

Interkulturalität am Arbeitsplatz

"Andere Länder - andere Sitten", diesen Spruch kennt wohl jeder. Aber was bedeutet er im Arbeitsalltag, wenn Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen miteinander zurechtkommen und eine gemeinsame Arbeit bewältigen müssen? Wo sind die klassischen Quellen für Missverständnisse und Konflikte und wie kann man sie gekonnt meistern?

Kurs 30810

Leitung: Aenne Thode,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Mo., 26.11.18, 13.00-14.00 Uhr,
Termine: 1

Inhouse-Walking mit Michael

Kalorienverbrennen leicht gemacht zum Kurs „Wer abnehmen will, muss essen!“

Aus meinen „Abnehm“-Kursen weiß ich, dass sich manche aus unterschiedlichen Gründen schwertun, sich einem Fitness-Kurs anzuschließen. Für euch habe ich eine Alternative: Das Inhouse-Walking. Inhouse-Walking ist der einfachste Weg, um in Bewegung zu kommen und viele Kalorien zu verbrennen. Wir walken zu flotter Musik, immer abgestimmt auf deren Rhythmus. Das Inhouse-Walking ist ein multi-muskuläres Bewegungstraining. Inhouse-Walking ist für jedermann, jedes Alter und jede Statur geeignet! Unser Ziel ist eine kontinuierliche Steigerung der Intensität, sodass wir messbare Erfolge bei wichtigen Körperwerten wie z.B. dem Körperfettanteil, dem Viszeralfett und dem Grundumsatz erreichen. Wer Freude an Musik hat und sich bewegen möchte, ist hier genau richtig. Ich freue mich auf dich!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränke

Kurs 30811

Leitung: Michael Tädcke,
Ort: mobilcom-debitel, BÜD, Hollerstr.,
Zeit: Mo., 26.11.18, 14.30-15.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1

Gesunder Schlaf - unter 8 Stunden geht gar nichts?!

Was haben Napoleon, Power-Naps und die sog. "weiße Folter" gemeinsam? Sie alle verbindet das Thema Schlaf. Welchen Einfluss dieses natürliche Bedürfnis auf unseren Körper, unseren Geist und damit auf unsere - private und berufliche - Leistungsfähigkeit hat, erfahren Sie in diesem Vortrag. Neben dem Aufzeigen von Fun Facts und dem Aufräumen mit Mythen gehen wir der Frage nach, was wir tun können, um wieder (erholsam) und gesund zu schlafen. Ebenso werden Schlafstörungen thematisiert und praktische Tipps zur "Schlafhygiene" gegeben.

Kurs 30812

Leitung: Christian Fuhrken,
Ort: ACO, BÜD,
Zeit: Di., 27.11.18, 13.00-14.00 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1

Trauma und Berufsalltag

Im Berufsalltag gibt es immer wieder Situationen, in denen man sich über Verhaltensweisen von Kollegen nur wundern kann. Der immer freundliche Vorgesetzte bekommt z.B. völlig unerwartet einen Wutanfall oder die superkompetente Kollegin sackt plötzlich weinend in sich zusammen. Oder man beobachtet bei sich selbst, dass man ganz anders auf ein Ereignis reagiert hat, als man wollte. Was hat es mit solchen unpassend wirkenden Verhaltensweisen auf sich und wie kann man gut damit umgehen?

Kurs 30813

Leitung: Gabriele Schuchardt,
Ort: mobilcom-debitel, BÜD,
Zeit: Mi., 28.11.18, 11.30-12.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1

Rückentraining am Büroarbeitsplatz

Mit gezieltem Rückentraining können wir ein Muskelkorsett aufbauen und gleichzeitig lernen, unseren Alltag rückengerechter zu gestalten. So können wir Rückenschmerzen im Alltag entgegenwirken und die Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern.

Kurs 30814

Leitung: Frauke Kuhleemann,
Ort: ACO, BÜD,
Zeit: Mi., 28.11.18, 12.30-13.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
gebührenfrei

In 5 Minuten fit für den Alltag

Übungen mit dem Rubberband zur Aktivierung und Kräftigung der wesentlichen Muskelgruppen

Kurs 30815

Leitung: Anke Fuchs,
Ort: VHS, Musiksaal,
Zeit: Mi., 28.11.18, 14.00-14.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1

Lady-Fitness

Mal wieder richtig in Schwung kommen, alle Muskeln durchbewegen, Ausdauer und Kraft trainieren, allen Stress hinter sich lassen, jede Menge Spaß dabei haben und gleichzeitig bei jeder Übung professionell angeleitet sein - dafür steht Lady-Fitness!

Kurs 30816

Leitung: Frauke Kuhleemann,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kleiner Saal,

Zeit: Mi., 28.11.18, 18.30-19.30 Uhr,
min. 12 TN, Termine: 1

Körperanalyse mit Spezialwaage plus Kurzvortrag "Wer abnehmen will, muss essen"

Du interessierst Dich für Deine Körperzusammensetzung? Du möchtest wissen, wo Du ansetzen sollst, um endlich Gewicht zu reduzieren? Und das ohne Drinks, