



1. Politik – Gesellschaft - Umwelt

1.02 Politik/Bürgerschaftliches Engagement

Ansprechpartnerin: Veronika Wrede, Tel. 036601 85086

1.02.1 Ehrenamt in der Kommunalpolitik

Dieser Kurs richtet sich an die **ehrenamtlichen** Bürgermeister, Gemeinde-, Stadt- und Kreisräte. Im Mittelpunkt steht die Thüringer Kommunalordnung. Es werden die Aufgaben, Rechte und Pflichten des Bürgermeisters und der Räte erläutert. Ebenso sind die Kompetenzen z. B. des Gemeindegremiums oder der Stadtratsversammlung Gesprächsthemen.

Zu den Grundlagen des Gemeindehaushalts/ Kommunalabgabengesetzes, des Baurechts, des Brandschutzes, dem Kita-Gesetz, Steuern und dem Bestattungswesen beantworten erfahrene Referenten die Fragen anhand von Beispielen aus der Praxis. Ebenfalls eingegangen wird auf das allgemeine Verwaltungsrecht, auf die Erstellung von Anträgen oder einer korrekten Beschlussvorlage.

Günstig wäre die Anmeldung des jeweiligen Gemeinde- oder Stadtrates insgesamt; der Kurs könnte in diesem Fall vor Ort stattfinden. Aber auch Einzelteilnehmer werden in einen Kurs, der in der näheren Umgebung stattfindet, vermittelt.

9 Zeitstunden/41,40 EUR zzgl. 8,00 EUR RNE* pro Teilnehmer
wochentags, 3 Abende, 18:00-21:00 Uhr

1.03 Ökonomie/Recht/Finanzen

1.03.1 Projektmanagement

Sie sind an einer exponierten Stelle tätig, wo die verschiedensten »Fäden« zusammenlaufen, wo Informationen gebündelt, Entscheidungen getroffen und Abläufe koordiniert werden müssen? Sie wollen diese Prozesse optimieren? Dieser Kurs richtet sich an alle, die beruflich mit der Koordinierung von kleineren oder größeren Projekten zu tun haben oder sich künftig damit beschäftigen wollen. Sie lernen Möglichkeiten zur Koordination von Projekten, die Steuerung von technischen Ressourcen, die zwischenmenschliche Kommunikation und die verschiedenen Methoden der Projektorganisation kennen. **Inhalte:** Projektarten, Projektorganisation, Projektführungs- und Steuerungstechniken, Projektkommunikation und soziale Strukturen innerhalb des Projekts, zeitliche, technische, finanzielle und humane Steuerungsmethodik, Projektkontrollmechanismen, Risikomanagement.

16 UE/49,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE*

2 Samstage, 09:00-15:00 Uhr, zusätzlich Zeit für Pausen

1.03.2 Vorsorgevollmacht/Betreuungsverfügung

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Für einen solchen Bedarfsfall kann man in einer Vorsorgevollmacht eine oder mehrere Personen benennen, die für einen handeln soll bzw. sollen. In dem Vortrag wird u. a. erläutert, welcher Form sie bedarf, wie man sich gegen ihren Missbrauch schützen kann und was der Unterschied zu einer Betreuungsverfügung ist. Auf neue gesetzliche

Regelung zur Vorsorgevollmacht wird ebenfalls eingegangen. Außerdem werden zum Vortrag Muster für die Vorsorgevollmacht vorgestellt und deren Vor- und Nachteile besprochen.

3 UE (1 Abend)/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.03.3 Patientenverfügung

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die wissen möchten, welche Anforderungen an eine rechtswirksam verfasste Patientenverfügung gestellt werden, welchen Inhalt eine Patientenverfügung haben kann und wie weit deren Verbindlichkeit reicht. Zum Seminar werden den Teilnehmern Muster für die Patientenverfügung zur Verfügung gestellt sowie deren Vor- und Nachteile besprochen.

