPoint sinnvoll nutzen, um im Verein besser zu informieren und Themen darzustellen? In diesem Seminar erfahren Sie das Wesentliche für die erfolgreiche Arbeit mit Power Point. Neben dem Kennenlernen und Nutzen der technischen Möglichkeiten des Programms wird es auch möglich sein, mit Kommunikationsübungen den Vortrag zu optimieren. Videos und Fotos können zum Thema werden, wenn Präsentationen vielfältig und ansprechend gestaltet werden. Teilnehmer sollten über Grundkenntnisse mit Microsoft-Office Produkten - besonders Word - verfügen und ggf. einen USB-Stick mitbringen, um Präsentationen dauerhaft sichern zu können.

Dozentin: Ute Kalff, Elektrotechnikerin

Kursort: Limburg, Haus der VHS, Diezer Str. 33, Raum 13