

## WAS SIE ALLES HIER DRIN FINDEN KÖNNEN:

Wissenswertes über VOKC	S. 3 – 5
Suggestopädisches Lernttraining zur Prüfungsvorbereitung	S. 6
Seminare, die <b>Ihre</b> Persönlichkeit stärken	S. 6 – 8
Weg zur Entspannung	S. 8 – 9
Seminar, „Die freie Rede“	S. 9 – 10
Das Aktive Zuhören – Wie höre ich richtig zu?	S. 11
Seminar, „Kommunikation“	S. 12 – 13
Seminare, die <b>Ihnen</b> Entspannung gönnen	S. 14
Seminare, die <b>Sie</b> qualifizieren	S. 15 – 17
Seminar, „Kundenakquise“	S. 18
„Energiespender-Tagesseminar“	S. 18
Trainer – Seminare 2008	S. 19 – 20
Buchführung – Grundlagen	S. 20
Projektmanagement	S. 21
Tiere im Unterricht und an Schulen	S. 22
Kennen Sie auch die Einsamkeit in der Chefetage	S. 23
Natürlich – er – leben/Reden – Sagen – Aussage	S. 24
Tabakentwöhnung – Rauchfrei in 10 Schritten	S. 25
Seminar „Verkaufsförderung & Verkaufstraining“	S. 26
NLP – Basisseminar	S. 27
ADA – Ausbildereignung	S. 28
Existenzgründerprogramm	S. 29
Seminare, die <b>Ihr</b> Gedächtnis trainieren	S. 30
Seminare, die <b>Ihr</b> Aussehen stärken	S. 31
Eltern und Kind – Seminar	S. 32
Zeitmanagement	S. 33
Seminar „Erfolg kann man Lernen“	S. 34
VOKC- Dienstleistungen in Coachingform	S. 35 – 36
Anmeldeformulare	S. 37 – 38

## **Was ist VOKC???**

Verena Otte´s Kommunikations - Centrum

### **Trainerakademie und Seminarzentrum für Persönlichkeitsentwicklung**

Verena Otte und ihr Trainerteam bieten Ihnen vielseitige Seminare an, die Ihre Persönlichkeit stärken, Ihnen Kommunikationshilfen bieten und Ihnen somit helfen, verstärkt Ihre eigene Ziele durchzusetzen.

### **Was bedeutet Trainerakademie??**

Wir bilden Trainer aus, die Freude am Umgang mit Menschen haben und durch ihre Ausbildung einen methodisch-didaktisch vielseitigen Unterricht bieten

Vermittlung von gut ausgebildeten Trainern, die durch ihr Wissen in unterschiedlichen Bereichen einsetzbar sind.

Gemeinsames konzipieren von Bildungsinhalten und die ständige Kommunikation der Trainer untereinander garantiert eine hochprozentige Stundenbelegung, auch bei Ausfall unseres Trainers

Mit uns können sie auch kurzfristige Lösungen finden.

Wir spielen für Sie die Feuerwehr, wenn Ihnen das Lehrpersonal kurzfristig ausfällt.

### **Was ist ein Seminarzentrum für Persönlichkeitsentwicklung?**

Bildung, die motiviert.

Bildung, für Ihren persönlichen Erfolg.

Lehrstoff, der leicht vermittelt wird.

Lehrstoff, der den eigenen Bedürfnissen entspricht.

Lernen mit Spaß.

Lernen in Kleingruppen.

Weiterbildung, die für Jedermann erschwinglich ist.

Weiterbildung, die das persönliche Befinden stärkt.

## **Das VOKC - Team erzählt von sich!!!**

### **Verena Otte (Persönlichkeitstrainerin)**

Nach Restaurantfachausbildung und praktischer Tätigkeit in der Hotellerie absolvierte sie ein Fachstudium der Betriebswirtschaftslehre, hatte danach ihren beruflichen Einstieg in die Pädagogik und spezialisierte sich auf Marketing und Kommunikationswissenschaften. Zusätzliche Ausbildungen in Moderation, NLP und Erziehungswissenschaften bestärkten sie immer mehr in dem Wachstumsgedanken, vielen Menschen durch eine besondere Art der Grundlagenvermittlung im Fach „Kommunikation und Motivation“ zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

### **Angela Peckruhn (EDV- Dozentin)**

EDV war schon immer, neben dicken Büchern, ihre Leidenschaft, und dies weitete sich auf die Kommunikation aus. Diese Lernleidenschaft weiter zu geben und auch andere Menschen damit anzustecken, das ist es was ihre Motivation noch bestärkt. Von Beginn an ist sie im Pool, bezeichnet diesen als ihre zweite Familie. Sie unterrichtet die EDV nach suggestopädischen Lernansätzen und kombiniert die Inhalte geschickt mit der Kommunikation. Dieses Training darf man sich nicht entgehen lassen.

### **Silke Storz (Tierheilpädagogin)**

Schon immer hat sich die Tierliebe von Frau Storz in ihren Tätigkeiten widergespiegelt. Durch ihre Arbeit mit Straßenkindern in Rumänien entdeckte sie, wie wichtig der richtige Umgang mit Menschen für deren Entwicklung ist. Sie arbeitet seit Jahren zusammen mit ihren Tieren in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenarbeit und hat damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Vor Allem verfügt Frau Storz über Erfahrungen in der Sonderpädagogik.

### **Holger Knitt (Kommunikationstrainer)**

Holger Knitt ist seit einigen Jahren als selbständiger Dozent unterwegs. Bei seiner Arbeit als Versicherungskaufmann, war es ihm immer schon sehr wichtig einen guten Kontakt zu seinen Kunden zu haben. Er war für die Ausbildung der Lehrlinge verantwortlich, was ihn bestärkte in die Erwachsenenbildung zu gehen. Die Leidenschaft für das Fach der Kommunikation ließ ihn nicht mehr los und so entschloss er sich Ende 2007 dem Pool beizutreten.

## **Petra Ruhtz (Verkaufstrainerin)**

Ursprüngliche Bauingenieurin und Sachverständige für Immobilien, aus Leidenschaft Verkäuferin und erfahren im Multi-Level-Marketing, (es gibt Nichts was sie nicht verkaufen kann), übernimmt sie im Pool, wie soll es auch anders sein, das Verkaufs- und Bewerbertraining.

## **Dagmar Maurer ( Dozentin für Büroorganisation)**

hat ihren beruflichen Ursprung im Kaufmännischen.  
Als Quereinsteigerin, nach der Familienphase, nimmt sie mutig die berufliche Chance wahr und entscheidet sich für eine pädagogische Ausbildung im Trainerbereich und ist seit 2001 Mitarbeiterin bei uns.  
Ihre Einsätze sind Bewerbertraining, Präsentationstechniken, EDV-Grundlagen, Bürokommunikation, Buchhaltung, Frauenorientierungskurse, Kommunikation-, Rhetorik- und Motivationstraining.