3 UE (1 Abend)/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.03.4 Betriebskostenabrechnung

Dieses Seminar richtet sich an Mieter von Wohnungen und Gewerberäumen, die erfahren möchten, welche Vorgehensweise bei der Überprüfung der Betriebskostenabrechnung sinnvoll ist. Erläutert wird u. a., welche Betriebskosten auf den Mieter umlagefähig sind und welche nicht, wie umfangreich das Einsichtsrecht der Mieter in die Abrechnungsunterlagen des Vermieters ist, zu welchem Zeitpunkt ein eventueller Nachzahlungsbetrag gezahlt werden muss, inwieweit eine Erhöhung der monatlichen Betriebskostenvorauszahlung durch den Vermieter nach einer Betriebskostenabrechnung gerechtfertigt ist.

3 UE (1 Abend)/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.03.5 Wer wird mein Erbe?

Der Vortrag vermittelt anhand zahlreicher Beispiele, wie die Erbschaft in die »richtigen Hände« gelangt. Eingegangen wird besonders auf: das Erbrecht der Verwandten, das Erbrecht des Ehegatten, die Stellung des nichtehelichen Partners, das Testament und seine Errichtung einschließlich inhaltlicher Gestaltungsmöglichkeiten, das gemeinschaftliche Ehegattentestament, die Enterbung und den Pflichtteil.

3 UE (1 Abend)/11,40 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.03.6 Vereinsleben mit Erfolg organisieren

Mit diesem Kurs wollen wir Vorständen und Mitgliedern von Vereinen Möglichkeiten zur Fortbildung und zum Erfahrungsaustausch anbieten über Themen, wie die Vereinsgründung und Satzungsgebung, die Geschäftsführung, das Recht-, Steuer- und Finanzmanagement, die Spenden- und Fundraisingtätigkeit (Mittel aufbringen) sowie die Projektarbeit und deren Ausbau als finanziellen Pfeiler der Vereinsarbeit. Durch zielgerichtete Diskussionen und eigenständige Beiträge profitieren die Kursteilnehmer von den Erfahrungen und dem Wissen anderer Vereine.

5 UE/24,00 EUR, zzgl. 3,50 EUR RNE*

freitags, 16:30-20:15 Uhr, zusätzlich Zeit für Pausen

1.04 Globales Lernen für nachhaltige Entwicklung/Umweltbildung und Verbraucherfragen

1.04.1 Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Ausgehend von den natürlichen Wuchsgesetzen werden Schnittmaßnahmen zur Erhaltung naturnaher Kronen bei Obstbäumen vermittelt und bei praktischen Arbeiten in Obstanlagen geübt. Der praktische Teil dieses Kurses beinhaltet die Instandsetzung und Erneuerung einer jahrelang ungepflegten und verwilderten Krone einer Obsthochstammssorte sowie Schnitttechniken und geleitete Schnittübungen am »lebenden Exemplar«.

3 UE Theorie, zweimal 3 UE praktisches Arbeiten in der Natur

9 UE/ 33,30 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE

1.04.2 Wildgemüse erleben – Essbares von Wald und Wiese (Wildgemüse – Wanderung)

Wildgemüse und Kräuter wachsen am Wegesrand und sind manchmal sogar als Unkraut verschrien. Doch wenn man in der Entwicklung der Pflanzen zurückblickt, sind es genau jene Unkräuter, die als Urform unserer Kulturpflanzen gelten. In diesem Kurs begeben sich die Teilnehmer auf eine Wanderung durch die Landschaft auf den Spuren von Wildgemüse und Wildkräutern. Dabei lernen sie auf spielerische und einfache Weise einige wichtige Wildgemüsearten näher kennen und sicher zu bestimmen. Des Weiteren bekommen Sie einen Überblick, welche Möglichkeiten es für die Verwendung von Wildgemüse und Kräutern in der Küche gibt.

