

Parkbad-Sommerakademie

In Kooperation mit dem Parkbad haben Heike Heitmann, Seminar- und Eventmanagement, und Claudia Bieber vom T.R.I.P.-Theater eine Sommerakademie und ein Wellness-Programm kreiert. Damit soll vielen Menschen das Lebensgefühl eines Tages im Parkbad vermittelt werden, unabhängig vom Wetter. In den Sommerferien wird vielen Menschen eine professionelle und bezahlbare Weiterbildung ermöglicht.

Es sollen viele junge Menschen erreicht werden, die noch keinen Ausbildungsplatz beziehungsweise keine Idee dafür haben, und Kinder und Jugendliche begeistert werden, spielerisch beweglich zu sein (Kopf, Körper, Sprache). Vor allem aber soll das Parkbad als energievoller Ort und zum Relaxen, Lernen und für Wellness bekannt gemacht werden. Das Land Nordrhein-Westfalen und der Bund fördern die Weiterbildung mit 50 Prozent (maximal 500 Euro). Die Förderung kann bei einer örtlichen Beratungsstelle wie der Volkshochschule, der IHK oder der Wirtschaftsförderung beantragt werden.

Erfolgreich bewerben für Berufserfahrene und Wiedereinsteiger

Wer es versteht, sich auf aussagekräftige und individuelle Weise ins rechte Licht zu rücken, erhöht seine Chancen, aus der Flut der Bewerbungen, die bei Personalchefs eingehen, positiv hervorstechen. Die fachliche Qualifikation allein reicht jedoch heute nicht mehr aus, um im Bewerbungs- verfahren erfolgreich zu sein. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Bewerbungs- unterlagen inhaltlich und optisch professionell zu erstellen. Individuell für die Firma und gemäß Ihren Kompetenzen. Damit Sie gewinnen! Die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch ist an diesem Tag auch ein Thema.

Dauer: 1 Tag von 9–16 Uhr
Kosten: 95 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung
Termine: Donnerstag, 29. Juli, Donnerstag, 11. August

Rhetorik und Selbstdarstellung

Gewinnen Sie mehr Sicherheit – in jeder Redesituation! Immer wenn Sie ein Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, mit Geschäftspartnern, Kollegen oder anderen Menschen führen, entscheiden Ihre rhetorischen und kommunikativen Fähigkeiten darüber, ob Sie andere für sich und Ihre Ziele gewinnen können. Eine gute Ausdrucksfähigkeit und eine ehrliche Selbst- bzw. Fremdreflexion ist in unser aller Berufs- und Privatleben unerlässlich. Wenn wir die eigenen Erwartungen, Wünsche und Ziele klar und motivierend kommunizieren, können wir Menschen überzeugen und für unsere Belange begeistern. Würden Sie gern sicherer auftreten und überzeugende Reden halten? Dieses Seminar ist wie ein Feldstecher nützlich, um klarer zu sehen, gezielter loszugehen und mit hoher Wahrscheinlichkeit dort anzukommen, wo Sie auch hinwollen.

Dauer: 1 Tag von 9 – 16 Uhr
Referentin: Dorothee Rosenow
Kosten: 95 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung
Termin: Montag, 3. August

Konfliktmanagement – Begegnung mit dem inneren Tiger

Auf Teilnehmerwunsch: Auflösung aktueller Konflikte mit der Organisationsaufstellung Konflikte vieler Arten begleiten uns durch unser Leben, sowohl im beruflichen als im privaten Alltag. Sie begegnen uns spontan, langsam anschiebend, frontal oder hintergründig. Wir mögen sie nicht. Sie zerstören unsere positive Energie, Freundschaften und das Zusammen- arbeiten, machen uns das Leben schwer. Konflikte können Emotionen auslösen, die uns selbst und anderen Angst machen, die lähmen, die ganze Unternehmen in der Energie negativ beeinflussen. Darum ist es wichtig, dass wir entdecken, was hinter unseren Emotionen steckt, damit wir die Konflikte sofort beheben. Noch besser: sie gar nicht erst zustande kommen lassen. Begegnen Sie in diesem Seminar Ihrem persönlichen »inneren Tiger« und erlernen Sie, künftig selbstsicherer, gelassener und großzügiger zu reagieren. Mit dem Blick auf sich selbst und auf andere. Dieses lösungsorientierte Seminar vereinfacht Ihr Leben!

Dauer: 1 Tag von 9 – 16 Uhr
Referentinnen: Dorothee Rosenow und Heike Heitmann
Kosten: 95 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung
Termin: Mittwoch, 9. August

Stimme und Aussprache optimieren

Erfolgreiche Kommunikation kommt dadurch zustande, WIE wir etwas sagen. Gerade im Beruf spielt dabei die Stimme eine ganz wichtige Rolle. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Stimme und Ihr Sprechverhalten so einsetzen, dass die Kommunikation erfolgreich ist. Vor allem im Beruf sind eine tragfähige Stimme und eine gute und deutliche Aussprache dabei wesentliche Elemente. Überzeugen Sie durch eine gute Stimmelmelodie und einen Sprechrhythmus, der das Gegenüber zum Zuhören anregt. Auch die Sprechhaltung und der Einsatz von Gestik und Mimik sind wichtige Elemente einer erfolgreichen, überzeugenden Kommunikation.

Dauer Leitung Investition F Termin

Dauer: 1 Tag von 9 – 16 Uhr

Referent: Udo Elfert

Kosten: 95 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung

Termin: Mittwoch, 28. Juli

Erfolgreich bewerben für Jugendliche

Sie haben bereits 30 Bewerbungen geschrieben und immer noch keine Ausbildungsstelle gefunden? Sie erhalten keine Antworten und/oder Vorstellungsgespräche auf Ihre Bewerbungen? Sie wissen noch gar nicht, welchen Beruf Sie überhaupt ausüben wollen oder haben so viele Ideen, dass Sie nicht entscheiden können? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! An diesem Seminartag lernen Sie, Ihr Berufsziel zu fokussieren und den Weg dorthin zu bestimmen. Sie erleben live, dass Sie genau das bekommen, was Sie denken. Aber auch was andere über Sie denken oder Sie über andere, wirkt sich auf Ihr Tun bzw. das der anderen aus. Individuelle und treffend formulierte Bewerbungen zu schreiben ist ein weiterer Punkt dieses Tages. Außerdem reflektieren wir Ihr Verhalten in Bewerbungsgesprächen und erhöhen somit die Selbstsicherheit. Zeigen Sie bereits in der Bewerbung Ihre Stärken auf, begegnen Sie den Entscheidern in Vorstellungsgesprächen mit einem angemessenen Maß an Schlagfertigkeit und vor allem: Denken Sie positiv und treten Sie auch so auf!

Dauer: 1 Tag von 9–16 Uhr

Kosten: 65 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung

Termine: Montag, 2. August, Dienstag, 10. August

Einzelcoachings für Schülerinnen und Schüler

Orientierung und Strategie für den Beruf – in diesem Einzelcoaching geht es um Ihre individuelle Berufswege- und Strategieplanung. Neben der Motivationsklärung und der Arbeitsmarktanalyse bieten wir aktive Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Zielfirma und bei der Vorbereitung einer persönlichen Bewerbungsmappe. Nutzen Sie unser Know how in Bewerberauswahlverfahren für Ihren Erfolg und starten Sie jetzt!

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: 35 Euro

Termin: Mittwoch, 22. Juli

Kommunikationstraining

Mit manchen Menschen sind wir gleich auf einer Wellenlänge - mit ihnen sprudelt die Kommunikation ganz von selbst und wir verstehen uns gut. Zu anderen haben wir keinen Draht – wir tun uns schwer mit der Verständigung. Wie können wir im Berufsalltag auch mit ihnen fruchtbare Beziehungen pflegen? Indem wir die bewusste und unbewusste Dynamik von Beziehungen beleuchten und erkennen, können wir eine lebendige Verbindung mit Anderen aufbauen, in der Kommunikation ganz natürlich fließt. Entwickeln Sie ein tieferes Verständnis in Ihrem Umgang mit sich selbst und anderen und nutzen Sie das Potenzial, das gute Beziehungen uns beruflich und privat schenken.

Dauer: 1 Tag von 9–16 Uhr

Referentin: Dorothee Rosenow

Kosten: 95 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung

Termine: Dienstag, 2. Juli, Donnerstag, 5. August

Elternseminar: Sprachförderung für Ihre Kinder

Sprachförderung ist in aller Munde: Im Kindergarten und in der Schule wird immer deutlicher, wie wichtig die Spracherwerb für die Entwicklung der Kinder ist. Eine ganz wichtige Aufgabe kommt dabei den Eltern zu. In diesem Seminar lernen Sie praxisorientiert, wie Sie als Eltern (oder auch als andere wichtige Bezugsperson, z.B. als Großeltern oder Tagesmütter) die Sprachentwicklung der Kinder aktiv fördern können. Auch für individuelle Fragen wird im Seminar genügend Raum sein.

Dauer: 1 Tag von 9 – 16 Uhr

Referent: Udo Elfert

Kosten: 85 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung

Termin: Dienstag, 27. Juli

Reflexion des eigenen Auftritts

Wir alle wollen jeden Tag Erfolge haben und unsere Ziele erreichen. Für das, was wir erreichen wollen, sind unsere Sprache und unser Auftreten dabei machtvolle Instrumente. Vorausgesetzt, wir sind dazu in der Lage, sie auch entsprechend einzusetzen. Daher ist es eine Frage der Professionalität, sich weiterzuentwickeln und die eigene Präsenz und Wirkung zu optimieren. Starke Persönlichkeiten, große Redner und charismatische

Menschen, die etwas zu sagen haben, faszinieren Ihr Publikum und begeistern für ihre Ideen und Projekte. Erleben Sie in diesem Workshop mit Video-, Trainer- und Gruppen-Feedback, wie stark Sie Ihr Publikum bereits heute »in Ihren Bann ziehen« und überzeugen. Erlernen Sie, Ihre Stärken und Talente gezielt für Ihre Sache einzusetzen und nutzen Sie ggf. konkrete Optimierungshinweise, um Ihre persönliche Wirkung auszubauen.

Dauer: 1/2 Tag von 10–14 Uhr beziehungsweise 14–18 Uhr
Referentin: Dorothee Rosenow
Kosten: 95 Euro zuzüglich 5 Euro Verpflegung
Termine: Montag, 19. Juli (10–14 Uhr), Mittwoch, 18. August (16–20 Uhr)

Actionszenen – (fast) wie im Fernsehen, für Jugendliche ab 14 Jahren

Egal, ob in Actionfilmen, Komödien, Clownszenen etc. – überall wird gekämpft, gefallen, geprügelt und am Ende wieder aufgestanden (zumindest nach Dreh- oder Szenenende). In diesem Seminar werden wir verschiedene Fall- und Sturzübungen, und kleinere Tricks für überzeugend aussehende, aber »schmerzfremde« Kampftechniken erarbeiten und im Anschluss mit einer entsprechenden Szene verbinden. Dieser Workshop bietet einen Einblick ohne entsprechende Vorkenntnisse. Wenn Ihr also Spaß daran habt mal auszuprobieren, wie Ihr einen gespielten Kampf wirkungsvoll in Szene setzen könnt, seid Ihr hier genau richtig.

Dauer: 3 x 1/2 Tage jeweils von 10–13 Uhr
Referentin: Claudia Bieber
Kosten: 45 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung
Termin: Mittwoch, 25. August, bis Freitag, 27. August

Optimistentraining – für mehr Energie im Alltag

Mit hoher Motivation, mit Schwung und Elan den beruflichen und Privaten Alltag zu meistern, bereitet eine große Freude. Lernen Sie in diesem Seminar Ihren persönlichen Optimisten kennen! Wie Sie ihn nähren und lebendig halten können. Entdecken Sie die Komik menschlichen Verhaltens und lachen Sie dabei herzlich über sich selbst. Ziel des Seminars ist es, das eigene Humorpotenzial zu fördern und gestärkt in den Alltag zu gehen.