## **Claudia Bauske ( Neu in Pool) Entspannungstrainerin**

Ist eine erfahrene Diplompädagogin und Sozialtherapeutin. Seit 2006 ist sie selbständig mit einem „mobilen psychosozialen Dienst“ tätig und schafft neue Lebensräume mit ihrem Konzept von SELBST und gibt neue Denkanstöße durch Seminare, die zum Entschleunigen anregen und helfen den Stress des Alltags zu entfliehen.



## Suggestopädisches Lerntraining zur Prüfungsvorbereitung

**Ziel:** Lernhemmungen und Blockadenabbau vor Prüfungen

**Zielgruppe:**

- Schüler und Erwachsene, die sich der Herausforderung stellen müssen, eine Prüfung zu bestehen
- Fahrschüler
- Studenten
- Berufbegleitende Studierende
- Fernstudierende

**Inhalte:**

Lerntypenbestimmung und Tests  
Umgang mit Mischtypen  
Arbeitsmethodiken per Lerntyp und Mischtyp  
Abbau von Ängsten und Hemmungen

**Termine:** **Einzel- und Gruppencoaching nach Absprache**

### Persönlichkeitstraining

#### **Gruppendynamische Konflikte**

**Ziel:**

- den Verlauf von gruppendynamischen Prozessen erklären, Ursachen und Arten erläutern
- Konflikte dieser Art frühzeitig erkennen, um reagieren zu können
- Lösungsmöglichkeiten für Mobbingprozesse entwickeln.

**Inhalt:**

- Gruppenbildungsprozesse  
Gruppenmotivation –  
Gruppenziele  
Gesprächsführung innerhalb der Gruppe
- Erstellen von Organigramme,
- Gruppenhierarchien / Liniensysteme  
Stabliniensysteme / Matrix
- Methodiken – Führungsverhalten

**Termine:** **04. September 2008**  
**Zeit:** **9.00 – 17.00 Uhr**  
**Gebühr:** **65.-€**  
**Ort:** **Philipp- Müller- Str. 44, Wismar**  
**Ahorning 60, 23968 Proseken**

## Konfliktbewältigung

- Ziel:** Das Seminar zeigt, wie innere und äußere Konflikte frühzeitig wahrgenommen werden können.  
Durch frühzeitiges Erkennen und einer harmonischen inneren Transaktion, setzt ein Verarbeitungsprozess ein, der helfen kann, konfliktfähiger zu werden.
- Für:** Konflikte begegnen uns überall;  
für den Harmoniebedürftigen der reinste Horror. Viele Menschen sehen sich in dieser Notsituation Anderen hilflos ausgeliefert. Das muss nicht sein. Lernen sie, welcher Quelle Konflikte entstammen!  
Lernen sie aus ihren Konflikten, Resümee zu ziehen.  
Wandeln sie ihre Konflikte in positive Energie um!  
Werden sie konfliktfähig!
- Inhalt:** Konfliktursachen, - formen  
Kommunikative Aspekte  
Zwei –Gewinner –Strategie  
Transaktion  
Bedürfnisse  
Körpersprache zum Thema Konflikt  
Spiegeltechnik  
Der Mensch, das soziale Wesen
- Termine:** ab 09. September 2008  
**Zeit:** 3 x in Folge dienstags von 16.00 – bis 20.00 Uhr  
**Gebühr:** 65,00€  
**Ort:** Philipp- Müller –Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken



## Motivationstraining

**Ziel:** Die Teilnehmer sollen in einem Motivationsseminar erfahren, wie stark sich ein positives Selbstwertgefühl auf ihre derzeitige Situation auswirken kann:

- so das durch eine Bewusstseinsenerweiterung ein Verarbeitungsprozess entsteht
- so das der allgemein bekannte Verdrängungsmechanismus beendet wird

Eigenverantwortung birgt Chancen:

- Eigenmotivation statt Fremdmanipulation
- vernünftige Zielsetzung

Es soll zur Stärkung des Selbstwertgefühls, Konfliktbewältigung und des Selbstvertrauens anregen.

**Für:** Alle, die Motivation wollen

**Inhalt:** Grundlagen:

Bedürfnispyramide Maslow

Transaktionsanalyse

Beweggründe des Verhaltens

Vertrauen, Loslassen, Illusionen

**Termine:** 6. Februar 2009 von 9.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 60.-€

**Ort:** Philipp – Müller - Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Wege der Entspannung

**Ziel:** Sich orientieren und ausprobieren im breiten Angebot von Entspannungs- und Meditationstechniken, um dabei möglicher Weise für sich den richtigen Weg zu finden. Eine Einführung in verschiedene östliche und westliche Techniken.

**Für:** Alle, die den Weg zum inneren Frieden und zu sich selbst suchen und für alle vom Stress geplagten Menschen.

**Inhalt:** Selbstbesinnung, Selbstfindung, tiefere Erschließung der eigenen Gefühlswelt, Harmonisierung des Energiehaushaltes des Körpers, Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit, Entwicklung eines tieferen Verständnisses für Sinnzusammenhänge, Stressabbau, Kraft schöpfen, mitteln:

- Einführung in westliche Techniken, wie:  
Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen  
Autogenes Training nach Schulz  
Phantasiereisen zum Selbst
- Einführung in die Meditation im Yoga  
Herz- Chakra- Meditation  
5 Tibeter  
Sonnengruß

- Meditation mit Mantras
  - Einführung in die Chakrenarbeit, als Energiezentren des Körpers- einschließlich eines Chakrenausgleiches
  - Arbeit mit Affirmationen als autosuggestive Kraftsätze
  - Erlernen eines Bewegungsablaufes aus dem Qui Gong
  - Entspannen mit Klangschalen
- Termin:** **5 Doppelheiten nach Absprache 1x wöchentlich**
- Zeit:** **18.00 – 20.00 Uhr**
- Ort:** **nach Absprache oder Philipp – Müller – Str. 44. Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken**
- Gebühr:** **95.- €(bis zu 80.- €von der Krankenkasse)**

## **Die erfolgreiche Rede**

### **Teil 1: Bausteine der Rhetorik**

**Ziel:** Die Teilnehmer können frei reden und sich selbstsicher präsentieren.  
Sie steigern ihre verbale und akustische Ausdrucksfähigkeit in Monolog-Situationen.

**Für:** Mitarbeiter und Führungskräfte, die sicher und frei reden müssen, damit sie ihr Unternehmen präsentieren können.

