



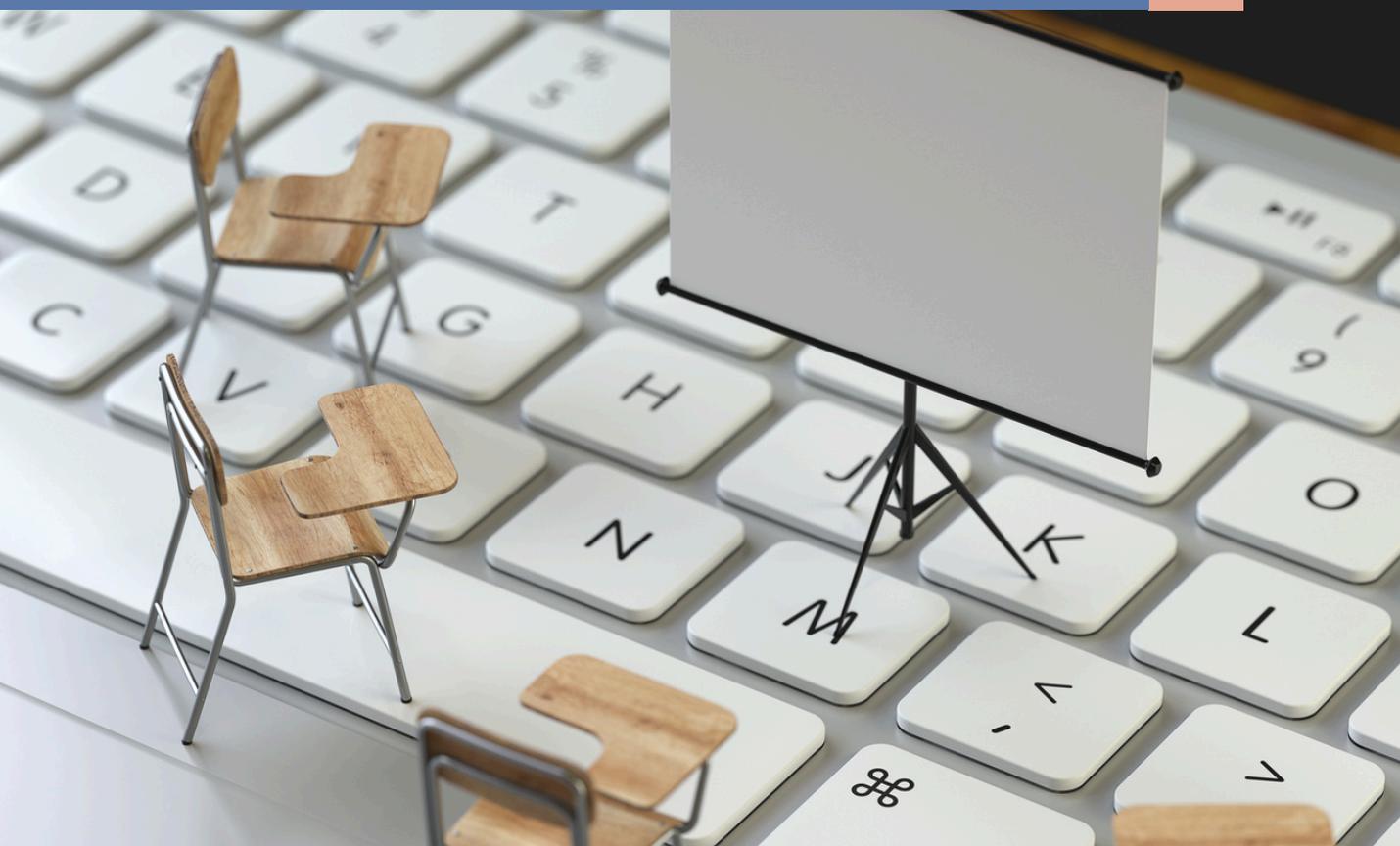
Bildungsinstitut VoG

# Fortbildungskatalog

FRÜHJAHR 2025



Ein Dienst  
der Christlichen  
Arbeiterbewegung



Rotenbergplatz 19, 4700 Eupen  
+32 87 59 46 30

info@vhs-dg.be  
www.vhs-dg.be

# Vorwort

## Fortbildungsreihe der VHS – Bildung im Fokus des Menschen

Die Volkshochschule (VHS) ist nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung, sondern auch eine Plattform, die Menschen in ihrer Entwicklung unterstützt – politisch, gesellschaftlich, persönlich und beruflich. In unserer Fortbildungsreihe stellen wir die Menschen in den Mittelpunkt und fördern gezielt deren Fähigkeiten und Potenziale.

Unser Ziel ist es, Erwachsenen die Möglichkeit zu bieten, sich in verschiedenen Bereichen weiterzubilden. Dabei geht es nicht nur um Fachwissen, sondern auch um persönliche und soziale Weiterentwicklung. Wir sprechen Themen an, die heute besonders relevant sind:

- Politische Bildung: Menschen anregen, ihre Rolle in der Gesellschaft zu hinterfragen und sich mit politischen Themen auseinanderzusetzen.
- Gesellschaftliche Themen: Bewusstsein für soziale Strukturen und Herausforderungen schaffen, um eine gerechtere Gesellschaft zu fördern.
- Persönliche Entwicklung: Unterstützung bei der Entfaltung individueller Fähigkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität.
- Berufliche Weiterbildung: Fachliche Qualifikationen fördern, die den Teilnehmern helfen, ihre beruflichen Perspektiven zu erweitern.

Bildung verstehen wir als fortlaufenden Prozess, der Wissen vermittelt und zur aktiven Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und politischen Themen anregt. Wir möchten die Grundlage für politisches Handeln und gesellschaftliche Veränderung legen.

Durch kontinuierliche Bildung und Reflexion leisten wir einen Beitrag zu einer gerechten, freien und offenen Gesellschaft.

Wir laden Sie ein, aktiv an unseren Kursen teilzunehmen und sich in den Dialog zu begeben, um gemeinsam an einer besseren Zukunft zu arbeiten.

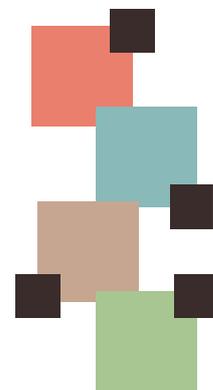
Wir freuen uns Sie in unsere Fortbildungen begrüßen zu dürfen,  
Ihr Team der Volkshochschule



# INHALTSVERZEICHNIS

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>2</b>     |
| <b>Übersicht</b>   | <b>3</b>     |
| <b>das Team</b>  | <b>4</b>     |
| <b>Kalender</b>  | <b>5</b>     |
| <b>„Gut gegen Zukunftsangst: Rückenwind aus der Vergangenheit“</b>   | <b>8</b>     |
| <b>Belgien leicht gemacht</b>  | <b>9</b>     |
| <b>Gesellschaftliche Konflikte und sensible Themen im Kontext von Radikalismus</b>                             | <b>10+11</b> |
| <b>Lesung: Schüsse in der Stille</b>   | <b>12</b>    |
| <b>Was tun gegen politische Sprüche, Vorurteile und Rassismus? Teil 2</b>                                      | <b>13</b>    |
| <b>Excel leicht gemacht</b>  | <b>16</b>    |
| <b>Social Media im Unternehmen</b>   | <b>17</b>    |
| <b>Rhetorik</b>  | <b>18</b>    |
| <b>Effektive Strategien für den Umgang mit herausfordernden Kunden</b>   | <b>19</b>    |
| <b>Praktisches Arbeiten mit KI-Tools</b>   | <b>20</b>    |
| <b>Interkulturelles Training</b>   | <b>22+23</b> |
| <b>Stressmanagement</b>  | <b>26</b>    |
| <b>Strategien und Hilfen gegen Einsamkeit und soziale Isolation – für mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit</b> | <b>27</b>    |

# das Team



## **Geschäftsführung**

Liliane MREYEN  
liliane.mreyen@vhs-dg.be

## **Akademie 50+ und VHS Fortbildungen**

Katrin ZEIMERS  
katrin.zeimers@vhs-dg.be

## **Integrationsparcours**

Elmas COLAK  
elmas.colak@vhs-dg.be

## **EMJA**

Claudia KOCHANOWSKI  
claudia.kochanowski@vhs-dg.be

## **ERASMUS +**

Claudia KOCHANOWSKI  
claudia.kochanowski@vhs-dg.be

Liliane MREYEN  
liliane.mreyen@vhs-dg.be

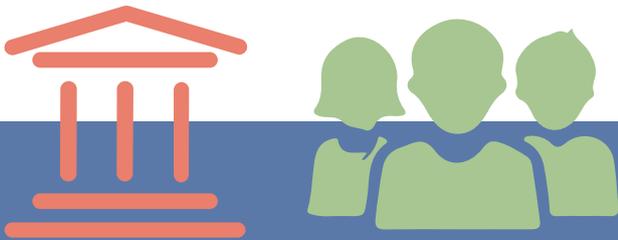
## **Sonderbeauftragter der VHS**

Patrick MEYER  
patrick.meyer@vhs-dg.be

# Fortbildungskalender

| Termin     | Kurs  | Bildungssäule                  | Seite |
|------------|---|--------------------------------|-------|
| 06.02.2025 | Excel - PC- Basiskurs   | beruflich                      | 14    |
| 13.02.2025 |   |                                |       |
| 20.02.2025 |   |                                |       |
| 14.03.2025 | Rhetorik  | beruflich                      | 16    |
| 18.03.2025 | alte Ideen zur neuen Nachhaltigkeit   | politisch/<br>gesellschaftlich | 10    |
| 28.03.2025 | KI - Praktischer Nutzen im Alltag   | beruflich                      | 18    |
| 01.04.2025 | Belgien verstehen   | politisch                      | 9     |
| 08.04.2025 | Social Media im Unternehmen   | beruflich/persönlich           | 15    |
| 14.04.2025 | Die Wege aus der Einsamkeit   | beruflich/persönlich           | 25    |
| 05.05.2025 | Lesung: Schüsse in der Stille   | politisch/persönlich           | 12    |
| 20.05.2025 | Effektive Strategien für den Umgang mit herausfordernden Kunden             | beruflich                      | 17    |
| 05.06.2025 | Gesellschaftliche Konflikte und sensible Themen im Kontext von Radikalismus | politisch                      | 10+11 |
| 06.06.2025 |   |                                |       |
| 17.06.2025 | Stressmanagement  | beruflich/persönlich           | 24    |
| 10.06.2025 | Was tun gegen politische Sprüche, Vorurteile und Rassismus?                 | politisch                      | 13    |
| 25.09.2025 | Interkulturelles Training   | beruflich                      | 20+21 |
| 26.09.2025 |   |                                |       |
| 09.10.2025 |   |                                |       |
| 10.10.2025 |   |                                |       |





# Gesellschaftspolitische Bildung

## Ein Schlüssel zu gesellschaftlicher Verantwortung und Handlungsfähigkeit

Politische Bildung ist eine zentrale Säule unserer Fortbildungsreihe. Sie fördert nicht nur das Verständnis für politische Prozesse, sondern stärkt auch die Fähigkeit, aktiv und verantwortungsvoll in der Gesellschaft zu handeln. In einer Zeit, in der politische Entscheidungen weitreichende Auswirkungen auf das tägliche Leben und die Zukunft haben, ist es entscheidend, dass jeder Einzelne in der Lage ist, die Strukturen und Mechanismen des politischen Systems zu verstehen und sich kritisch damit auseinanderzusetzen.

In einer Zeit, in der gesellschaftliche Strukturen und Werte im Wandel sind, ist es wichtig, dass die Menschen die sozialen Herausforderungen erkennen und aktiv zur Veränderung beitragen können. Wir fördern die Fähigkeit, gesellschaftliche Phänomene zu erkennen und kritisch zu hinterfragen, um verantwortungsbewusst mit den Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft umzugehen.

# „Gut gegen Zukunftsangst: Rückenwind aus der Vergangenheit“

## alte Ideen zur neuen Nachhaltigkeit

Unter dem Titel „**Gut gegen Zukunftsangst: Rückenwind aus der Vergangenheit**“ wird Referentin Marita Dreckmeyer aufzeigen, wie alte, längst vergessene Konzepte einen wertvollen Beitrag zu einem nachhaltigeren Leben leisten können.

In der Fortbildung werden die drei Säulen der Nachhaltigkeit – sozial, ökologisch und ökonomisch – aus einer neuen Perspektive betrachtet. Viele der heutigen Nachhaltigkeitsansätze wie Teilen, Wiederverwerten, Mikrokredite oder Minimalismus sind keineswegs neu. Vielmehr handelt es sich um alte Ideen, die seit Jahrhunderten praktiziert werden. Doch wie können diese historischen Konzepte heute in den Alltag integriert werden?

Die Teilnehmer:innen der Fortbildung sollen lernen, bewährte Ideen in moderne, alltagstaugliche Lösungen zu übertragen. Ziel ist es, diese Konzepte so anzupassen, dass sie praktisch und sinnvoll in das heutige Leben integriert werden können. Besonders spannend wird die Frage, wie nachhaltige Praktiken helfen können, Zukunftsängste zu überwinden und den Teilnehmer:innen eine neue Perspektive auf die Welt und ihre eigenen Möglichkeiten im Einklang mit kommenden Generationen zu geben.

Die Fortbildung bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich mit einer nachhaltigen Lebensweise auseinanderzusetzen, die nicht nur den heutigen Herausforderungen gerecht wird, sondern auch auf eine lange Tradition von Gemeinschaft und Solidarität aufbaut. Es ist eine Einladung, alte Ideen zu entdecken, die uns helfen können, die Zukunft mit Zuversicht zu gestalten.

**Marita Dreckmeyer** bringt über 30 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung an der Volkshochschule der Ostkantone mit. Sie unterrichtete das Fach Politik, insbesondere in Fortbildungskursen wie dem Frauenbildungskurs, ISCO und Bagic. Besonders hervorzuheben ist ihre Mitbegründung der Seniorenakademie (heutige Akademie 50+), in der sie viele Jahre lang aktuelle politische und gesellschaftliche Themen behandelte. Zuletzt leitete sie einen Bürgerkundekurs für ukrainische Flüchtlinge.

Ihr akademischer Hintergrund als Magister Artium in Politologie, Philosophie und Soziologie bildet die Grundlage für ihre Tätigkeit als Dozentin. Obwohl sie ihren Lebensunterhalt als Maschinenbauingenieurin verdiente, hat sie ihre Arbeit in der Erwachsenenbildung stets als erfüllend und sinnstiftend angesehen. Mit 71 Jahren bewahrte sie ihre Unabhängigkeit und ließ sich nie von gesellschaftlichen Normen einschränken. Besonders die Volkshochschule der Ostkantone und die engagierte deutschsprachige Gemeinschaft prägen ihre Arbeit und Philosophie.



Marita Dreckmeyer

### KURS INFORMATION

**DATUM**  
18.03.2025



**ORT**  
Ideen Reich  
Klosterstr. 16  
4700 Eupen



**UHRZEIT**  
15.00H- 18.00H



**TEILNEHMER**  
ab 10 TN



**KURSGEBÜHR**  
kostenlos



# Belgien leicht gemacht

## Belgiens Geschichte und politische Strukturen einfach erklärt



Patrick Meyer

Belgien ist ein kleines, aber politisch sehr komplexes Land, welches 1830 von den Niederlanden unabhängig wurde. Mit vielen politischen Ebenen, verschiedenen Gemeinschaften, Regionen und Provinzen fällt es den Bürgern oft schwer zu verstehen, wie Belgien eigentlich aufgebaut ist.

Im 19. Jahrhundert war Belgien ein Zentrum der Industrialisierung, litt jedoch stark unter den Zerstörungen des Ersten Weltkriegs. Das Land ist eine föderale Monarchie, wobei der König vor allem repräsentative Funktionen hat. Die eigentliche politische Macht liegt jedoch bei den regionalen und Gemeinschaftsregierungen. Belgien ist des Weiteren in drei Hauptregionen unterteilt. Jede dieser Regionen hat eine eigene Regierung, die für lokale Angelegenheiten zuständig ist. Neben den Regionen gibt es drei Gemeinschaften, die die kulturellen und sprachlichen Unterschiede widerspiegeln. Diese föderale Struktur sorgt dafür, dass Belgien in viele politische Ebenen unterteilt ist, was die Verwaltung und Zusammenarbeit erschwert und Belgiens politisches System als sehr komplex darstellt.

### KURS INFORMATION



#### DATUM

01.04.2025



#### ORT

Ideen Reich  
Klosterstr. 16  
4700 Eupen



#### UHRZEIT

15.00 - 17.00 Uhr



#### TEILNEHMER

20 TN



#### KURSGEBÜHR

kostenlos

Während eines zweistündigen Vortrags wird Patrick Meyer, den Zuhörern Belgien auf eine verständliche Weise nahebringen. Ganz ohne vorausgesetztes politisches Hintergrundwissen wird er die verschiedenen Aspekte des Landes erläutern. Dabei wird er die komplexen Strukturen Belgiens so einfach erklären, dass jeder Zuhörer die regionalen und kulturellen Besonderheiten des Landes nachvollziehen kann. Meyer setzt auf eine klare, zugängliche Sprache, um die verschiedenen politischen Ebenen, Gemeinschaften und Regionen Belgiens zu veranschaulichen und den Bürgern ein besseres Verständnis für ihr Land zu vermitteln.

Lassen Sie sich Belgien erklären und verstehen Sie seine Strukturen sowie das komplexe System des Landes.

Patrick Meyer, politischer Sekretär der CAB, schafft es mit seiner Erfahrung und Expertise, seinem Publikum die Politik auf verständliche Weise näherzubringen. Er vermittelt begeistert Informationen und erklärt selbst die komplexesten Themen so, dass sie für die Bürger leicht nachvollziehbar sind. Durch seinen klaren Erklärungsstil und seine Fähigkeit, schwierige politische Strukturen zu entwirren, macht er Politik für jedermann zugänglich und verständlich. Meyer gelingt es, sein Publikum zu fesseln und ihnen ein tieferes Verständnis für politische Zusammenhänge zu vermitteln.

# Gesellschaftliche Konflikte und sensible Themen im Kontext von Radikalismus

## Förderung einer Diskussionskultur im demokratischen Rahmen

**In einer zunehmend pluralistischen Gesellschaft wird der Umgang mit gesellschaftlichen Konflikten und sensiblen Themen immer wichtiger. Extremismus, der bestehende Systeme ablehnt und tiefgreifende Veränderungen fordert, stellt eine erhebliche Bedrohung für die soziale Stabilität und den inneren Frieden dar. Besonders gefährlich wird es, wenn junge oder marginalisierte Menschen extremistische Ideologien verfallen. Diese Entwicklung erfordert ein verantwortungsvolles Handeln und die Förderung einer konstruktiven Diskussionskultur.**

**Diese Fortbildung zielt darauf ab, Menschen aus verschiedenen Bereichen zu befähigen, präventiv gegen gewaltsamen Radikalismus vorzugehen. Im Fokus steht der Umgang mit gesellschaftlichen Konflikten und die Förderung eines respektvollen Dialogs im demokratischen Rahmen. Die Teilnehmenden werden in praxisorientierten Workshops und interaktiven Vorträgen lernen, wie sie eine offene, lösungsorientierte Auseinandersetzung fördern können, um extremistischen Tendenzen frühzeitig entgegenzuwirken. Ziel der Fortbildung ist es, Menschen darin zu unterstützen, gesellschaftliche Spannungen zu entschärfen und den Weg für ein friedliches Miteinander zu ebnen.**

Die Fortbildung richtet sich an Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen, sowie ratsuchende Menschen, die mit jungen Menschen, deren sozialen Netzwerken sowie Institutionen in Kontakt stehen. Ziel ist es, eine tiefere Sensibilisierung für Radikalisierungsprozesse zu schaffen und Handlungsstrategien zu entwickeln, um diesen vorzubeugen. Dabei wird besonders auf den Austausch von Erfahrungen und die Entwicklung von praxisnahen Lösungen Wert gelegt.

Im Fokus der Fortbildung steht das nordrhein-westfälische Präventionsprogramm „Wegweiser“, das speziell auf Menschen ausgerichtet ist, die entweder bereits in problematische Milieus geraten sind oder einem hohen Risiko der Radikalisierung ausgesetzt sind. Das Programm bietet Unterstützung, um frühzeitig gegen gewaltsamen Extremismus und Radikalisierung vorzugehen und bietet präventive Maßnahmen zur Förderung der gesellschaftlichen (Re-)Integration. Während der Fortbildung werden insbesondere Werkzeuge vermittelt, um Radikalisierungsprozesse frühzeitig zu erkennen und gezielt zu intervenieren. Ziel ist es, Akteure der ersten Linie – wie Lehrer, Sozialarbeiter, Polizisten und andere Fachkräfte – in ihrer Rolle als präventive Ansprechpartner zu stärken. Diese sollen befähigt werden, in ihrem Arbeitsumfeld präventiv zu wirken, das Bewusstsein für Radikalisierungsgefahren zu schärfen und in schwierigen Fällen proaktiv Unterstützung zu leisten.



# Gesellschaftliche Konflikte und sensible Themen im Kontext von Radikalismus

## Förderung einer Diskussionskultur im demokratischen Rahmen

### Inhalte des Workshops

- Einführung in das Programm „Wegweiser“: Ziele, Struktur und Umsetzung in Ostbelgien
- Erkennen und Verstehen von Radikalisierungsprozessen: Warnzeichen und Indikatoren
- Kommunikation und Intervention: Wie können wir im frühen Stadium eingreifen?
- Sensibilisierung für kulturelle, soziale und politische Hintergründe von Radikalisierungsprozessen
- Praktische Übungen: Fallbeispiele und Szenarien aus der Praxis
- Vernetzung von Akteuren: Zusammenarbeit zwischen Institutionen und sozialen Netzwerken

### Methoden

In der Fortbildung werden interaktive Vorträge und Diskussionen genutzt, um die Teilnehmenden aktiv in die Auseinandersetzung mit dem Thema einzubeziehen. Dabei wird ein Raum für den Austausch von Erfahrungen und Perspektiven geschaffen, um ein tieferes Verständnis für die Thematik zu entwickeln. Darüber hinaus finden Workshops statt, in denen konkrete Handlungsstrategien erarbeitet werden. Diese praxisorientierten Sessions bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, Lösungen zu erarbeiten, die direkt in ihrem beruflichen Alltag angewendet werden können. So wird eine praxisnahe und effektive Vorbereitung auf die Herausforderungen im Umgang mit Radikalismus und gesellschaftlichen Konflikten ermöglicht.

### Über unsere Referenten

Kim BARTH hat an der Universität Lüttich im Jahr 2022 ihren Anschluss (M.Sc.) in klinischer Psychologie mit den Schwerpunkten Delinquenz und Sucht gemacht. Seit 2022 arbeitet sie nun bei der Anlaufstelle Wegweiser Ostbelgien.

Dr. Anton VERESHCHAGIN ist klinischer Psychologe (PhD) und Kriminologe (M.A.). Er studierte und promovierte an der „Université de Liège“. Er befasst sich mit Thematiken wie Radikalisierung, Jugenddelinquenz, mögliche psychosoziale Schutz und Risikofaktoren und gezielte Präventionsmaßnahmen. Seit 2017 leitet er die Anlaufstelle Wegweiser Ostbelgien – Vorbeugung vom gewaltsamen Radikalismus.

## KURS INFORMATION

 **ORT**  
Alter Schlachthof  
Rotenbergplatz 17, 4700 Eupen

 **TEILNEHMER**  
8-15

 **KURSGEBÜHR**  
kostenlos

 **DATUM**  
05.06 und 06.06.2025

 **UHRZEIT**  
09:00- 16:00Uhr

# Lesung: Schüsse in der Stille

## Eine Jugend im Zweiten Weltkrieg

Hermann Kronemeyer, Jahrgang 1927, wächst an der deutsch-niederländischen Grenze in unmittelbarer Nähe zum Emslandlager Bathorn auf. Lange herrschte in der Grenzregion ein freundschaftlich-nachbarschaftliches Verhältnis zwischen Deutschen und Niederländern, doch schon bald prägen die Anwesenheit der Kriegsgefangenen, der Überfall auf die Niederlande und der tägliche Luftkrieg das Leben der Menschen. Auch Kronemeyer wird als Siebzehnjähriger eingezogen und als Soldat an die Westfront verlegt, wo er den Nachbarn unversehens als Besatzer gegenübersteht und schließlich mit seinen gleichaltrigen Kameraden gegen eine weit überlegene kanadische Armee kämpft.

Authentisch und eindrucksvoll schildert er seine Erinnerungen aus einer Zeit, in der oft nur das eigene Überleben zählte: wie er unter Eigenbeschuss geriet, Tieffliegerangriffe erlebte und die erbarmungslose Feindseligkeit gegenüber den Deutschen zu spüren bekam. Ebenso berichtet er aber auch von Menschlichkeit und Zusammenhalt inmitten eines grausamen Krieges.

*Hermann Kronemeyer ist ein national wie international gefragter Zeitzeuge. Nun hat seine Urenkelin seine Erzählungen zu Papier gebracht.*

Im Rahmen einer Lesung, die in Zusammenarbeit mit dem Bürgerfonds Ostbelgien und dem BRF in Eupen stattfindet, gibt Frau Keute interessierten Menschen Einblicke in das persönliche Erleben des Zweiten Weltkriegs. Anhand des Beispiels eines Zeitzeugen vermittelt sie den Zuhörern, wie die Menschen damals dachten, fühlten und handelten. Sie verdeutlicht, dass Krieg nicht nur Einzelpersonen traumatisiert, sondern auch ganze Gesellschaften und das Verhältnis zwischen Staaten langfristig prägen kann. Das Ziel der Lesung ist es, die Erinnerung an diese Zeit lebendig zu halten, das Verständnis für die Auswirkungen des Krieges zu vertiefen und die Zuhörer dazu anzuregen, den Frieden zu schätzen und zu bewahren.

Celina Keute, geboren 1996 in Hamburg, wuchs in Schleswig-Holstein auf und studierte Linguistik mit dem Schwerpunkt Sprachwahrnehmung in Hamburg und Kopenhagen. Nebenbei absolvierte sie ein Fernstudium an einer Autorenschule. Heute lebt und arbeitet sie ortsunabhängig als freie Lektorin und Autorin. Aktuell lebt sie in Ypern (Belgien), arbeitet an ihrem nächsten Buch und erforscht die Erinnerungskulturen in Bezug auf den Ersten Weltkrieg. Ihr Ziel ist es, das Verständnis zwischen verschiedenen Nationalitäten zu fördern und zu mehr Versöhnung nach den Weltkriegen beizutragen. Dabei möchte sie Wissen weitergeben und zum Nachdenken anregen.



Verena Keute

### INFORMATION

**DATUM**  
05.05.2025



**ORT**  
BRF Foyer  
Kehweg 11  
4700 Eupen



**UHRZEIT**  
19:00 Uhr



**TEILNEHMER**  
-



**GEBÜHR**  
kostenlos



# Was tun gegen politische Sprüche, Vorurteile und Rassismus?

## Teil 2



Stephan Kirschgens

### KURS INFORMATION



#### DATUM

10.06.2025



#### ORT

Triangel St. Vith  
Vennbahnstr. 2  
4780 St. Vith



#### UHRZEIT

13.00 - 17.00 Uhr



#### TEILNEHMER

10-15 TN



#### KURSGEBÜHR

kostenlos

Im Süden der DG findet die Fortbildung zum Thema "Was tun gegen populistische Sprüche, Vorurteile und Rassismus?" Teil 2, geleitet vom Referenten Dr. Stephan Kirschgens statt. Die Veranstaltung zog bereits im letzten Jahr zahlreiche Teilnehmer aus verschiedenen Berufsgruppen an, darunter Sozialarbeiter, Privatpersonen und Mitglieder zivilgesellschaftlicher Organisationen.

Wer kennt sie nicht, die Situationen – im Jugendtreff, bei der Kaffeerunde mit Kolleg:innen oder beim Sport: Alle unterhalten sich über dies und das. Doch dann wird es heftig. Migrant:innen, Flüchtlinge – es wird behauptet, sie seien zu viele und zu anders. Oder auf dem Sportplatz: Die Stimmung ist großartig, bis plötzlich rassistische Parolen durch die Reihen schallen. Und auch online wird in der eigenen Blase „gesellschaftliche Vielfalt“ oft als überholte „Sozialromantik“ verunglimpft.

Fühlen Sie sich in solchen Momenten fassungslos, sprachlos und ein wenig ohnmächtig? Was tun? Wegschauen? Reagieren! Aber wie? Denken Sie oft: „Soll ich etwas gegen die undurchdachten Vereinfachungen und die diffamierenden Sprüche sagen? Kann ich das überhaupt? Was bewirkt das schon?“

Im Workshop werden die Hintergründe von Vorurteilen und diskriminierenden Äußerungen beleuchtet. Es werden Kommunikations- und Verhaltensstrategien vermittelt, um sich im Alltag für Vielfalt, Respekt und Toleranz einzusetzen.

Der Workshop baut auf dem ersten Teil auf, der bereits im Dezember 2024 in St. Vith und im Mai 2024 in Eupen stattgefunden hat. Interessierte, die nicht am ersten Teil teilgenommen haben, sind jedoch ebenfalls herzlich eingeladen, am Argumentationstraining teilzunehmen.

Stephan Kirschgens ist ein erfahrener Trainer, Berater und Projektentwickler mit einem interdisziplinären Hintergrund in Germanistik, Soziologie und Politik. Er unterstützt Führungskräfte und Teams bei der Weiterentwicklung von Führungskompetenzen, der Reflexion von Führungsprozessen und der Gestaltung von Veränderungsprozessen. Dabei setzt er auf Coaching, kollegiale Beratung und maßgeschneiderte Teamentwicklungsprozesse.

Mit seiner umfangreichen Erfahrung in der Erwachsenenbildung vermittelt er praxisorientierte Lösungen zu gesellschaftlich relevanten Themen wie Nationalsozialismus, Antisemitismus und Vorurteilsbildung, stets unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Rahmenbedingungen.





# Berufliche Bildung

## Fachliche und praktische Qualifikationen für erweiterte berufliche Perspektiven

Berufliche Weiterbildung ist entscheidend, um den Herausforderungen einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt zu begegnen. Unsere Programme bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre fachlichen und praktischen Qualifikationen zu erweitern und so ihre beruflichen Perspektiven zu verbessern. Durch praxisorientierte Kurse erwerben die Teilnehmenden nicht nur tiefere Kenntnisse in einem Fachgebiet, sondern entwickeln auch wichtige berufliche Soft Skills wie Kommunikationsfähigkeit und Teamarbeit, die in vielen Berufen zunehmend gefragt sind.

Die Weiterbildung unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre Karrierechancen zu erhöhen oder sich auf neue Herausforderungen vorzubereiten. Unsere Programme bieten eine direkte Verbindung zur Praxis, damit das erlernte Wissen sofort in der beruflichen Tätigkeit angewendet werden kann.

# Excel leicht gemacht

## Fortbildung Excel Pc-Grundlagen

Möchten Sie Ihre Excel-Kenntnisse verbessern oder von Grund auf erlernen? Dann ist unser Excel-Grundlagen-Seminar genau das Richtige für Sie! Unter der Leitung des erfahrenen Dozenten Winnie Bauer werden Sie Schritt für Schritt in die Welt von Excel 2021 eingeführt und lernen, es effektiv für Ihre beruflichen und privaten Projekte zu nutzen.

In drei spannenden Modulen erfahren Sie alles, was Sie brauchen, um Tabellen, Berechnungen und Diagramme mühelos zu erstellen und professionell zu präsentieren. So beeindrucken Sie nicht nur Kunden, sondern auch Ihre Vorgesetzten!

Der Kurs findet an drei aufeinanderfolgenden Terminen statt. Die Workshops bauen jeweils aufeinander auf, daher wird empfohlen, alle Termine zu besuchen, um den bestmöglichen Lernfortschritt zu erzielen.

### Das Seminar umfasst:

- Einführung in die Benutzeroberfläche und grundlegende Einstellungen von Excel 2021
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Daten sortieren und filtern, professionelle Diagramme erstellen
- Optische Aufbereitung von Listen und Tabellen für einen perfekten Eindruck

Unser Dozent Winnie Bauer vermittelt Ihnen alles praxisnah und verständlich, sodass Sie Excel mühelos und souverän einsetzen können. Durch viele praktische Beispiele werden Sie schnell sicher im Umgang mit der Tabellenkalkulation.

### Über unseren Referenten:

1999 gründete Winnie Bauer das Unternehmen IT-Service Winnie Bauer mit eigenem Schulungszentrum. Seitdem hat sich das Unternehmen kontinuierlich weiterentwickelt. Herr Bauer ist seit 2000 autorisiertes Schulungszentrum für den ECDL und absolvierte von 2007 bis 2009 eine Fortbildung zum Netzwerktechniker an der Cisco Networking Academy.

Seit 2012 ist er anerkanntes Mitglied im Qualitätsverbund für berufliche Weiterbildung der IHK Aachen.

Mit seinem Unternehmen bietet er umfassende Kompetenz und langjährige Erfahrung in der IT- und Weiterbildung.



Winnie Bauer

## KURS INFORMATION

### DATUM

06.02.2025  
13.02.2025  
20.02.2025



### ORT

im Hof  
Bütgenbach



### UHRZEIT

09.00h - 12.00h



### TEILNEHMER

max. 8 TN



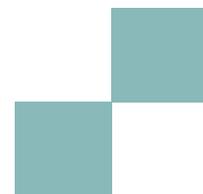
### KURSGEBÜHR

160,00€



# Social Media im Unternehmen

## Erfolg durch richtige Nutzung und Strategie



Carlotta Ortmann

### KURS INFORMATION

**DATUM**

08.04.2025

**ORT**

Alter Schlachthof  
Rotenbergplatz 17,  
4700 Eupen

**UHRZEIT**

09:00 - 16:00 Uhr

**TEILNEHMER**

max. 10

**KURSGEBÜHR**

150,00€

In der heutigen digitalen Welt ist Social Media ein unverzichtbares Werkzeug für Unternehmen, um ihre Reichweite zu vergrößern und ihre Marke bekannt zu machen. Doch gerade für kleine und mittelständische Unternehmen (KMUs) kann die effektive Nutzung von Social Media eine Herausforderung darstellen. Diese Fortbildung bietet Ihnen die Chance, fundierte Kenntnisse und praxisnahe Strategien zu erlernen, um Social Media als kostengünstiges Marketinginstrument optimal zu nutzen und Ihre Unternehmensziele zu erreichen.

Im Mittelpunkt stehen konkrete und praxisorientierte Ansätze, um Ihre Social-Media-Präsenz erfolgreich zu gestalten.

**Grundlagen:**

- Relevanz von Social Media für KMUs.
- Chancen wie Kundennähe und Skalierbarkeit sowie Herausforderungen wie Zeitmanagement.

**Plattformkenntnisse:**

- Überblick über Plattformen wie Facebook, Instagram und LinkedIn.
- Auswahl der passenden Plattform für spezifische Zielgruppen.

**Strategieentwicklung:**

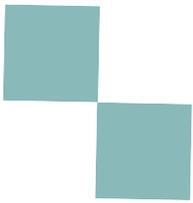
- Zieldefinition und Zielgruppenanalyse.
- Erstellung einer Content-Strategie.

**Praxis**

1. Content- Planung: Entwicklung einer groben Social-Media-Strategie.
  2. Content-Erstellung: Erstellung und Optimierung von Beiträgen
- Praxisorientierte Umsetzung: Nutzung eigener Materialien und Social-Media-Accounts für praktisches Lernen.

Carlotta Ortmann hat in den letzten 10 Jahren vielfältige Erfahrungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit sammeln können. Sie hat sich auf die Entwicklung und Umsetzung effektiver Kommunikationsstrategien in verschiedenen Branchen spezialisiert und bringt ein breites Spektrum an Know-how mit.

Von der Erstellung von Pressemitteilungen bis hin zum Aufbau von Medienbeziehungen zeichnet sich ihre Arbeit durch Kreativität, strategisches Denken und ein hohes Maß an Professionalität aus. Ihre Dienstleistungen helfen Unternehmen, ihre Sichtbarkeit zu steigern und ihre Zielgruppen effektiv zu erreichen.



# Rhetorik

## Mit Worten überzeugen

Erfolgreiche Präsentationen sind mehr als nur das Sprechen vor einem Publikum. Sie erfordern eine perfekte Kombination aus klarer Kommunikation, überzeugender Körpersprache und der Fähigkeit, Geschichten zu erzählen, die im Gedächtnis bleiben. In unserem praxisorientierten Workshop „Mit Worten und Körpersprache zum Erfolg“ lernen Sie, wie Sie diese Elemente gezielt für Ihre beruflichen Präsentationen nutzen können.

Egal, ob Sie vor Kollegen, Kunden, Schülern oder Führungskräften sprechen – wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Botschaften überzeugend vermitteln und Ihre Zuhörer von Anfang an fesseln. Sie erfahren, wie Sie durch den gezielten Einsatz von Körpersprache Vertrauen aufbauen, Ihre Präsenz stärken und Ihre Aussagen unterstreichen.

Unser Workshop richtet sich an Berufstätige aller Branchen, die ihre Präsentationsfähigkeiten auf das nächste Level heben möchten. In diesem ganztägigen Workshop erlernen Sie Techniken, um professionell vor Publikum zu sprechen, Ihre Rhetorik gezielt einzusetzen und mit Storytelling Ihre Botschaften überzeugend zu vermitteln. Zudem wird viel Raum für praktische Anwendungen geboten.

### Über unsere Referentin:

Anouchka Nyssen ist eine Kommunikationswissenschaftlerin mit 15 Jahren Berufserfahrung als Dozentin in praxisorientierten Weiterbildungen.

Ihr Fachwissen erstreckt sich über verschiedene Aspekte der Kommunikation, und sie legt besonderen Wert darauf, theoretisches Wissen mit praktischer Anwendung zu verbinden. Zusätzlich hat sie Ausbildungen zum NLP Master Practitioner und Coach absolviert, was ihre Fähigkeit, Menschen gezielt bei der Verbesserung ihrer Kommunikations- und Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten, weiter vertieft.

Sie hat zahlreiche Fachkräfte dabei unterstützt, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und erfolgreich in ihrem Berufsfeld anzuwenden. Im Laufe ihrer Karriere hat sie mit unterschiedlichsten Publika gearbeitet und ihre Lehrinhalte gezielt auf die Bedürfnisse und Hintergründe der jeweiligen Zielgruppen abgestimmt.



Anouchka Nyssen

## KURS INFORMATION

**DATUM**  
14.03.2025



**ORT**  
Alter Schlachthof  
Rotenbergplatz 17,  
4700 Eupen



**UHRZEIT**  
09.00h - 17.00h



**TEILNEHMER**  
10-15 TN



**KURSGEBÜHR**  
140,00€



# Effektive Strategien für den Umgang mit herausfordernden Kunden

## Kommunikation, Empathie und Lösungsansätze



Manuela Bauer

### KURS INFORMATION



#### DATUM

20.05.2025



#### ORT

Kolpinghaus  
Bergstr. 124B  
4700 Eupen



#### UHRZEIT

09:00 - 16:00 Uhr



#### TEILNEHMER

10 - 15



#### KURSGEBÜHR

150,00€

In der täglichen Arbeit begegnen uns immer wieder Kunden, deren Anforderungen und Verhaltensweisen herausfordernd sein können. Der Umgang mit solchen Situationen verlangt mehr als nur Fachwissen – er erfordert Kommunikationsgeschick, Empathie und durchdachte Lösungsstrategien. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Situationen souverän bleiben und den Dialog mit Kunden positiv gestalten können.

#### Ziel des Workshops:

Sie erfahren, wie Sie Ihre Kommunikation gezielt einsetzen, um schwierige Kundengespräche zu deeskalieren, Vertrauen aufzubauen und konstruktive Lösungen zu finden.

#### Inhalte des Workshops:

- **Grundlagen der Kommunikation:** Verstehen Sie die wesentlichen Prinzipien der Kommunikation und wie Sie diese in herausfordernden Gesprächen erfolgreich anwenden.
- **Die psychologischen Aspekte hinter Verhaltensweisen:** Erkennen Sie die Beweggründe und Emotionen, die hinter dem Verhalten von Kunden stehen und lernen Sie, diese richtig zu interpretieren.
- **Empathische Kommunikationstechniken:** Setzen Sie gezielt empathische Techniken ein, um eine Vertrauensbasis zu schaffen und die Bedürfnisse des Kunden besser zu verstehen.
- **Strategien zur Konfliktdeeskalation:** Entwickeln Sie effektive Strategien, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und durch ruhige, lösungsorientierte Kommunikation zu entschärfen.
- **Bewältigung von kritischen Situationen im Arbeitsalltag:** Erhalten Sie praxisorientierte Tipps, wie Sie in stressigen oder unangenehmen Situationen ruhig und professionell bleiben.
- **Umgang mit Beschwerden:** Lernen Sie, wie Sie Beschwerden konstruktiv annehmen, Lösungen anbieten und so die Kundenzufriedenheit nachhaltig steigern können.

Mit über 15 Jahren Erfahrung im Dienstleistungsbereich hat sich Manuela Bauer als Business Coach und Trainerin auf die Optimierung von Kommunikation und Kundeninteraktion spezialisiert. Ihr Ansatz verbindet psychologische Erkenntnisse über Kundenverhalten mit praxisnahen Strategien, um Unternehmen dabei zu unterstützen, ihre Kundenbeziehungen zu stärken. Sie bietet maßgeschneiderte Trainings, welche darauf abzielen, die Kommunikationsfähigkeiten ihrer Kunden zu entwickeln. Durch interaktive Workshops und praxisorientierte Übungen hilft sie Teams, ihre Dienstleistungsqualität zu steigern und langfristige, vertrauensvolle Kundenbeziehungen aufzubauen.

# KI – der neue Dschini?

## Praktisches Arbeiten mit KI-Tools

### Welchen praktischen Nutzen hat die KI

- im beruflichen Alltag?
- im privaten Alltag?

KI-Tools bieten sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag zahlreiche Vorteile. Beruflich steigern Tools wie **Microsoft Copilot** und **ChatGPT** die Produktivität durch Automatisierung und schnelle Textgenerierung. **DeepL** erleichtert Übersetzungen, während **Canvas DreamLab** kreative Designs ermöglicht. Privat helfen Voice Assistants und ChatGPT bei der Organisation und Informationsrecherche.

Der Hype um KI kann oft unrealistische Erwartungen schüren, die Technologie ist äußerst leistungsfähig, aber nicht perfekt. Der Schlüssel zur effektiven Nutzung liegt im **Prompting** – der Fähigkeit, präzise und durchdachte Anfragen zu stellen.

KI ist eine wertvolle Unterstützung, benötigt aber menschliche Kontrolle und Verständnis.

### Ziele des Kurses:

- Sprechen und Textgenerierung mit Gemini
- Arbeiten mit Microsoft Copilot
- Kreativ sein mit Canvas DreamLab
- Übersetzen mit DeepL
- Was kann ChatGPT und was kostet es?
- Was kann seine Billigkonkurrenz à la Deepseek aus China?
- Wer ersetzt die klassische Google-Suche? – Perplexity?

Der Kurs richtet sich an Menschen im Berufsleben, die die KI-Werkzeuge nutzen wollen, um ihren Berufsalltag zu erleichtern.

### Notwendige Materialien: Smartphone & Laptop mit Microsoft 365

**Michael Lohausen** ist M.A. der Informationswissenschaft und seit 1984 online aktiv. Seine erste Begegnung mit Künstlicher Intelligenz hatte er in den 1990er Jahren im Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz. Im Laufe seiner Karriere war er als Telecommunications- sowie Customer Service Knowledge Expert bei der Strategieberatung McKinsey tätig. Zudem arbeitete er als Information Specialist bei Goldman Sachs und der WirtschaftsWoche. Eine weitere Station seiner beruflichen Laufbahn war die Position des TE Connectivity Account Managers für die U.S. Bank. Seit 2016 lebt Michael Lohausen in Eupen.



Michael Lohausen

## KURS INFORMATION

**DATUM**  
28.03.2024



**ORT**  
Ideen Reich  
Klosterstr. 16  
4700 Eupen



**UHRZEIT**  
13.00h - 17.00h



**TEILNEHMER**  
max. 20 TN



**KURSGEBÜHR**  
kostenlos





## Akademie 50+

### **EIN WEITERBILDUNGSANGEBOT FÜR DIE GENERATION 50+ IN DER DEUTSCHSPRACHIGEN GEMEINSCHAFT**

2mal jährlich startet ein Modul der Akademie 50+. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre geistige Lebendigkeit bewahren möchten, sich neuen Herausforderungen stellen und ihre Freizeit aktiv und sinnstiftend gestalten wollen.

Die Akademie 50+ ist ein Weiterbildungsangebot der Volkshochschule und ist offen für

- Menschen, die sich auch in der dritten Lebensphase geistig weiterentwickeln und gemeinsam mit anderen lernen und erleben möchten.
- Menschen, die nach dem Berufsleben oder der Familienphase den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, um ihre neu gewonnene Freizeit sinnvoll zu gestalten.
- Menschen, die unfreiwillig vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind und nun neue Lebensinhalte und Herausforderungen suchen.
- Menschen, die Lust haben, Neues zu lernen und ihr Leben durch Weiterbildung zu bereichern.
- Menschen, die ihr Interesse an gesellschaftlichen Veränderungen bewahrt haben und weiterhin einen aktiven Baustein in unserer Gesellschaft darstellen möchten.

Das Kursangebot umfasst eine Vielzahl an Themen, die speziell auf die Interessen und Bedürfnisse der 50+ Generation abgestimmt sind. Neben klassischen gesellschaftspolitischen Themen stehen auch Kunst- und Musikgeschichte sowie Nachhaltigkeit auf dem Programm. Die Akademie 50+ ist der ideale Ort, um sich persönlich weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu entdecken und den Austausch mit Gleichgesinnten zu pflegen.

Anmeldung und weitere Informationen: Interessierte können sich ab sofort für die Akademie 50+ anmelden. Weitere Informationen, Stundenpläne und Anmeldeformulare erhalten Sie bei der  
VHS Bildungsinstitut VoG

# Interkulturelles Training

## Kommunikation, Empathie und Lösungsansätze

**In einer zunehmend globalisierten Welt ist die Fähigkeit, erfolgreich mit Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen zu interagieren, von entscheidender Bedeutung. Interkulturelle Trainings bieten eine einzigartige Gelegenheit, interkulturelle Kompetenzen zu entwickeln, Missverständnisse abzubauen und den Dialog zwischen Kulturen zu fördern. Wie wird Vielfalt zur Stärke? In unserer praxisnahen Fortbildung zu interkulturellem Training und Mediation lernen Sie, kulturelle Unterschiede nicht nur zu verstehen, sondern aktiv für erfolgreiche Kommunikation und Zusammenarbeit zu nutzen. Entdecken Sie innovative Ansätze, lösen Sie Konflikte souverän und gestalten Sie den Dialog zwischen Kulturen neu**

In der Fortbildung 'Interkulturelles Training' bieten wir Ihnen innerhalb von 4 Modulen, die jeweils 8 Stunden dauern, die Möglichkeit, Ihre interkulturellen Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Die Module sind wie folgt aufgebaut:

### **Modul 1 - Kulturelle Vielfalt verstehen und reflektieren**

#### **Ziele:**

- Verständnis für den Einfluss von Kultur auf Verhalten und Kommunikation entwickeln.
- Reflexion der eigenen kulturellen Prägung und Wahrnehmung.
- Sensibilisierung für Stereotype, Vorurteile und deren Auswirkungen.

#### **Inhalte:**

- Was ist Kultur? Definitionen und Modelle (z. B. Eisbergmodell, Kulturdimensionen nach Hofstede).
- Unterschied zwischen Kultur, Multikulturalität und Interkulturalität.
- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Reflexion kultureller Werte.
- Übungen zur Sensibilisierung für Vielfalt und Andersartigkeit.

### **Modul 2 - Interkulturelle Kommunikation**

#### **Ziele:**

- Kommunikationsbarrieren in interkulturellen Kontexten verstehen und überwinden.
- Entwicklung von Strategien für klare und respektvolle Kommunikation.
- Förderung der Zusammenarbeit in kulturell diversen Teams.

#### **Inhalte:**

- Verbale und nonverbale Kommunikation: Unterschiede und Missverständnisse.
- Kulturschock und Umgang mit kulturellem Stress.
- Kommunikationsmodelle (z. B. 4-Ohren-Modell, Feedbackregeln in interkulturellen Teams).
- Fallbeispiele aus der Praxis: Erfolgreiche Kommunikation in interkulturellen Kontexten.



*Duyosal Altinli*

# Interkulturelles Training

## Kommunikation, Empathie und Lösungsansätze



### Modul 3 - Interkulturelle Mediation und Konfliktmanagement

#### Ziele:

- Interkulturelle Konflikte erkennen, analysieren und lösen.
- Anwendung von Mediationsmethoden in internationalen und kulturell vielfältigen Teams.
- Förderung einer konstruktiven Konfliktkultur in Organisationen.

#### Inhalte:

- Ursachen interkultureller Konflikte und typische Konfliktmuster.
- Mediationsprozess: Phasen, Techniken und Methoden der Mediation.
- Umgang mit Machtasymmetrien und emotionalen Spannungen.
- Entwicklung von Lösungsstrategien und Handlungsempfehlungen.

### Modul 4 - Kulturelle Dynamiken und Strategien für nachhaltige Konfliktlösungen

#### Ziele:

- Vertiefung des Verständnisses für kulturelle Dynamiken in Organisationen.
- Entwicklung langfristiger Strategien für nachhaltige Integration und Konfliktlösungen.
- Förderung kultureller Sensibilität in Teams und Organisationen.

#### Inhalte:

- Vertiefte Analyse kultureller Werte und Normen in interkulturellen Teams.
- Umgang mit Widerständen gegen kulturellen Wandel und Förderung von Akzeptanz.
- Strategien zur Integration von Diversity-Ansätzen in Organisationen.
- Ethische und langfristige Aspekte der interkulturellen Mediation.

### Über Duysal Atlini

Duysal Atinli vereint Praxis, Wissenschaft und interkulturelle Expertise, um Menschen und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr kultureller Sensibilität und Kompetenz zu begleiten. Als Fachreferent für Integration und Migration bei der Caritas im Bistum Aachen setzt er sich für gesellschaftliche Teilhabe und Chancengleichheit ein. Gleichzeitig ist er freiberuflich tätig als Dozent im Studiengang Soziale Arbeit/Sozialpädagogik an der IU und als interkultureller Trainer mit einem Schwerpunkt auf interkultureller Kommunikation und Kompetenzentwicklung. In seinen Workshops und Seminaren kombiniert Duysal Atinli theoretische Fundierung mit praxisnahen Methoden und interaktiven Ansätzen, um Teilnehmende nachhaltig zu begeistern und zu sensibilisieren. Seine Erfahrung in der Begleitung unterschiedlichster Zielgruppen – von Studierenden über Fachkräfte bis hin zu Führungsteams – ermöglicht es ihm, flexibel auf die Bedürfnisse seiner Kunden einzugehen. Mit Leidenschaft und einem lösungsorientierten Blick unterstützt er dabei, Brücken zwischen Kulturen zu bauen und erfolgreich in vielfältigen Kontexten zu agieren.

## KURS INFORMATION

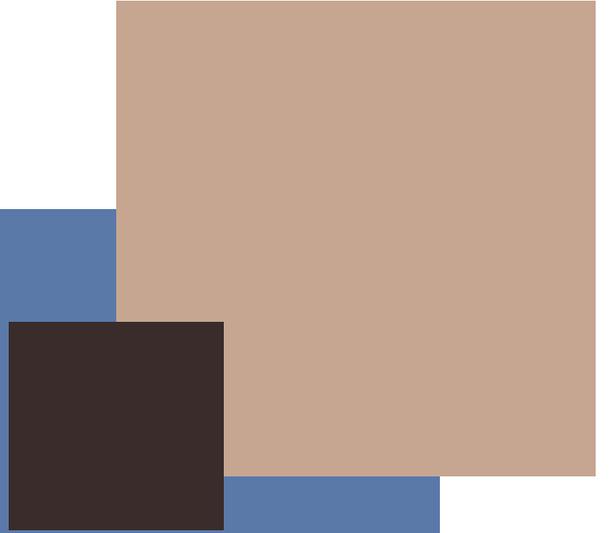
 **ORT**  
Alter Schlachthof  
Rotenbergplatz 17, 4700 Eupen

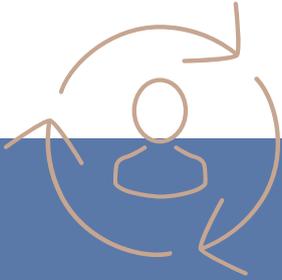
 **TEILNEHMER**  
8-15

 **KURSGEBÜHR**  
600,00€

 **DATUM**  
25.09. - 26.09.2025 - 09.10. - 10.10.2025

 **UHRZEIT**  
08:30- 16:30Uhr





# Persönliche Entwicklung

**Individuelle Fähigkeiten entfalten und Lebensqualität steigern**

Wir unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre individuellen Fähigkeiten und Talente zu entdecken und weiterzuentwickeln. Ziel ist es, die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken, Selbstvertrauen aufzubauen und das persönliche Potenzial voll auszuschöpfen. Durch gezielte Bildungsangebote möchten wir den Teilnehmenden helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern, indem sie ihre persönlichen und beruflichen Ziele klarer definieren und aktiv verfolgen können. Wir fördern eine ganzheitliche Entwicklung, die sowohl auf die emotionalen als auch die intellektuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingeht.

# Stressmanagement

## Techniken für mehr Fokus, Balance und Erfolg

**Stress wirkt wie ein Motor zur Leistungssteigerung. Dauerstress führt allerdings zu schwerwiegenden Erkrankungen. Das belegen wissenschaftliche Studien und sehen wir täglich.**

**Wie können Menschen und Organisationen Leistung bringen und dabei gleichzeitig gesund bleiben? Als Coach und Trainerin arbeitet Ute Meiborg mit Einzelpersonen und Teams seit 2018 an individuellen Strategien, um eine Kultur der "gesunden Leistungsfähigkeit" zu schaffen. In 18 Jahren internationaler Konzerntätigkeit hat sie zuvor die leistungsorientierte Unternehmenswelt erlebt. Mit diesem Erfahrungsschatz kann sie die täglichen Herausforderungen der Menschen besser verstehen.**

Im interaktiven Workshop-Format werden die Teilnehmer ihre individuellen Antworten auf die folgenden Fragen finden:

- Wann macht Stress Sinn?
- Wann macht Stress krank?
- Was sind meine Warnleuchten?
- Wie kann ich stressige Phasen gesund managen?
- Wie erkenne ich Stress bei meinem Gegenüber?
- Wie gehe ich mit gestressten Menschen in meinem Umfeld um?

### **Zielgruppe für den Workshop:**

Menschen...

- ...in herausfordernden Situationen, Positionen oder Lebensphasen mit Mehrfachbelastungen.
- ...mit zukünftigen Herausforderungen, die gesund und leistungsfähig bleiben möchten.

Ute Meiborgs Ausbildung umfasst einen Bachelor in Business Administration sowie eine systemische Coaching-Ausbildung bei Prof. M. Tusch. Sie ist zudem Trainerin für Stressmanagement nach Prof. G. Kaluza, Mimikresonanz®-Practitioner, CIRCYOULAR® MASTER, emTrace® Coach und Mesource® Resilienz-Coach.

[www.utemeiborg.com](http://www.utemeiborg.com)



*Ute Meiborg*

## KURS INFORMATION

**DATUM**  
17.06.2025



**ORT**  
Alter Schlachthof  
Rotenbergplatz 17,  
4700 Eupen



**UHRZEIT**  
09.00h - 17.00h



**TEILNEHMER**  
10-15 TN



**KURSGEBÜHR**  
160,00€



# „Wenn das Leben einsam macht“

## Strategien und Hilfen gegen Einsamkeit und soziale Isolation – für mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit



Dorothee Boss

Viele Menschen fühlen sich heute einsam. Die Lebenswelten wandeln sich ständig, die Anforderungen steigen, die Qualität der sozialen Beziehungen scheint abzunehmen. Chronische Einsamkeit und soziale Isolation kann langfristig Gesundheit, Wohlbefinden, Sozialleben, Arbeit und auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt beeinträchtigen. Einsamkeit und soziale Isolation trifft zwar Menschen aller Altersstufen. Kranke, pflegebedürftige, alte, arme und sozial benachteiligte Menschen und ihre Familien sind davon jedoch besonders häufig betroffen. Doch über Einsamkeit (und soziale Isolation) spricht man (meist) nicht.

Sie als soziale und pflegerische Fachkräfte, als pflegende, unterstützende Angehörige und Ehrenamtliche und Interessierte sind mit einsamen und sozial isolierten Menschen im häuslichen Umfeld und Hilfeinrichtungen konfrontiert. **Dieser Workshop soll dafür das Hintergrundwissen und Handwerkszeug vermitteln und den Austausch zum Thema fördern.**

### KURS INFORMATION



**DATUM**  
15.04.2025



**ORT**  
Alter Schlachthof  
Rotenbergplatz  
17, 4700 Eupen



**UHRZEIT**  
09:00 -  
16:30 Uhr



**TEILNEHMER**  
10 - 15



**KURSGEBÜHR**  
140,00€

**Seminarziele:** Vermittlung von Hintergrundwissen zu Definition, Verbreitung, Ursachen und Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation. Vorstellung und Austausch von Strategien und Hilfen, um Einsamkeit und sozialer Isolation im Umfeld vorzubeugen, sie abzubauen und Menschen darin zu unterstützen, Zugehörigkeit und Verbundenheit zu entwickeln.

