



Fachbereichsleitung

Dirk Langer
Leiter der VHS
Tel.: 99 24 49
E-Mail: dirk.langer@stadt-gladbeck.de

**Familie,
Persönlich-
keitsbildung,
Rhetorik**

VHS-Forum Erziehung

i

Erziehen ist eine „Mammutaufgabe“!

Eltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Interessierte sind zu den Veranstaltungen des „VHS-Forums Erziehung“ eingeladen. Sie erhalten dort Anregungen und Raum zur Diskussion. Namhafte Expert:innen, häufig durch Buchveröffentlichungen bekannt, beziehen zu aktuellen Erziehungsthemen Stellung.

Diese Veranstaltungsreihe ist als Beitrag der VHS zum „Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft“ gedacht.



Das „Gladbecker Bündnis für Familie“ unter der Führung der Bürgermeisterin ist ein Zusammenschluss unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen mit dem Ziel, die Situation der Gladbecker Mädchen und Jungen sowie ihrer Familien zu verbessern. Die Volkshochschule beteiligt sich an dem Bündnis.

Eltern-Kind-Kurse in Gladbeck

!

Die Kurse, die in der Regel vormittags stattfinden, richten sich an Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren. Die Gruppen finden statt in Rentfort (St. Martin), Ellinghorst (St. Elisabeth), Gladbeck-Ost (St. Johannes), Zweckel (Herz Jesu), Schultendorf (Christus König) und Brauck (St. Marien).

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck, Tel. 02041/706230, Internet: www.kefb-bistum-essen.de.

700

Dr. Hajo Hackstein: Kleinkinder und digitale Medien

Vortrag mit Diskussion

In letzter Zeit tauchen immer häufiger, sowohl in den öffentlichen Medien als auch in der Fachliteratur, alarmierende Meldungen über Konsum und Umgang digitaler Medien bereits von Säuglingen und Kleinkindern auf, mit den gleichzeitigen Hinweisen auf die möglichen negativen Folgen für die weitere Entwicklung.

Während etwa im asiatischen Singapur bereits 6 – 18 Monate alte Säuglinge täglich bis zu drei Stunden vor dem Bildschirm oder mit Smartphones verbringen, riet im letzten Jahr die schwedische Gesundheitsbehörde den Eltern von Kleinkindern zu einem **totalen Verbot** solcher Medien für Kinder in den ersten zwei Jahren. Zu vertreten sei, so die Behörde, für Zwei- bis Fünfjährige gerade mal eine Stunde an digitale Unterhaltung, während man in Frankreich dagegen sogar erst ab drei Jahren zu derartigen Spielen rät.

Mittlerweile ist das Thema „Umgang mit digitalen Medien von Kleinkindern“ nicht nur in der Forschung, dem Gesundheitswesen, den Kitas und Schulen ein Dauerthema, sondern längst auch schon in den Familien über alle Altersstufen hinweg. Und dies gilt immer drängender auch für die Erziehungswissenschaften und die Hirnforschung. So ist zum Beispiel zu fragen, ob das ständige stumme Starren auf den Bildschirm, etwa bei Kleinkindern, mögliche Folgen auf ihre Hirn-, Seh-, Sprach- oder motorische Entwicklung haben könnte, die Isolation fördere oder das noch in der Entwicklung befindliche kindliche Gehirn in seinen Funktionen und Strukturen negativ beeinflusst. Und gilt das dann auch später für den immer wichtiger werdenden digitalen Unterricht in den Schulen? Wie also ist mit diesen Medien bei (Klein-)Kindern umzugehen? Was ist noch als digitale Lernhilfe, Unterhaltung oder Spielzeug gut gemeint, was aber noch viel zu früh, viel zu lang oder sogar schädlich? Zu diesen zen-



Dr. Hajo Hackstein

tralen Fragen, will der Vortrag einen Beitrag für die pädagogische Praxis leisten.