### **Inhalt:**

- Steigerung der persönlichen Ausdrucksfähigkeit und Sicherheit im Auftreten
- Betonung / Modulation / Artikulation
- Pausentechnik / Atemübungen / Sprechdenken
- Ziel der Rede erkennen
- Aufbau einer Rede
- Einleitungsformen / Abschlussmöglichkeiten
- Spontanredeübungen
- Schwerpunkt: Übungen mit Videokamera, Redesituationen.

**Termin/Zeit:** **am 10. Januar 2009 9.00 – 17.00 Uhr**

**Gebühr:** **50.-€**

**Ort:** **Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken**

## Die erfolgreiche Rede

### Teil 2: Analyse, Training, Feedback

**Ziel:** Die Teilnehmer steigern ihre persönliche Ausdrucksfähigkeit und Wirkung auf Andere. Videoübungen helfen, aus Eigen- und Fremdbild ein persönliches Stärken- und Schwächeprofil ermitteln. Sie erlangen Souveränität und die Überzeugungsfähigkeit gerade in "schwierigen" Situationen.

**Für:** Mitarbeiter und Führungskräfte, die am Kurs "Teil 1" teilgenommen haben.

#### **Inhalt:**

- Sprachbildung, Artikulation, Pausen ....
- Redehemmungen, Ursachen und Überwindung
- Sprechdenken
- Redeformen
  - Sachvortrag / Überzeugungsrede
  - Laudatio / Meinungsrede
- Umgang mit schwierigen Redesituationen  
"Der heiße Stuhl"  
Schwerpunkt: Videoübungen und deren Analyse.

**Termin/ Zeit:** am 24. Januar 2009 9.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 50.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken



## Das aktive Zuhören - Wie höre ich richtig zu?

**Ziel:** Durch richtiges Zuhören Missverständnisse erkennen und nicht nur zuhören sondern hinhören

Die Teilnehmer lernen ihre sozialen Kompetenzen zu stärken, indem sie in der Lage sind aktiv zuzuhören, statt Interpretationen, Schuldzuweisungen u. a. Kommunikationssperren zu benutzen

### **Zielgruppe:**

- Menschen in einer Zeit, die keine Zeit haben einander zuzuhören
- Menschen, die im sozialen und pädagogischen Bereichen tätig sind und so auch an ihre Grenze gelangen
- Menschen, die ihre Methodenkompetenzen erweitern wollen
- Menschen, die sich vor Angriffen schützen wollen und damit etwas für ihr Seelenheil tun wollen

### **Inhalte:**

Das Erkennen verschiedener Hörmodelle  
Das Anwenden verschiedener Hörmodelle  
Das Reflektieren eigener Kommunikationssperren  
Modelle verschiedener Kommunikationssperren  
Rollenspiele  
Gordons Ich Botschaften  
Familienkonferenz  
Spacemodelle  
Perspektivendreh  
Fragetechniken

**Termine:** 10. April 2009

**Zeit:** 9.00 - 17.00 Uhr

**Gebühr:** 65,00 €

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## **Kommunikation/ Rhetorik** **Basiskurs - Grundlagenvermittlung**

**Ziel:** Die Teilnehmer lernen in diesem Basisseminar:  
Was ist Kommunikation? Was ist ein Selbstwertgefühl? Wie erkenne ich die Bedürfnisse des Gesprächspartners? Wie lerne ich mich durchzusetzen?  
Welche Bedeutung hat es für mich, den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdbild zu kennen?

**Für:** Teilnehmer, die sich trauen

**Inhalt:** Gehirnaufbau oder was ist EQ?  
Kommunikationsmodell  
Kanalmodell  
Vier- Ohren- Modell  
Bedürfnisse  
Transaktionen  
Gesprächstypen

**Termine:** 7. Februar 2009  
**Zeit:** 9.00 – 17.00 Uhr  
**Gebühr:** 65 €  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## **Kommunikation/ Rhetorik** **Aufbaukurs - Grundlagenvertiefung**

**Ziel:** Die Teilnehmer lernen auch in schwierigen Gesprächssituationen selbstbewusst ihre Interessen zu vertreten. In diesem Aufbauseminar soll die Argumentationstechnik mittels Rollenspiele, Einzel- und Gruppenarbeiten trainiert werden.

**Für:** Teilnehmer, die am Basiskurs teilgenommen haben

**Inhalt:** 5- Satz- Technik  
Formulierungshilfen  
Frage- und Antwort- Techniken  
Einwandbehandlungsmethoden

**Termine:** 21. Februar 2009  
**Zeit:** 9.00 – 17.00 Uhr  
**Gebühr:** 65.-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Fortgeschrittenen – Training

**Ziel:** Die Teilnehmer lernen durch das Üben der freien Rede auch in schwierigen Gesprächssituationen selbstbewusst ihr Interesse zu vertreten.

In dem Seminar für Fortgeschrittene werden Techniken für die freie Rede und der Präsentation trainiert. Vor der Kamera soll der Teilnehmer kritikfähig seine eigenen Stärken- und Schwächenanalyse erstellen. Kritikfähigkeit und das Ziel sich so anzunehmen wie man ist, um seiner individuellen Persönlichkeit entgegenzutreten, werden trainiert.

**Für:** Teilnehmer, die ihre Kommunikationsfähigkeiten vertiefen wollen

**Inhalt:** Stichwortzettel

Aufbau einer freien Rede

Der gezielte Einsatz von Mimik und Gestik

Aufbau einer Präsentation

Unterstützende Präsentationsmittel

**Termine:** 7. März 2009

**Zeit:** 9.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 65.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken



## In der Ruhe liegt die Kraft

Innere Ruhe und Gelassenheit sind wesentliche Voraussetzungen das Leben zu meistern.

Durch sie gewinnen Sie an Selbstvertrauen, lernen zu agieren anstatt auf verschiedene Situationen zu reagieren, und schaffen sich somit mehr Lebensqualität.

Wie Sie Ihre Kraft durch innere Ruhe mobilisieren und für Ihr Leben anwenden können, lernen Sie in diesem meditativen Seminar.

**Termin:** 12. Dezember 2008  
**Zeit:** 9.00 – 15.00  
**Gebühr:** 70.-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Bringen Sie innere und äußere Kommunikation in Einklang - Reiki

Die wahre Kommunikation basiert auf Ruhe, Selbstvertrauen und Wahrhaftigkeit.

Doch was ist innere und äußere Kommunikation, in welchem Verhältnis stehen sie im eigenen Inneren?

Lernen Sie in diesem Seminar, durch Meditation, Antworten darauf zu finden, ein inneres Gleichgewicht herzustellen, und neue Erkenntnisse über Ihre Art der Kommunikation zu gewinnen.

**Termin:** nach Absprache  
**Gebühr:** 95.-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Märchenhaft leben

**Ziel:** Die Teilnehmer sollen der ewigen Frage nach dem Sinn des Lebens ein Stückchen näher kommen können.  
Positive Lebenseinstellung kann man genauso lernen, wie eine negative Einstellung. Die Teilnehmer sollen die Macht ihrer Gedanken erkennen und ihr Leben lebenswerter gestalten.

**Inhalt:** Was ist eine positive Grundeinstellung?  
Unterschied zwischen Optimismus und Pessimismus  
Das Lebensscript nach Berne  
Motivation contra Manipulation  
Erkenne deine Chancen, erkenne deine Risiken  
Gestalte dein Leben nach deinen Vorstellungen  
Wie baue ich mir mein Erfolgsjournal?

**Termin:** 4 x in Folge donnerstags ab 12. März 2009  
**Gebühr:** 65.-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Ressourcenorientiertes Berufs bzw. Wiedereinsteiger

Wer weiß wirklich schon was in ihm steckt?

Wer weiß jetzt schon, wo er später im Berufsleben stehen will?

Eine umfassende Berufsberatung hilft, den 1. Schritt in die richtige Richtung zu tun, anstatt wertvolle Lebenszeit in einem ungeliebten Beruf zu verplempern.

### **Inhalt:**

- Ausführliches Stärkenprofil
- Potentialanalyse
- Marktinfos
- News & Trends
- Rhetorische Hilfen & Tipps
- Feedback zum 1. Eindruck
- Unterlagengestaltung

**Termin:** nach Absprache

**Gebühr:** 80.-€(Coachingförderung möglich)

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahorning 60, 23968 Proseken

## Fit fürs Assessmentcenter – Coaching der Ressourcen

**Ziel:** Leute für Bewerbungsgespräche fit machen

**Für:** Bewerber, die ein Auswahlverfahren durchlaufen sollen

### **Inhalt:**

- AC – Aufgaben kennen
- AC – Aufgaben lernen
- Kommunikationshilfen und Präsentation
- Freies Reden
- Feedback und Verbesserungsmöglichkeiten

**Termin:** nach Absprache

**Gebühr:** 80.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahorning 60, 23968 Proseken

## Präsentationstechniken / Rhetorik und Power Point

### Für Privatpersonen und Firmentraining

**Ziel:** Wie Sie Ihre Ideen wirkungsvoll und überzeugend präsentieren. Ob im Berufs- oder Privatleben, wir können uns Techniken zu nutze machen, die es erleichtern Andere von unseren Ideen zu überzeugen.

**Inhalt:** Kommunikationsgrundlagen  
Rhetorische Hilfsmittel  
Aufbau einer Präsentation über das Programm Power Point  
Hilfsmittel und Medien  
Zielgruppenanalyse

**Termine:** nach Bedarf und individueller Absprache

**Gebühr:** 125.-€ (ESF- Förderung möglich)

**Ort:** nach Absprache

### Internet- Surfschein

**Ziel:** Umgang mit dem Internet

**Für:** Alle, die Interesse am Umgang mit dem PC haben und gerne wissen möchten, was das Internet alles bietet. **Auch für Neulinge geeignet**

**Inhalt:** Wie komme ich „rein“?  
Was benötige ich an Soft- und Hardware?  
Begriffserklärung rund ums Internet  
Fachsprache – Übungen  
Sicheres Surfen – Was muss ich beachten?

**Termin:** Januar 2009

**Zeit:** 10 Stunden, flexibel

**Gebühr:** 75.-€

**Anzahl:** 3 bis 6 Personen

**Ort:** nach Absprache

## Suggestopädisches EDV- Training

### **Inhalt: Word Grundlagen Training**

Texte eingeben und formatieren  
Gestalten mit Word  
Praktische Anwendungen  
Arbeiten mit einfachen Tabellen

### **Excel Grundlagen Seminar**

Einfache Berechnungen in Tabellenform  
Formatieren von Text und Zahlen  
Formeln und Funktionen  
Erstellen von Diagrammen

**Termin: 8 x 3 UE**

**Gebühr: 50.-€ Individualtraining auch bei geringfügigen Teilnehmerzahl**

## EDV- Kombinationen

### **Microsoft Word incl. Bewerbertraining**

**Inhalt:** Word Grundlagen

Texteingabe und Formatieren  
Bewerberanschreiben nach AIDA  
Bewerbermappen erstellen  
Serienbriefe für die Bewerbung  
Flyer gestalten

## Microsoft Power Point & Präsentationstechniken

**Inhalt:**

Power Point Grundlagen  
Aufbau einer Präsentation mit PP  
Präsentationstechniken  
Durchführung einer Präsentation  
Feedbackanalyse  
Verbesserungsvorschläge

**Für beide Seminarkombinationen:**

**Termin: nach Absprache 40 UE**

**Gebühr: 95.-€**

## EDV für Schüler

**Ziel:** Der Kurs ist für Schüler, die den Computer nicht nur zum Spielen benutzen, sondern ihn etwas näher kennen lernen und Wissen wollen, was alles zu einem Computer gehört und wie es funktioniert.

**Termin: Winterferien 2009 – 20 UE Basis/ 20 UE Aufbau  
20 UE Fortgeschrittene**

**Gebühr: Vorteilpreis 45.-€**

**Ort: nach Absprache**

## Kundenakquise Hilfe zur Kundengewinnung

- Ziel:** Das freundliche und nicht „gesetzte“ Verhalten am Telefon kann schon entscheidend für die Gewinnung neuer Kunden sein. Das Seminar soll zur Verbesserung des Telefonverhaltens beitragen, häufige Fehler erkennen lassen und damit vermindern helfen. Durch exakte Planung ist auch eine Kunden- Neugewinnung durch das Telefon möglich.
- Für:** Personen, die häufig telefonieren  
Mitarbeiterinnen von Telefonzentralen, Rezeptionen und Empfang  
Angehende Call - Center Agents
- Inhalt:** Was beeinflusst den Hörer?  
Wie kann der Sprecher sich motivieren?  
Welche Aufgaben können telefonisch bearbeitet werden?  
Fehlerquellen beim Telefonieren  
Argumentationsführung / Einwandbehandlung  
Verhalten gegenüber unhöflichen/ aggressiven Zuhörern  
Dauerredner und umständliche Gesprächspartner  
Planen wichtiger Telefonate  
Weiterleiten von Anrufen  
Erstellen eines Telefonleitfadens
- Termin:** nach Bedarf und Absprache  
**Gebühr:** je nach Umfang  
**Ort:** Philipp – Müller – Str.44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Energiespender – Tagesseminar

- Wie Stressfaktoren entstehen?  
Wie Sie gedanklich eigenen Stress minimieren können?  
Wie Sie Stress abbauen lernen?

- Ziel:** Auftanken!  
Endlich ich!  
Entspannungspausen!  
Die eigene Motivation steigern, fördern und aktivieren
- Inhalt:** Entspannungsübungen  
Spielend und entspannend kommunizieren  
Energiespendende Spiele  
Organisationsmodelle
- Termine:** nach Absprache  
**Gebühr:** 120.-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Trainer – Seminare 2008

Da diese Ausbildung im Free – Flow – Verfahren abläuft, ist es möglich, per Modul einzusteigen.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an. **Schnupperabend** für Neueinsteiger und Interessenten nach vorheriger Terminabsprache. Nutzen Sie diese kostenlose Einladung, um uns kennen zu lernen.

### 1.MODUL:

#### **Moderation / Präsentation**

- Motivationsarten
- Motivationsmodelle
- Einstellung zu den Teilnehmern
- Kommunikationsstörungen
- Fragetechniken
- Antworttechniken
- Feedbacktechniken
- Präsentationstechniken

### 2.MODUL:

#### **Methodik / Didaktik**

- Lerntechniken / Gehirnaufbau und Forschung
- Lernmethoden / Suggestopädie
- Pädagogische Lehrmittelaufbereitung
- Energizer / Kennlernspiele
- Führungsverhalten
- Rollenverhalten
- Sozialkompetenz
- Gruppendynamische Prozesse
- Gruppenkommunikation / Soziogramme
- Arbeitsmethodiken für Gruppen
- Zielerreichungsprozesse

### 3.MODUL:

#### **Kommunikation / Rhetorik**

- Kommunikationsmodell
- Vier – Ohren – Modell
- Bedürfnispyramide
- Transaktionsanalyse
- Typologien
- Mimik / Gestik / Haltung
- Argumentationstechniken
- Gesprächsführung in Konfliktsituationen

## **4.Modul**

### **NLP**

- Meta – Modell der Sprache
- Das Verändern von Problemzuständen
- Physiologische Zustände erkennen
- Kontaktfähigkeit gewinnen und aufrechterhalten
- Präsentationssysteme erkennen
- Motivation

**Termine.**            **nach Absprache**

**Gebühr:**            **pro Modul 450.-€(ESF / Coaching Förderung möglich)**

**Ort:**                **nach Absprache**

## **Buchführung - Grundlagen**

Interessenten für diesen Lehrgang erwerben Kenntnisse, die zur Bearbeitung gewöhnlich anfallender Buchungsbelege erforderlich sind.

**Inhalt:** Inventur – Bilanz  
Bestandskonten  
Techniken der Buchführung  
Warenkonten  
Umsatzsteuer  
Bezugskosten  
Privatkonten  
Abschreibungen  
Kontenabschluss, Kontenrahmen und - plan

**Termin:**            **vom 09. September 2008 bis 08. Oktober 2008  
montags und mittwochs**

**Zeit:**              **18.00 – 21.00 Uhr**

**Ort:**                **nach Absprache**

**Gebühr:**            **90.-€**

# Projektmanagement

## Grundlage eines Denkprozesses

### Inhaltliche Ziele:

- Der Unterschied zwischen festgehaltenen und ganzheitlichen Denkstrukturen erkennen und neue Zielvereinbarungen treffen
- Analysethema „Betriebsblindheit und den daraus resultierenden Fehlerquellen“
- Reaktion auf das schnelllebige Marktgeschehen

### Themen:

#### **Konjunkturprämissen**

- Marketingplanungen
- Fehlerquellenanalysen
- Was sind die Forderung des Marktes an den Einzelnen
- Qualifizierung der Schlüsselqualifikationen
- Soft Skill – Test
- Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter

#### **Methodik und Didaktik**

- Von der Idee zur Umsetzung
- Zielmanagement
- Analytische Vorgehensweise beim Controlling
- Arbeitstechniken

#### **Konfliktbewältigung**

- Was tun bei Fehlerquellen
- Teamfähigkeit
- Reflektion und Supervision

#### **Präsentation der Ergebnisse**

- Präsentationstechniken
- Verkaufstechniken

### Ziele:

Entwicklung eines unternehmerischen Denkprozesses im gesamten Führungsbereich, das Schaffen einer ganzheitlichen Erwachsenenbildung im Unternehmen.

**Termin:** 17. April 2009

**Zeit:** 9.00-17.00 Uhr

**Gebühr:** 65,00€

**Ort:** Philipp – Müller – Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Tiere im Unterricht und an Schulen

Im Rahmen der tiergestützten Fördermaßnahmen setzen wir Tiere ein zur:

- **Mediation:**  
Unterstützend in der Erarbeitung von Konfliktlösungen
- **Vermittlung von sozialen Kompetenzen:**  
Trainieren der Teamfähigkeit  
Trainieren der Konzentrationsfähigkeit  
Ingruenz - Kongruenz  
Verantwortung, Respekt, Bedürfnisse  
Emotionales Erleben  
Abbau von Aggressionen (Thema: Gewalt)  
Machtspiele - Verhandlungsebene  
Autoritäten  
Körpersprache - Sprache  
Aussagen - Reden

**Projekt:** „Schulzirkus“ mit Tieren  
Kinder erarbeiten mit Tieren ein Programm

**Projekt:** „Lesespaß mit Hunden“  
Lese- und rechtschreibschwache Kinder lesen  
Hunden im „entspannten Feld“ Geschichten vor

**Projekt:** Erlebnispädagogische Tage für Schüler

- Erlebnisse außerhalb des Alltags
- an Erfahrungen lernen
- den Zusammenhalt in der Gruppe erleben

### **Schulprojektstage**

Begleitung bei Schulprojekttagen und Unterrichtsbegleitung zu den Themen:

- Tierhaltung
- Haus- und Heimtiere
- Zootieren
- Tierschutz (Tierschutz ist Menschenschutz)
- Umgang mit Tieren
- Einheimische Wildtiere
- Verhaltensbiologie
- Tiergeschützte Fördermaßnahme; Pädagogik und Therapie

**Termine:** **flexibel und nach Absprache**  
**Gebühr:** **flexibel und nach Absprache, Aufwands- und Materialabhängig**

## **Kennen Sie auch die Einsamkeit in der Chefetage?**

Sie sind den ganzen Tag von Menschen umgeben, müssen Entscheidungen treffen, ständig verlangt jemand etwas von Ihnen, es müssen laufend mehrere Dinge gleichzeitig erledigt werden und eines Tages fragen Sie sich: „Wie geht es mir eigentlich?“, „Wie werden meine Bedürfnisse erfüllt?“

Wir möchten Ihnen helfen, Ihren Weg zu sehen.

Für Führungskräfte und Mitarbeiter in verantwortungsvollen Positionen bieten wir geführte Wanderungen mit ausgewählten Begleithunden entlang der Ostsee an.

**Zielgruppe:** Jeder der sich angesprochen fühlt

**Inhalte:** Erkennen der eigenen Positionen  
Training der Wahrnehmungsfähigkeit  
Anspannung – Entspannung

**Termine:** **04. – 06. September 2008** **Freitagnachmittag bis  
Sonntagnachmittag**  
**01. – 03. Mai 2009** **Freitagnachmittag bis  
Sonntagnachmittag**

**individuelle Terminabsprache bei Kleingruppen möglich**

**Gebühr:** **120.-€ /je Veranstaltung**

## Natürlich – er – Leben

### **Natürlicher leben / Natürlich erleben**

„Alle wollen zurück zur Natur – aber keiner zu Fuß“

Dieses Graffiti geisterte durch die 80er-Jahre und hat bis heute keineswegs an Wahrheitsgehalt verloren.

Einmal innehalten in der Schnellebigkeit der Zeit, wieder die Sinnlichkeit und Kraftquellen der Natur spüren, und einige davon evtl. in den Alltag mit zurücknehmen, wäre das nicht was?

Die Natur regeneriert sich immer wieder selbst, lernen wir von ihr.

**Zielgruppe:** Jeder der sich angesprochen fühlt

**Inhalte:** Kraftquellen erschließen

Stille erleben

Sinnliches Erleben

Sich selbst neu spüren

**Termine:** **04. Oktober 2008** (Tagesveranstaltung)

**25. April 2009** (Tagesveranstaltung)

**Gebühr:** 70.- €

## Reden – Sagen – Aussagen

Durch die jahrtausende andauernde Anspannung der Menschen und deren Lebensräume müssen wir heute davon ausgehen, dass sich das emotionale Erleben von Hunden und Menschen immer ähnlicher geworden ist, ohne dass Hunde in der Lage sind, unsere verbale Sprache zu erlernen.

Trotzdem können sie diese deuten.

Sie sind Meister im Interpretieren von Körpersprache.

Diese Fähigkeit gibt uns die Möglichkeit, sie als Trainingspartner für überzogenes Auftreten einzusetzen.

**Zielgruppe:** Jeder der sich angesprochen fühlt

**Inhalte:** Beobachtung und Interpretation

Ausdruck des Körpers und der Stimme gezielt zum Einsatz bringen

Ausdruck des Wortes bewusster einsetzen

**Termine:** **03., 10., 17., 24. November.2008**

**(Abendveranstaltung je 2h)**

**02., 09., 16., 23. März 2009**

**(Abendveranstaltung je 2h)**

**individuelle Terminabsprache bei Kleingruppen möglich**

**Gebühr:** 60.-€ /je Kurs

## Tabakentwöhnung – Rauchfrei in 10 Schritten

**Ziel:** Rauchfrei werden und bleiben

**Für:** Raucher aller Altersgruppen

**Inhalt:** Der Ausstieg aus dem Rauchen erfolgt planmäßig, in kleinen Schritten bis zum völligen Rauchverzicht. Alte Verhaltensmuster werden durch neue ersetzt, Rauchersatzstrategien erarbeitet und die Motivation für den Ausstieg aus dem Rauchen gefestigt. Wir planen auch die Zeit nach dem Ausstieg, geben Tipps für die ersten rauchfreien Tage, zum Umgang mit Gefühlen und Konflikten, zum Umgang mit der Angst vor Entzugsbeschwerden, vor Zusatzpfunden, vor Rückfällen. Wir beraten, wie Sie Ihren Alltag als Nichtraucher verändern können, wo und durch wen Sie Unterstützung zur Aufrechterhaltung Ihres Entschlusses erhalten können.

**1. Kurseinheit:** Informationsveranstaltung- Quiz; Vor- und Nachteile des Rauchens, Information über die Schädlichkeit des Rauchens, Kosten – Nutzen- Waage

**2. Kurseinheit:** Ich und das Rauchen; Ich und das Nichtrauchen

**3. Kurseinheit:** Planung des ersten Nichtrauchertages

**4. Kurseinheit:** Erarbeitung von Ersatzstrategien und Belohnungssystemen

**5. Kurseinheit:** Mein Leben als Nichtraucher, Rückfällen vorbeugen

**Termin:** nach Absprache 2x wöchentlich

**Zeit:** 17.00 – 19.00 Uhr

**Gebühr:** 120.- €(bis zu 80.- €gesetzliche Krankenkasse)

**Ort:** nach Absprache oder in der Philipp – Müller – Str. 44  
Wismar, Ahornring 60, 23968 Proseken



## Verkaufsförderung - erfolgreich akquirieren

Teil 1: Einführungskurs

Teil 2: Aufbaukurs

- Mitarbeiter analysieren und beobachten
- Möglichkeiten und Verfahren für Klein- und Mittelständische Betriebe
- Wie gewinne ich neue Kunden durch Telefonanrufe?
- Wie kann ich meinen Umsatz steigern?
  - Teil 1: Verkaufsförderungsideen im Veranstaltungs- bzw. Bankettbereich
  - Teil 2: Verkaufsförderungsideen durch Erlebnisdekoration und Ambiente
- Wie setze ich meine Werbeideen richtig und kostengünstig um?
  - Marketing Basis- Schnupper- Seminar
- Wie kalkuliere ich meine Preise gewinnbringend und trotzdem noch erschwinglich für den Kunden?
  - Unternehmensspezifische Preisgestaltung und Kalkulation
- Der „ kleine“ Werbetext für Anzeige und Hausbroschüre
  - Fit für die Messe

**Termin: 24. und 25. April 2009**

**9.00 – 17.00 Uhr**

**Gebühr: 65.-€ je Veranstaltungstag**

**Ort: Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken**

## Verkaufstraining

**Ziel:** Verkaufs- und Umsatzförderung

Teil 1: Wie gewinne ich Kunden durch ein gutes Verkaufsgespräch?

Teil 2: Wie erkenne ich den Kunden und seine Bedürfnisse?

**Inhalt:** individuell und firmenspezifisch, nach Bedarfsanalyse

**Termin: nach Bedarf und Absprache**

**Gebühr: nach Absprache und Bedarfsanalyse**

**Ort: nach Absprache und Förderfähigkeit**

## NLP – Basisseminar

Neurolinguistisches Programmieren

**Ziel:** Den Teilnehmern sollen grundlegende NLP – Techniken zur eigenen Motivation und Perspektivenveränderung vermittelt werden.

**Wozu?** :Kommunikationsfähigkeit wird immer wichtiger, ob zur Eigenmotivation oder im Beruf.  
Gefragt sind Sozialkompetenz und Teamfähigkeit.  
Aus gelungener Kommunikation und fachlicher Qualifikation bauen Sie sich eigene Erfolgsmodelle den Alltag zu meistern und Menschen in ihrem Anderssein respektieren und akzeptieren lernen.