Dauer: 1/2 Tag von 16–20 Uhr
Referentin: Elaisa Schulz
Kosten: 45 Euro zuzüglich 5 Euro Tagesverpflegung
Termine: Donnerstag, 22. Juli, Mittwoch, 25. August

Wellness-Behandlungen

Reiki Massagen, Kosmetikbehandlungen: Fußpflege, Wimpern färben, Augenbrauen zupfen und färben, Maniküre, Rückenmassage

I love my Job! – Motivation mit Line Dance

Mit diesem Motivationsseminar sind wir bisher einzigartig in Deutschland. Hier verbinden sich Power, Spaß, Fitness, WIR-Gefühl, Teamentwicklung und ein wertschätzendes Miteinander auf ganz einfache Weise. Bereits ein einfacher Line Dance von drei bis vier Minuten bringt das positive Gefühl in Schwung. Es entsteht eine einzigartige Gruppendynamik! Line Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam, überwiegend nach Country Musik tanzen. Personen, die sich nicht kennen, möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen und aus unterschiedlichen Hierarchien und Bereichen kommen, können hier miteinander tanzen. Unabhängig vom Geschlecht, Alter, Gewicht, Hierarchie. Es bedarf weder einer besonderen Kleidung noch eines besonderen Schuhwerks oder einer besonderen Fitness! Machen Sie mit und staunen Sie über die Steigerung Ihrer Lebens- und Arbeitsfreude, Ihrer Fitness und dem »neuen« Miteinander!

Dauer: 1/2 Tag von 10–14 Uhr
Kosten: 25 Euro zuzüglich 5 Euro Tagesverpflegung
Termine: Montag, 26. Juli, Donnerstag, 12. August

Zeit- und Selbstmanagement

Unser Zeitgeist ist geprägt von »immer mehr und immer schneller«. Im Arbeitsleben erwarten uns steigende Anforderungen. Wie können wir damit ebenso effektiv wie gesund umgehen? Erfolgreich sind wir dann, wenn wir in der Geschwindigkeit gelassen sein können und an den Herausforderungen des Alltags wachsen. Dazu brauchen wir eine klare Haltung, die uns hilft, eingefahrene und begrenzende Gedanken- und Verhaltensmuster im Umgang mit der Zeit zu erkennen und zu überwinden. Das Seminar hilft Ihnen, innere Ressourcen freizusetzen und gibt Ihnen Methoden und Techniken an die Hand, mit denen Sie Zeit für das Wesentliche gewinnen. Entwickeln Sie Ihr persönliches Zeitmanagement und entdecken Sie Ihre innere Kraftquelle, die Ihnen Lebensfreude und Kreativität für Ihre Leistungen schenkt.

Dauer: 1 Tag von 9 – 16 Uhr
Referentin: Dorothee Rosenow
Kosten: 95 Euro zuzüglich 15 Euro Tagesverpflegung
Termin: Montag, 23. August

Theaterworkshop für Mädchen und Jungen von acht bis 13 Jahren

Endlich ist der letzte Schultag geschafft und sechs unbeschwerte, sonnige und vor allen Dingen freie Wochen liegen vor uns. Es geht an die Nordsee, in die Alpen, nach Italien, Teneriffa, Gran Canaria... oder - man bleibt zuhause. Man geht ins Freibad; hofft dort Jemanden zu treffen – aber, da ist Niemand. Und dann fängt es auch noch an zu regnen, es wird immer düsterer und kälter. Der Wind pfeift durch die Bäume. Du bist allein... So, oder so ähnlich könnte unsere Abenteuergeschichte über die Sommerferien beginnen. Wie es dann weitergeht, bleibt Euch und Eurer Phantasie überlassen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam unser Sommerferien-Abenteuer-Theaterstück entwickeln mit Hilfe verschiedener theatralischer Stilmittel umsetzen und am Ende für Eltern, Freunden und Verwandten aufführen. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Wichtig ist nur der Spaß am Spiel und am Abenteuer Dauer

Anmeldungen für Seminare und Wellness-Behandlungen: Heike Heitmann, Telefon (05241) 212617, E-Mail kontakt@heike-heitmann.de, für Workshops für Kids und Jugendliche: Claudia Bieber, Telefon (05248) 821180, E-Mail trip-theater@gmx.de