**Seminarinhalte:** Sie erfahren, wie Einsamkeit und soziale Isolation entstehen und wie sie sich auf Gesundheit, Sozialleben, Pflege, Arbeit auswirken können. Sie lernen Präventionsmaßnahmen sowie individuelle und gruppenbezogene Unterstützung von einsamen und sozial isolierten Menschen in der psychosozialen Arbeit, Pflege und häuslichem Alltag kennen. Gemeinsam tauschen wir uns zu Hilfestrategien und Interventionen aus und bewerten wir ihre Praxistauglichkeit.

**Schwerpunkte:** Notwendigkeit der Enttabuisierung von Einsamkeit  
Definitionen von Einsamkeit und sozialer Isolation. *Wie entstehen sie? Welche Auswirkungen haben Einsamkeit und sozialer Isolation auf Gesundheit, Sozialleben, Pflege, Arbeit, Gesellschaft. Woran und wie kann ich Einsamkeit und soziale Isolation in meinem Umfeld erkennen? Wie kann ich bei Einsamkeit und sozialer Isolation wirksam intervenieren? Was hilft Menschen mit Einsamkeitsgefühlen? Für wen sind Gruppenangebote hilfreich, wer profitiert eher von Einzelunterstützung? Wo liegen die Grenzen von Hilfen gegen Einsamkeit und soziale Isolation? Was müssen Gesellschaft und Politik tun?*





Dein Verein ist auf der Suche nach Menschen, die sich ab und an ehrenamtlich bei euch engagieren?

## Für Vereine:

- 1 Registriere deinen Verein oder deine Organisation.
- 2 Erstelle ehrenamtliche Angebote.
- 3 Nutze den Veranstaltungskalender für eure Aktivitäten.



Bist du auf der Suche nach einem Projekt, dem du ein wenig Zeit schenken kannst? Oder sucht euer Verein nach neuen ehrenamtlichen Helfern? Die Ehrenamtsplattform EMJA bietet die perfekte Lösung für Ostbelgien!

## Für Freiwillige

- 1 Über [www.emja.be](http://www.emja.be) kannst du die neusten ehrenamtlichen Angebote entdecken.
- 2 Über **[www.emja.be](http://www.emja.be)** kannst du dich unter "**Engagiere dich!**" in unsere Datenbank eintragen. Die ostbelgischen Vereine können deine Bewerbung sehen und sich bei dir melden!

### Bleib informiert:

**Folge uns auf Facebook und Instagram unter @emja.ostbelgien, um wöchentlich neue Angebote und Veranstaltungen zu entdecken.**  
**Eine Initiative der Volkshochschule Eupen**

**DU SUCHST  
NACH ENGAGIERTEN  
EHRENAMTLER/INNEN?**

**INSERIERE NOCH HEUTE DEINE OFFENE STELLE!**

**DAS IST DOCH  
#EHRENSACHE**



**DU WILLST ETWAS  
UNGLAUBLICH  
WICHTIGES MACHEN?**

**ALLE AKTUELLEN ANGBOTE AUF [WWW.EMJA.BE](http://WWW.EMJA.BE)**

**DAS IST DOCH  
#EHRENSACHE**



# AGBs & Datenschutz

## Allgemeine Bedingungen zum Vertragsabschluss

- 1. Fortbildungsträger:** VHS-Bildungsinstitut VoG
- 2. Dienstleistung:** Weiterbildung gemäß Ausschreibung. Der Fortbildungsträger behält sich das Recht vor, Termine bei Bedarf nach Rücksprache mit den Kursteilnehmer/innen zu ändern.
- 3. Gerichtsstand:** Eupen
- 4. Teilnahmegebühren:** Die Gebühr wird gemäß der Ausschreibung abgerechnet. Der Bildungsträger behält sich das Recht vor, die Gebühren aufgrund unvorhergesehener Ereignisse anzupassen.
- 5. Zahlungsbedingungen:** Die Gebühr ist nach Erhalt der Bestätigung auf das Konto Nr. BE 24 777-5960612-38 der VHS zu überweisen. Bitte geben Sie „Ihr Name + Name der Weiterbildung“ als Mitteilung an. Erst nach Zahlungseingang gilt die Anmeldung als verbindlich.
- 6. Anmeldeverfahren:** Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt und wird nach Zahlungseingang berücksichtigt. Bei Überschreitung der Teilnehmerzahl wird eine Reserveliste geführt.
- 7. Rücktritt:** Bei Rücktritt zwischen 30 und 15 Tagen vor Kursbeginn wird 50% des Betrags erstattet. Ab 14 Tagen vor Beginn fallen 100% Stornogebühren an.

## Datenschutzerklärung für Fortbildungskurse

### 1. Verantwortlicher für die Datenverarbeitung

Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Zusammenhang mit unseren Fortbildungskursen ist:  
Volkshochschule Eupen  
Rotenbergplatz 19, 4700 Eupen, info@vhs-dg.be  
+ 32 87 594630

### 2. Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten

Im Rahmen der Anmeldung und Teilnahme an unseren Fortbildungskursen erheben und verarbeiten wir folgende personenbezogene Daten:

*Vor- und Nachname, Alter, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Beruflicher Hintergrund und ggf. weitere berufliche Qualifikationen, Zahlungsinformationen (z. B. bei Überweisung der Kursgebühr).*

### 3. Zweck der Datenverarbeitung

Ihre personenbezogenen Daten werden zu folgenden Zwecken verarbeitet: Verwaltung und Organisation der Fortbildungskurse, Kommunikation im Zusammenhang mit der Anmeldung, Teilnahmebestätigung und Kursinhalten. Abrechnung der Teilnahmegebühr, Informationen zu zukünftigen Kursen und Veranstaltungen, Erfüllung rechtlicher Verpflichtungen.

### 4. Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt auf der Grundlage der folgenden Rechtsgrundlagen der DSGVO: Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO: Verarbeitung zur Erfüllung eines Vertrages (z. B. Kursanmeldung), Verarbeitung zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung (z. B. steuerliche Pflichten), Berechtigtes Interesse an der Kommunikation bezüglich zukünftiger Angebote.

### 5. Weitergabe von Daten an Dritte

Wir geben Ihre personenbezogenen Daten nur weiter, wenn dies zur Erfüllung des Vertrages notwendig ist oder wir gesetzlich dazu verpflichtet sind. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur an Dienstleister, die uns bei der Kursdurchführung oder Verwaltung unterstützen, wie z. B. Zahlungsdienstleister.

### 6. Dauer der Speicherung

Ihre personenbezogenen Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Erfüllung des Zwecks erforderlich ist. Danach werden sie gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen (z. B. steuerrechtliche Aufbewahrungspflichten) gelöscht.

### 7. Ihre Rechte als betroffene Person

Im Hinblick auf die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:

- **Auskunftsrecht:** Sie können Auskunft darüber verlangen, welche personenbezogenen Daten wir von Ihnen speichern.
- **Recht auf Berichtigung:** Wenn Ihre Daten unvollständig oder unkorrekt sind, können Sie deren Berichtigung verlangen.
- **Recht auf Löschung:** Sie können die Löschung Ihrer Daten verlangen, wenn diese nicht mehr erforderlich sind oder unrechtmäßig verarbeitet wurden.
- **Recht auf Einschränkung der Verarbeitung:** Unter bestimmten Bedingungen können Sie die Verarbeitung Ihrer Daten einschränken.
- **Widerspruchsrecht:** Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten widersprechen, wenn diese auf einem berechtigten Interesse basiert.
- **Recht auf Datenübertragbarkeit:** Sie können verlangen, dass Ihre personenbezogenen Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format an Sie oder einen anderen Verantwortlichen übermittelt werden.

Wenn Sie eines dieser Rechte ausüben möchten, wenden Sie sich bitte an uns unter den oben genannten Kontaktdaten.

### 8. Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie das Recht, eine Beschwerde bei der Gegevensbeschermingsautoriteit (GBA), der Datenschutzbehörde in Belgien, einzureichen.

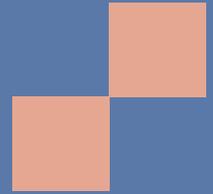
### 9. Änderungen der Datenschutzerklärung

Wir behalten uns vor, diese Datenschutzerklärung bei Bedarf zu aktualisieren, um Änderungen der gesetzlichen Anforderungen oder der angebotenen Dienste zu berücksichtigen. Eine aktuelle Version wird auf unserer Website veröffentlicht.

Stand der Datenschutzerklärung: Januar 2025



**Bildungsinstitut VoG**



Bildung  
im Fokus  
des Menschen

Kontaktieren Sie uns

Rotenbergplatz 19, 4700 Eupen  
+32 87 59 46 30

info@vhs-dg.be  
www.vhs-dg.be