**Inhalte:**

- Meta – Modell der Sprache
- Das Verändern von Problemzuständen
- Physiologische Zustände erkennen
- Kontaktfähigkeit gewinnen und aufrechterhalten
- Präsentationssysteme erkennen

**Termine:** werden vereinbart wenn ab 6 Teilnehmer oder mehr angemeldet sind.

**Umfang:** Basiskurs 24 Unterrichtseinheiten in 4 x 6UE

**Gebühr:** 650.-€  
Incl. Kaffeepausen und Seminarunterlagen

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken



## ADA - Ausbildereignung

IHK - Prüfung

### **Inhalte:**

1. Allgemeine Grundlagen legen
2. Ausbildung planen
3. Auszubildende einstellen
4. Am Arbeitsplatz ausbilden
5. Lernen fördern
6. Gruppen anleiten
7. Ausbildung beenden

**Termine:** 2x jährlich abhängig von der  
Prüfungskommission der IHK zu Schwerin  
Auf Warteliste setzen lassen

**Gebühr:** 400.-€

**Prüfungsgebühr:** incl.

**Gesamtstunden:** 120 UE

### **Voraussetzungen:**

Erlerner Beruf und 2 bis 3 Jahre Praxiserfahrung.  
Bei mehreren Berufsbildern gilt die letzte praktische Prüfung.

**Ort:** Wismar



## **Existenzgründerprogramm**

**Ziel:** Der selbstständige Existenzgründer/ Jungunternehmer hat viele Fragen und Themen, die neu auf ihn einprasseln. In diesem Fall ist es gut, eine Begleitperson für alle anfallenden Prozesse zur Seite zu haben. Am Anfang steht immer eine Bedarfsanalyse: „Was genau möchte der Teilnehmer für sich in diesem Coaching erreichen???“ Er wählt dann aus dem unten angegebenen Inhalten Passendes für sich aus. Der Prozess ist abgeschlossen, wenn Probleme/ Fragen gelöst sind, spätestens nach dem 12. Termin. Sonderabsprachen sind möglich.

### **Inhalt:**

- Feedback und Supervision im Coachinggespräch
- Wie motiviere ich meine Mitarbeiter mit Einzelfall- Lösungen?
- Was ist mein Führungsprofil?
- Wie gehe ich systematischer vor?
- Kommunikationsstrategien und –Hilfen
- Hilfen beim Zeitmanagement
- Hilfen beim Stressmanagement
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Hilfen bei Konzeptbearbeitungen
- Jede Menge Informationsmaterial
- Motivations- und Persönlichkeitstraining
- Bei Bedarf und nach Absprache das Erstellen eines repräsentativen Konzepts
- Assessmentcenter

**Termine:** nach Absprache

**Gebühr:** 1. Gespräch kostenlos  
je nach Fördermöglichkeiten

**Ort:** nach Absprache

**Seminarreihen/ Tagungen können flexibel erweitert und individuell ausgearbeitet werden**

**Fragen Sie uns, wir finden eine Lösung!**

## Gedächtnistraining - Lerntraining

**Ziel: Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!!!**

- Fühlen Sie sich manchmal zerstreut, vergesslich?
- Müssen Sie wieder lernen, zu lernen?

Keine Sorge, das geht vielen so, ob jung, ob alt; lernen will gelernt sein.

**Wie?** Mit Gehirnjogging

**Für:** Alle, die geistig fit bleiben wollen bis ins hohe Alter. Angehörige Demenzkranker, die Übungen mit den Kranken machen wollen.

**Inhalt:** Gehirn- Gerech

- Aufbau des Gehirns, Gedächtnistraining, Einführung Wahrnehmung

- Vergesslichkeit, Visualität; Wer lernt was und wie?

Gedächtnistest

- Phantasien, Phantasietraining

Tricks für den Alltag

- Eselsbrücken, didaktische Lernen

Der Trainingsplan

- Übungen für jeden Tag, Mind Mapping

**Termine:** 4mal in Folge montags ab 22. September 2008

**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 45.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Gedächtnistraining

### **Fortsetzung**

**Für:** Alle, die noch nicht genug vom Lernen haben  
- noch mehr Übungen und Tipps

**Inhalt:** Übungen für jeden Tag

Mind Maps, die erweiterte Form

Morphologischer Kasten

Verknüpfungen

Listen anlegen

Suggestopädie- schmerzfreie Lerntheorie

Abstrakte Begriffe in Bilder verwandeln

Think- Spiele

**Termine:** 4mal in Folge montags ab 19. Oktober 2008

**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 45.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Typenberatung „Präsentation“

**Für:** Alle Frauen und Männer die Spaß an der Mode haben und sich fragen: Ist der neue Modetrend für mich „in“? Wie kann ich meine Vorzüge am besten hervorheben? Welcher Kleiderstil ist für mich der Ideale?

**Ziel:** Der Kurs unterstützt Sie darin auf o.g. Fragen passende Antworten zu finden. Dabei spielen Identität, Wesen und Alter eine wesentliche Rolle.

**Inhalt:** Wer bin ich? Wie sehe ich mich selbst? Wie will ich erscheinen? Wie sehen mich die anderen?

**Bitte mitbringen:** Kleider (Röcke), Schmuck, Tücher, Hüte, Gürtel, Schuhe und Taschen

**Termin:** 21. November 2008 oder nach individueller Absprache  
9.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 80.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Die Kraft der Farben – rot und orange – Die Kraft der Frauen

**Für:** Alle Frauen, die Lust und Freude daran haben, die Farben Rot und Orange mit allen Sinnen zu erleben.

**Ziel:** Bewusste sinnliche Wahrnehmung der Farben Rot und Orange, um daraus wieder neue Kraft für sich selbst zu schöpfen.

**Inhalt:** Bedeutung der Farben  
Zuordnung von Farben  
Farben in Bewegung bringen  
Farben mit allen Sinnen erleben

**Bitte mitbringen:** Malstifte, Kreide, Wachsmalstifte oder Aquarellfarben, Rot und Orange in verschiedenen Abstufungen, weißes Zeichenpapier, Decke, Socken und bequeme Kleidung

**Termin:** 04. April 2009 oder nach individueller Absprache  
14.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 60.-€

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Beziehungsrhetorik

**Ziel:** Partnerschaft erleben und genießen, statt gemeinsam einsam.  
Harmonie für beide Seiten. Der Traum vom Glück.

**Für:** Damen und Herren, die beziehungsfähig werden wollen

**Inhalt:** Kommunikation innerhalb einer Beziehung

Wie erkenne ich den passenden Partner?

Woran erkenne ich sie/ihn?

Wie soll ich mich verhalten?

Temperamentenlehre

- Typen und ihre Eigenarten
- Motivation und Manipulation
- Sozialverhalten der Menschen/Gruppenprozesse

Wie lebt und redet man gemeinsam?

