

Leben wie es mir gefällt - Persönliche Zukunftsplanung (Kurs AL 07 52 0)

Seminar für Menschen mit Handicap und ihre Vertrauenspersonen



Sonja Mauritz



Michael van Moll

Es werden verschiedene Methoden der Persönlichen Zukunftsplanung ausprobiert.

Jeder kann sich Gedanken über sein Leben, Wünsche und Träume machen.

- Was sind meine Stärken und Fähigkeiten?
- Was ist mir in meinem Alltag wichtig?
- Wie und wo möchte ich leben und arbeiten?
- Was möchte ich in meinem Leben verändern?

Gemeinsam denken wir über diese Fragen nach.

Tag und Zeit: **Samstag, 15. November 2014, 10.00 – 16.00 Uhr**

Ort: VHS Aachen, Peterstraße 21-25, Raum 219

Kosten: 15,00 Euro

Leitung: Sonja Mauritz und Michael van Moll

Anmeldung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich für einen Kurs anzumelden:

- Über das Internet: <http://www.vhs-aachen.de/vhs/service.htm>
- Schriftlich per Post: VHS Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen
- Telefonisch: 0241-4792111
- Persönlich: Peterstraße 21-25, 52062 Aachen

Bitte geben Sie bei der Anmeldung immer die Nummer Ihres Kurses an!

Die Kursnummer steht neben dem Titel des Kurses.

Die Kurse werden in Kooperation mit dem Inklusionsprojekt „WIR ALLE – Gemeinsam leben in der Städteregion Aachen“ angeboten. Wenn Sie dazu mehr erfahren möchten finden Sie unter www.wir-alle-ac.de viele Informationen.

Volkshochschule
Aachen



WIR ALLE
Gemeinsam leben in der Städteregion Aachen

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

Kursangebot für Menschen mit Handicap an der Volkshochschule Aachen (VHS) – Herbst 2014



WIR ALLE
Gemeinsam leben in der Städteregion Aachen

Kommunikation - Reden mit und ohne Worte (Kurs AL 23 12 4)

Seminar für Menschen mit Handicap mit Karin Schütt



Karin Schütt

Reden - das geht doch nur mit Worten oder? Nein!

Nur einen kleinen Teil von dem, was wir sagen, sagen wir mit Worten.

Den Rest sagen wir mit dem Tonfall unserer Sätze und mit unserem Körper.

In Rollenspielen probieren wir aus, wie man mit und ohne Worte sprechen kann.

Wir prüfen, ob alle dasselbe verstehen, wenn jemand etwas sagt.

Wir prüfen, wie wir uns fühlen, wenn jemand etwas auf eine bestimmte Art sagt.

Daraus erstellen wir Regeln: So spricht man gut miteinander, so spricht man nicht gut miteinander!

Tag und Zeit: **Samstag, 25. Oktober 2014**, 10.00 – 14.30 Uhr

Ort: VHS Aachen, Peterstraße 21-25, Raum 313

Kosten: 15,00 Euro

Leitung: Karin Schütt

Gesprächsgestaltung in schwierigen Situationen (Kurs AL 23 12 5)

Seminar für Menschen mit Handicap mit Karin Schütt

Mit einander sprechen - das tun wir den ganzen Tag, doch dabei gibt es immer wieder schwierige Situationen. Die Folge ist: Wir fühlen uns nicht wohl und wissen nicht, was wir sagen sollen. Vielleicht kennen Sie eine von diesen Situationen:

- Ich bin neu auf der Arbeit. Wie fange ich in der Pause ein Gespräch mit meinem Kollegen an?
- Ich fahre mit dem Bus, doch ich habe die Orientierung verloren. Und jetzt?

Wir lernen das Miteinander-Reden, damit schwierige Situationen beim nächsten Mal nicht mehr schwierig sind.

Tag und Zeit: **Samstag, 8. November 2014**, 10.00 – 14.30 Uhr

Ort: VHS Aachen, Peterstraße 21-25, Raum 308

Kosten: 15,00 Euro

Leitung: Karin Schütt

Wir reisen in das Land der Träume (Kurs AL 07 52 2)

Seminar für Menschen mit Handicap mit Karin Schütt

Jeder hat Träume und Wünsche. Aber oft wissen wir nicht genau, was wir uns wünschen.

Vielleicht liegt es daran, dass oft wenig Zeit zum Träumen ist.

Heute denken wir an unsere Träume und Wünsche.

Damit uns das gut gelingt, hören wir passende Musik.

Und wir schauen uns Bilder und Symbole an.

Danach kann jeder seine Träume aufschreiben, aufmalen oder etwas dazu aufkleben.

Tag und Zeit: **Samstag, 22. November 2014**, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: VHS Aachen, Peterstraße 21-25, Raum 219

Kosten: 15,00 Euro

Leitung: Karin Schütt