3 UE/9,90 EUR

September/Oktober 2018

1.04.3 Einführung in die Permakultur – einem Planungssystem für nachhaltiges Wirtschaften im Garten und in der Landwirtschaft

Permakultur ist ein Planungssystem, das für die Schaffung nachhaltiger menschlicher Lebensräume, im Einklang mit der Natur und unter Einbeziehung vorhandener Elemente, entwickelt wurde. In diesem Kurs mit Workshop – Charakter bekommen Sie erste Einblicke in das Planungssystem der Permakultur. Der Kurs gibt Ihnen Anregungen, wie Sie auch in kleinen Schritten den eigenen Garten oder die landwirtschaftliche Fläche nach den Prinzipien der Permakultur umgestalten können. Vielleicht sehen Sie so manches danach mit anderen Augen.

4 UE (1 Veranstaltung)/12,00 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE*

4 UE /13,20 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE*, als Kleingruppe (6 Personen)

1.04.4 Solare Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung

Das Seminar behandelt die Bauteile einer thermischen Solaranlage und zeigt bewährte hydraulische und regelungstechnische Lösungen. Neben den objektbezogenen Randbedingungen (Dachneigung, Südabweichung, Kollektorfläche, Verschattung, Verbrauchsdaten u. a.) und der bedarfsgerechten Dimensionierung der Komponenten haben auch die richtigen Regelparameter und das Nutzerverhalten einen Einfluss auf den solaren Deckungsgrad. Die Zusammenhänge werden durch Live- Simulationen verdeutlicht. Die Kursteilnehmer haben auch die Möglichkeit, die Erträge »Ihrer« Anlage berechnen zu lassen. Dazu sind die wesentlichen Daten für die Berechnung bereitzuhalten. Die Ausführungen zur Technik und der solargerechten Betriebsweise werden durch Informationen zum aktuellen Stand der Förderung ergänzt.

3 UE (1 Abend)/9,00 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.04.5 Energieeffizient Sanieren

Beim Modernisieren gewinnt die Beachtung energetischer und ökologischer Aspekte immer mehr an Bedeutung. Selbst einzelne Maßnahmen können, fachgerecht ausgeführt, zu erheblichen Einsparungen am Jahresenergiebedarf führen. Bei Maßnahmenkombinationen ergeben sich oft Kopplungseffekte, die neben erhöhten Einsparungen auch zusätzliche Förderungen ermöglichen. Beim Vortrag werden die Einsparpotentiale an der Gebäudehülle und der Technik zur Wärmeenergieerzeugung aufgezeigt und nach Aufwand und Nutzen bewertet. Ausgehend von einem Bestandgebäude älterer Baualters wird in verschiedenen Schritten mit Live-Berechnungen nachvollzogen, wie das Gebäude die heute gültige ENEC-Anforderung erfüllt und darüber hinausgehend verschiedene KfW-Effizienzhaus-Niveaus erreichen kann. Da sowohl die KfW als auch das BAFA nach dem Motto fördert: »Je energieeffizienter das Gebäude wird, umso höher fällt die Förderung aus«, dürften diese Ausführungen besonders interessant sein.
3 UE (1 Abend)/9,00 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.04.6 F(r)isch vom Land – eine kleine Welskude



Für Fischfreunde, Fischkenner, Fischexperten und solche, die es werden wollen.

Frischer geht's nimmer – kürzeste Wege von der Fischzucht zur Verarbeitung, grätenfreier Genuss mit originellen Ideen der Zubereitung. Die Agrargenossenschaft Schkölen vermittelt einen kleinen Einblick in ihre Fischzucht und bereitet im Anschluss mit den Teilnehmern mehrere Gerichte zu, welche dann gemeinsam in entspannter Atmosphäre verkostet werden.