Was tun mit Konflikten?

Selbstwertgefühl / Anerkennung / Bedürfnisse

**Termine:** 3 x in Folge donnerstags ab 29. Januar 2009

**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 65 €

## Eltern und Kind-Gesprächsfähigkeiten

**Für:** Alle Eltern

- die wissen wollen, was hinter der Sprache ihrer Kinder steckt  
- die ihre Kinder von klein auf verstehen und wirklich zuhören lernen wollen

- die Probleme lösen wollen bevor sie entstehen

- die ihre Kinder beschützen und helfen wollen mit Sprache das auszudrücken, was sie bewegt, bevor sie es als Erwachsene verlernt haben

**Alle Kinder und Jugendliche**

- die ihre Eltern einmal ganz anders erleben wollen.

**Inhalt:** Entstehung und Entwicklung menschlicher Gefühle

Entwicklung von Sprache / Motivation

Vorzüge der Entspannung / Festhaltetheorien

Rollenspiele / Spiele / Generationskonflikte

Die Kinder sollen mit ihren Eltern spielend Sprache erleben und sich einander kommunikativ nähern.

Miteinander stark / Einander verstehen

**Termine:** 3 mal in Folge mittwochs ab 18. Februar 2009

**Zeit:** 15.00 – 18.00 Uhr

**Gebühr:** 50.-€/Erwachsene und 30.-€/Kind

**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahorning 60, 23968 Proseken

## Zeitmanagement

**Ziel:** Lernen Sie Ihre Zeit besser einteilen und somit Ihren Stress mindern  
Finden Sie heraus, wer oder was Ihre größten Zeitkiller sind.  
Wo verlieren Sie Zeit?  
Zeit einsparen und relaxter ans Ziel kommen.

**Inhalte:**

- Schriftlich planen
- Was ist mein passendes Planmodell?
- Prioritäten ermitteln und Tagesziele festlegen
- Zeitbedarf für längere Arbeiten einschätzen und planen
- Tages- und Leistungsrhythmus berücksichtigen
- Ungestörte Arbeitsblöcke schaffen, um täglich auf das Ziel hin arbeiten zu können
- Über Wichtiges und Dringendes
- Unterscheidungen und Entscheidungen treffen
- Die Kunst der Delegation
- Eine persönliche Tagesschau halten

**Termin:** 3 x in Folge dienstags ab 06. Januar 2009

**Zeit:** 16.00- 20.00 Uhr

**Gebühr:** 65.-€

**Ort:** Philipp – Müller - Str. 44, 23966 Wismar  
Ahorning 60, 23968 Proseken

**Die TRAINERAKADEMIE  
in Wismar  
bietet Ihnen Berufliche  
Perspektiven an.**

1. Rhetorikschule  
in Mecklenburg-Vorpommern



Verena Ottes Kommunikations Centrum

**03841/304831**

## Autogenes Training

**Ziel:** Der Kursteilnehmer lernt seinen Körper sensibler wahrzunehmen und Grundlagen des physischem Wohlbefindens zu erkennen. Häufig ist ja das „Körpergeschehen“ die Folge des „Seelengeschehens“.

Über das bessere Verständnis der Wechselbeziehung und wohlthuende Körpererfahrungen, stärkt sich die Motivation zum beständigen Autogenen Training. Durch eine dauerhafte Anwendung der „konzentrativen Selbstentspannung“, lässt sich nicht nur die Körperbefindlichkeit verbessern und steigern, sondern auch die persönliche Belastbarkeit erhöhen.

**Dieses Seminar fördert die innere und äußere Harmonie.**

Das bedeutet mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Ein ausgeglichener Mensch hat ein stabileres Immunsystem und kann mit Alltagsproblemen leichter umgehen. Somit bietet das Autogene Training einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung und. Erhaltung einer gesunden Persönlichkeit.

**Termin:** 10 mal in Folge dienstags ab 10. Oktober 2008  
**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr  
**Teilnehmer:** mindestens 6 Personen  
**Gebühr:** 85,00-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Entdecke die Possibility - Möglichkeiten

**Für:** Alle, die endlich ihren Traum leben wollen und etwas Sinnvolles für ihr Leben erreichen möchten.

**Inhalt:** Was bedeutet Sinn des Lebens?  
Wie sieht mein Traum aus?  
Wie entwickeln wir positive Energie?  
Was bedeutet Berufung?  
Was sind realistische Ziele?

**Termin:** 03. Dezember 2008  
**Zeit:** 14.00 – 20.00 Uhr  
**Gebühr:** 50.-€  
**Ort:** Philipp- Müller- Str. 44, Wismar  
Ahornring 60, 23968 Proseken

## Interessante Dienstleistungen

### für Ihr Unternehmen

1. **Spezielles Führungstraining- und Coaching der Abteilungsleiter**
2. **Unternehmensberatung im Bezug auf Personalentwicklung**
3. **Managementtraining und Qualifizierung**
4. **Hilfen bei der Ermittlung von Fördermitteln**
5. **Personalleasing und Vermittlung**
6. **Auf Wunsch erstellen und führen wir für ihr Unternehmen Präsentationen durch, auch vor großem Publikum. Durch unsere ausgebildeten Trainer wird ihre Präsentation zum Werbeerfolg.**
7. **Wir stellen Ihnen für Stoßzeiten kurzfristiges Personal gegen Honorarvereinbarungen zur Verfügung.**

#### Bereiche:

**Dozenten**

**Telefonfachkräfte**

**Aushilfsarbeiten aller Art**

**Verkauf**

**Büro und Schreib/Sortierarbeiten**

**Büro**

**Garten**

**Gastronomie**

**Haushalt**

**Fördermittel für Klein- und  
Mittelständische Betriebe**

**Termin vereinbaren und los geht's**

**03841/ 304831**

**038428/63109**



## Anmeldecoupon

Name:

---

Adresse:

---

---

Telefon:

---

Seminar:

---

---

Preis: Euro \_\_\_\_\_

Datum/Zeit:

---

Ort:

---

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Hiermit melde ich mich verbindlich bei dem o. g. Seminar der Firma VOKC (Verena Otte´s Kommunikations- Centrum) an und versichere, die Anmeldebedingungen zur Kenntnis genommen zu haben

Geschäftsführerin: Verena Otte

## Anmeldecoupon

Name:

---

Adresse:

---

---

Telefon:

---

Seminar:

---

---

Preis                      Euro \_\_\_\_\_

Datum/Zeit:

---

Ort:

---

Hiermit melde ich mich verbindlich bei dem o.g. Seminar der Firma VOKC (Verena Otte's Kommunikations- Centrum) an und versichere, die Anmeldebedingungen zur Kenntnis genommen zu haben.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