Dr. Hajo Hackstein unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieherinnen und Erziehern bekannt. Seine Studien-, wie auch später seine Unterrichtsfächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und Pädagogik, worin er auch promovierte. Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst referiert Dr. Hackstein zu aktuellen Erziehungsfragen als Dozent an der Volkshochschule Gladbeck, beim Kinderschutzbund in Alpen sowie auf Anfrage in Kindergärten und Jugendschutzeinrichtungen.

Die Veranstaltung wird von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck unterstützt.



Leitung: Dr. Hajo Hackstein
Termin: Do, 4.12.2025, 19.30 - 21.15 Uhr
Ort: Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8
Eintritt: 6,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,00 € / Weiterer Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS (Tickets online) buchbar.

701

Züleyha Elemen und Nazmiye Öztürk: Kraft durch Positives Denken im Alltag Vortrag mit Diskussion

Ständiges Organisieren, an alles denken, für alle da sein – Und wo bleibst Du? In dieser Veranstaltung werden wertvolle Tipps und Methoden angeboten, um Stress zu erkennen, ihm entgegenzuwirken und durch das positive Denken eine bessere Balance im Alltag zu finden. Positives Denken hilft uns, das Leben gelassener zu meistern. Wer das Gute sieht, bleibt ruhiger, zufriedener und findet schneller Lösungen. Ein Lächeln kann oft schon den Tag verändern.“

Inhalte:

- Warum ständige Verantwortung oft belastend ist
- Wie du durch das positive Denken mehr Gelassenheit findest
- Welche praktischen Übungen du anwenden kannst, um im Alltag schnell zur Ruhe zu kommen
- Wie du Achtsamkeitsübungen für die ganze Familie nachhaltig im Alltag integrierst und
- Wie du deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlierst und dir trotz der Herausforderungen Zeit für dich nimmst.



Züleyha Elemen und Nazmiye Öztürk

Sürekli organize olmak, her şeyi düşünmek, herkesin yanında olmak – peki ya SEN? “Günlük Yaşamda Pozitif Düşüncenin Gücü” adlı bu etkinlikte, stresi tanıma, onunla başa çıkma ve pozitif düşünceyle günlük yaşamda daha iyi bir denge kurma yollarına dair değerli ipuçları ve yöntemler sunulacaktır. „Pozitif düşünce, hayatı daha sakin bir şekilde karşılamamıza yardımcı olur. Olumlu yönleri gören kişiler daha huzurlu, daha tatmin olmuş hisseder ve çözümleri daha hızlı bulur. Basit bir gülümseme bile çoğu zaman günü değiştirebilir.“

Etkinlikte seni neler bekliyor?

- Sürekli sorumluluk üstlenmenin neden yorucu olduğu,
- Pozitif düşünce ile nasıl daha fazla iç huzuru bulabileceğin,
- Günlük hayatta hızlıca sakinleşmeni sağlayacak pratik egzersizler,
- Farkındalık egzersizlerini sürdürülebilir şekilde gündelik yaşama nasıl entegre edebileceğin,
- Stres yönetimi teknikleri,
- Kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden, günlük hayatın yoğun kosusturması içerisinde kendine zaman ayırma yolları.

Leitung: Züleyha Elemen
Nazmiye Öztürk
Termin: Do, 25.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Der Besuch des Vortrags ist entgeltfrei! Die Volkshochschule bittet aber um eine Voranmeldung bis 7 Tage vor dem Termin.



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage

702

Wie lebten eigentlich die alten Römer? – Ein Tag im Römermuseum Haltern Angebot im Rahmen des Projekts „Kultur- rucksack“ für alle von 10 – 14 Jahren



© Moritz Esser

Wir fahren nach Haltern und tauchen ein in die Welt der römischen Legionäre. Viele spannende alte Gegenstände erzählen von ihrem Leben im damaligen Lager an der Lippe und ihrem ständigen Kampf gegen die germanischen Stämme östlich des Rheins. Wir schauen uns neben dem Museum auch das Wachhaus auf dem Außengelände an.