5 UE (1 Veranstaltung)/ 15,50 EUR, zzgl. ca. 12,00 EUR Kosten für Lebensmittel
Mi., 07.11.2018, 17:30-21:15 Uhr

1.05 Pädagogik/Erziehung/Familie

1.05.1 Angebote für Eltern und Elternabende in pädagogischen Einrichtungen

1.05.1.1 Wie spreche ich mit meinem Kind? – »Erziehung braucht Beziehung« (Aspekte der Bindungstheorie nach John Bolby)

Kinder fordern ihre Eltern manchmal bis aufs Letzte heraus und machen ihnen schwer zu schaffen - in jedem Alter auf andere Weise. Die Gründe hierfür und die weiteren Auswirkungen tiefer zu verstehen, ist das Anliegen dieses Kurses. Der systemische Familientherapeut Gerhart Streicher (Jena) gibt Einblicke in die Eltern-Kind-Dynamik. Im Gespräch werden Hilfen und Hinweise für das **Erkennen** von Problemen, d. h. von offenen Fragen angeboten um hilfreiche **Möglichkeiten zur Konfliktlösung** zu finden.
6 UE (2 Abende)/18,60 EUR, zzgl. 4,20 EUR RNE*

1.05.1.2 Gesprächsrunde zum Thema: Mobbingprävention in der Familie

»Wenn die Wut wächst – über Mobbing, Macht und Angst«

Wie entsteht Mobbing? Wer kann es wie beenden? Wer hat die Macht es zu beenden?

Was bedeutet das für den **Schulalltag** unserer Kinder? Wie finden unsere Kinder in Auseinandersetzungen bei uns Rückhalt? Wie können wir Macht und Angst

»ausbalancieren«, uns ermutigen die »Spielregeln« einzuhalten und einzufordern?

Gerhart Streicher, systemischer Familientherapeut der Beziehungswerkstatt Jena, führt in die Zusammenhänge von Macht, Ohnmacht und Gewalt ein und leitet das Gespräch über Wege zu einer **gewaltfreien und ermutigenden Familienkultur**.

3 UE (1 Abend)/9,30 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.05.1.3 Gesprächsrunde zum Thema: Entwicklungspsychologie

„Kleine Menschen, große Schritte - Stufen der kindlichen Entwicklung“

Wie und wann kann ich die Entwicklung meines Kindes/meiner Kinder fördern? Wie erkenne ich Entwicklungsdefizite? Wo darf ich gelassen bleiben? Was man heute über die Entwicklung von Mädchen und Jungen weiß – ein Überblick über die kleinen Unterschiede der beiden Geschlechter und was sie für Eltern bedeuten.

3 UE (1 Abend)/9,30 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.06 Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

1.06.1 Informationsabend zum ADHS-Elterntaining



»Kann mal jemand dieses Kind erziehen?!«, »Den lädst du zum Kindergeburtstag aber nicht ein.«, »Ihr könnt ja gern kommen, aber euer Kind solltet ihr zu Hause lassen.« Solche oder ähnliche Sprüche hören Eltern von Kindern, die unter AD(H)S leiden immer wieder. Das ist verletzend und nicht hilfreich, aber manchmal kann das Leben mit so einem besonderen Kind auch an die Grenzen gehen. In einem Trainingskurs für Eltern, Großeltern, aber auch ErzieherInnen und LehrerInnen, soll vermittelt werden, wie man den Alltag mit dem Kind so gestalten kann, dass alle wieder gelassener mit der Situation umgehen. Im Info-Abend geht es um:

- Praktische Vorführung – Wie empfindet ein AD(H)S-Kind?
- Kurzer Überblick zu Ursachen und Störung
- Kurzer Überblick zu Therapiemöglichkeiten
- Komorbidität anderer Störungsbilder

Dozentin: Heike Weber, ADHS-Trainerin

3 UE/ 9,60 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.06.2 Kinder und Jugendliche mit ADHS besser verstehen – ADHS Elterntaining



Ob Zappelphilipp oder »Hans guck in die Luft« - diese Kinder entsprechen (angeblich) nicht der Norm. Bereits 1845 schilderte Heinrich Hoffmann in seinem berühmten Kinderbuch »Der Struwwelpeter« die unangepassten Verhaltensweisen von Kindern. Es gibt also schon immer die etwas anderen, besonderen Kinder. Albert Einstein und Albert Schweizer sollen welche gewesen sein. Aber warum funktionieren bei diesen Menschen manche Dinge im Zusammenleben anders?

Dem wollen wir in diesem Kurs auf den Grund gehen und damit künftig das Zusammenleben erleichtern. Der Kurs ist durch verschiedene Methoden abwechslungsreich gestaltet. Die Probleme der Teilnehmer können beispielhaft bearbeitet werden.

Dozentin: Heike Weber, ADHS-Trainerin

12 UE (6 Abende) / 42,60 EUR, 8,00 EUR RNE*

1.06.3 Grundlagen zum Thema Depression und Burnout



Wir leben in einer unruhigen Zeit: Stress im Beruf, Überlastung im familiären und privaten Umfeld prägen oft unseren Tagesablauf.

Was können, was sollten wir tun, um unser Wohlbefinden zu verbessern? An drei informativen Kurstagen erläutert unser Dozent Holger Löbe Unterschiede zwischen den verschiedenen Arten der Depression. Was ist eine depressive Phase, ab wann sprechen

wir von einer manifestierten Depression? Welche Formen der Depression gibt es und wann sprechen wir von Erschöpfungszuständen?

Das Seminar ist nicht als rein theoretische Abhandlung angesetzt. Gewünscht ist eine aktive Teilnahme.

Hinweis: Das Seminar gilt nicht als Ersatz für Selbstindikation oder als Therapieersatz. Alle Informationen werden allgemein erläutert.

Sollten Sie noch Fragen zum Seminarinhalt haben, können Sie Herrn Löbe direkt anrufen unter Tel. 0176 87868961.

9 UE (3 Abende)/ 30,60 EUR, zzgl. 6,30 EUR RNE*

Auch als Kleingruppe (6 Personen) möglich: 35,10 EUR, zzgl. 6,30 EUR RNE*

1.06.4 Bewegung im Wasser für Mutter (Vater) und Kind

Bewegungs-, Schwimm- und Tauchübungen fördern sowohl die harmonische Beziehung zwischen Mutter (Vater) und Kind als auch die kindliche Frühentwicklung. Gleichzeitig werden die Beweglichkeit erhöht, die Durchblutung gefördert und die Abwehrkräfte gestärkt. Die Übungen haben eine entspannende wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Weitere Inhalte: Wassergewöhnung, motorische Stimulation, Halte- und Grifftechniken, Handhabung von Schwimm- und Antriebshilfen. **Für Säuglinge im Alter von 3 bis 9 Monaten!**

8 Zeitstunden/39,40 EUR, zzgl. Badnutzungsentgelt

1.06.5 Damit die Chemie stimmt - wie zwischenmenschliche Beziehungen gelingen und was jeder dafür tun kann

Anhand der Erfahrungen, die wir auf der Grundlage eines bestimmten Systems in unserem Zusammenleben mit anderen Menschen sammeln, werden Alltagsbeziehungen reflektiert und Wege aufgezeigt, wie das menschliche Miteinander harmonischer gestaltet werden kann. Ein wichtiges Thema ist dabei u. a. das gegenseitige Empfinden im Umgang mit Nähe und Abstand.

3 UE (1 Abend)/9,30 EUR, zzgl. 2,10 EUR RNE*

1.06.6 Familienaufstellungen und was dahinter steckt

Familienaufstellungen geben einen wichtigen Impuls zum erweiterten Verstehen von Problemen in verschiedensten Lebensbereichen. Sie bringen gegenwärtige Beziehungen und generationsübergreifende Verstrickungen in Familien ans Licht. Das achtungsvolle Anschauen der Verstrickungen kann schon lösende Auswirkungen in Fluss bringen. Beim Familienstellen entstehen neue innere Bilder, die oft lang wirkende Anstöße geben, um Schicksale und Beziehungen wieder zum Guten zu wenden.