Die Römer nutzten auch Knochen, um daraus Dinge des täglichen Bedarfs herzustellen. Waren Knochen eigentlich Überreste, konnte man sie doch auch glänzend polieren und Kunstwerke daraus gestalten, z. B. eine kunstvolle Klinge. Ein solches Objekt ist auch im Museum ausgestellt. Darüber hinaus wurden Wachsgriffe und Spielwürfel aus Knochen hergestellt, die besonders bei den Legionären beliebt waren. Mit Respekt wird sich an diesem Ferientag dem Material genähert und einzelne Objekte, wie Haarnadeln o. ä., gefertigt.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und Verpflegung für den Tag.

Leitung: Ester Paheshti
Alesandro Paheshti
Termin: Do, 21.8.2025, 9.45 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Gladbeck-West

703 Konflikte können auch anders – mit Mediation vom Gegeneinander zum Miteinander

Einführungsvortrag

Sie erleben Konflikte als unangenehme Belastung? Sie wünschen sich Leichtigkeit im Umgang mit Streitgesprächen?

Mediation schenkt Lebensqualität. Dieses außergerichtliche Verfahren hat eine einzigartige Besonderheit: Mediation macht aus Streitparteien echte Gewinner auf allen Seiten. Durch gegenseitiges Verstehen ist Zusammenarbeit möglich. So werden zufriedenstellende Lösungen für alle mit Leichtigkeit aufgedeckt.

Der Vortrag stellt Mediation mit all ihren Vorteilen und Fähigkeiten vor. Sie erfahren Wissenswertes über die Einsatzgebiete, Rahmenbedingungen und Möglichkeiten. Begeben Sie sich mit uns auf den chancenreichen



Vera Reimann

Weg der Mediation und entdecken Sie in diesem lebendigen Erlebnis die Vielfalt der Kommunikation für Ihren Alltag.

Die einzelnen Schritte der Mediation werden vorgestellt. Mit jedem Schritt erleben Sie hilfreiche Tipps für zu Hause. Damit Sie in Zukunft Konflikte als Chancen erleben können. Durch diesen Vortrag können Sie entdecken, wie nützlich Mediation für Sie ganz persönlich sein kann. Lange bevor Gespräche in Konflikten scheitern.

Leitung: Vera Reimann
Termin: Di, 30.9.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldungen telefonisch unter 02043/992415 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 7 Tage vor dem Termin.

704 Resilienz – Die Trotzdemkraft der Seele

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, eine Kernkompetenz in einer sich schnell wandelnden und unvorhersehbaren Welt. Sie befähigt uns Menschen, Herausforderungen, Krisen und Ängste besser zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Dabei lernen Sie Strategien, Techniken und Methoden kennen, die sich in schwierigen und belastenden Situationen sowohl im Beruf, im privaten Leben und im Umgang mit der Umwelt einsetzen lassen. Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Gerade in den gegenwärtig schwierigen Krisen eine Gelegenheit, seine eigene Resilienz herauszufinden und mit Mut und Leichtigkeit über eigene Grenzen zu gehen.

Seminarinhalte:

- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz für mehr innere Stärke nutzen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Persönliche Möglichkeiten herausfinden im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen
- Regerationsmöglichkeiten finden oder neu beleben

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Henriette Junghans
Termin: Sa, 15.11.2025, 9.30 - 16.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,40 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Henriette Junghans

705 Gesprächs- und Verhandlungsführung

Eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Verhandlungen. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Methoden und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und vertieft.

Das Seminar richtet sich an alle, die in Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen sicherer überzeugen, Menschen beeinflussen und eigene Ziele professioneller erreichen möchten.

Seminarinhalte:

- Sympathiefeld zum Verhandlungspartner sicher aufbauen
- Körpersprache gewinnend einsetzen
- Fragetechniken und Aktives Zuhören
- Professionelle Gesprächs-, Verhandlungs- und Diskussionsstrukturen anwenden
- Schlagfertigkeitstechniken für Verhandlungen nutzen
- Strategien, Methoden und Techniken der Beeinflussung nutzen
- Mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privat Instituts
Termin: Sa, 29.11.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 60,70 € (keine Ermäßigung) (inkl. eines Lehrbuchs zum Preis von 14,00 €)

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



707

Erleben Sie das Potential Ihrer Stimme – Stimmbildung mit der Lichtenberger® Methode Seminar

Möchten Sie eine klangvolle Sprech- oder Singstimme entwickeln? Verspüren Sie nach längerem Sprechen oder Singen Missempfindungen in Ihrer Kehle wie Druck, Trockenheit, einen „Kloß im Hals“ oder gar Schmerzen? Im Seminar gehen wir den Voraussetzungen einer gesunden Stimmgebung nach. Denn die Stimme ist das wichtigste Instrument in der täglichen Kommunikation, privat wie beruflich.

Sie erleben, wie mithilfe einer schwingungsreichen, klangvollen Stimme das Sprechen und Singen müheloser werden kann und sich dabei die körperliche Kraftanstrengung reduziert. Die Arbeitsweise basiert auf den Grundlagen der Lichtenberger® Methode für angewandte Stimmphysiologie. Anhand von Übungen mit gesungenen Vokaltönen,

sensorischem Hören, Klangstimulationen mit speziellen Instrumenten werden physiologische Selbstregulationsprozesse angeregt. Sie entwickeln mehr Resonanz, Tragfähigkeit und Lebendigkeit in Ihrer Stimme. Die neu gewonnenen Erfahrungen werden direkt auf die Sprechstimme angewendet und anhand von Gedichten, Texten und einem einfachen Lied erprobt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend ist die Neugierde für die eigene Stimme und die Bereitschaft für prozessoffenes Lernen. Bringen Sie bitte stilles Wasser, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Die Dozentin ist zertifizierte Stimpädagogin nach der Lichtenberger® Methode für



Kathrin Gudatus

angewandte Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Kathrin Gudatus
Termin: Sa, 29.11.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 50,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Infotag

Ausbildungen
& Schulabschlüsse

Samstag
08.11.2025
10–13 Uhr

Johannes-Kessels-Akademie
Katholisches Berufskolleg Gladbeck

Staatlich anerkannte Ersatzschule der Sekundarstufe II
im Berufsfeld Sozial- und Gesundheitswesen

Allensteiner Straße 22 · 45964 Gladbeck
02043 26033 · info@jka-bk.de · www.jka-gladbeck.de



Staatlich anerkannte*r
Erzieher*in

Staatlich geprüfte*r
Kinderpfleger*in

Staatlich geprüfte*r
Sozialassistent*in

Abitur
& Staatlich anerkannte*r
Erzieher*in



720
Superhirn –
Vokabeln lernen
im Sekundentakt
(für Schüler:innen)
 Onlinevortrag



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zehnfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.



Helmut Lange

Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge **Helmut Lange** hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich. Inhalte dieser Veranstaltung sind auch Bestandteil des Online-seminars Nr. 721.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Di, 14.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

721
5 Wege
zu einem perfekten
Gedächtnis
 Onlinevortrag



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf alt-hergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch unter 02043/99-2415, per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Sa, 25.10.2025, 9.00 - 16.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 60,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.

722
Selbstmotivation –
mit Leichtigkeit
zum Ziel
 Onlinevortrag



Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung – dieser Vortrag möchte Ihnen Impulse vermitteln, das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden sich Ihrer Ziele bewusster und erfahren, was Sie antreibt und wie Sie Ihr Ziel effektiver erreichen können. Sie werden disziplinierter und können so problemlos am Ball bleiben. Sie erfahren, welche unbewussten Denkprozesse Ihr Verhalten bestimmen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß am Alltag und können mit Leichtigkeit neue Ziele angehen.

Leitung: Niklas Düllings
Termin: Mi, 12.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 10,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.



Niklas Düllings

Online-Anmeldungen sind
über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de