In diesem Seminar sollen theoretische Hintergründe und ein Einblick in die praktische Aufstellungsarbeit gegeben werden. U. a. werden die Fragen beantwortet: Worauf beruht ihre Wirksamkeit? Welche Chancen bieten sie? Wo liegen die Gefahren bei der Arbeit mit ihnen?

6 UE (2 Abende)/18,60 EUR, zzgl. 4,20 EUR RNE*

Auch als Kleingruppe (6 Personen) möglich: 21,00 EUR, zzgl. 4,20 EUR RNE*

1.11 Kommunikation/Medien

1.11.1 Zuhören, argumentieren, diskutieren - Methoden erfolgreicher Gesprächsführung

Ergründung von Ursachen für Hemmungen und Möglichkeiten für deren Überwindung, **Schulung des Gesprächsverhaltens in Theorie und Praxis**. Geübt werden:

- die Fähigkeit konzentriert zuzuhören, zu argumentieren, zu diskutieren, aus dem Stegreif zu sprechen und körpersprachliche Elemente vorteilhaft einzusetzen
- das Erkennen und Überwinden von Missverständnissen und Konfliktherden
- Rede- und Fragetechniken in verschiedenen Gesprächssituationen.

16 UE (4 Abende)/55,40 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE*

ab Di., 04.09.2018

1.11.2 Aufbaukurs:

Zuhören, argumentieren, diskutieren - Methoden erfolgreicher Gesprächsführung

Kursinhalt aus Punkt **1.11.1** wird intensiver und nach speziellen Anfragen von Teilnehmern aus vorangegangenen Kursen gestaltet.

16 UE (4 Abende)/55,40 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE*

1.11.3 Körpersprache - Die Wirkung unserer Mimik und Gestik

Wann auch immer wir etwas sagen - die visuellen Signale unseres Körpers sind mit ausschlaggebend für unseren Gesprächspartner in seiner Meinungsbildung über uns. Nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch die Art, wie wir uns dabei »geben«, ist Ausdruck **kommunikativer Kompetenz** und somit entscheidend für unseren **Erfolg** sowohl **im Beruf** als auch im **privaten Leben**. In diesem Kurs geht es darum, die Körpersprache zu verstehen und gezielt einzusetzen.

4 UE (1 Abend)/14,00 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE*

1.11.4 Erfolgreiche Kommunikation und Körpersprache

Die Kurse **1.11.1** und **1.11.3** werden in Form eines **Intensivlehrganges** an zwei Samstagen durchgeführt, jeweils 9:00-16:30 Uhr

16 UE/53,60 EUR, zzgl. 8,00 EUR RNE*

1.11.5 Ich will überzeugend sein – aber wie?

Egal, ob es sich um Produktpräsentation, Verkaufsgespräche, Vorträge oder die Begeisterung der Freunde für eine Wochenendidee handelt, man will überzeugend sein. Um sich selbst erfolgreich »verkaufen« zu können, ist es wichtig, sowohl im Geschäftlichen als auch im Privaten die **Präsentation und Visualisierung** der eigenen Person zu beherrschen. Dieser Kurs soll die Fähigkeit vermitteln, sich bei den unterschiedlichsten Herausforderungen erfolgreich zu präsentieren.

8 UE/27,20 EUR, zzgl. 5,60 EUR RNE*

Sa., 29.09.2018, 9:00-16:30 Uhr

1.11.6 Ein Kommunikationsabend für Singles

An diesem Abend erfahren Sie wissenswert-interessantes unter anderem

über Small Talk, die Bio-Chemie der Partnerwahl, Körpersprache, Tipps und Tricks für den



»ersten Schritt«. Freuen Sie sich darauf nette Leute in angenehmer Atmosphäre kennenzulernen und Know-how zu bekommen. Ein Abend speziell für Single und Alleinerziehende. Wir freuen uns auf Sie!
4 UE/ 14,00 EUR, zzgl. 2,80 EUR RNE*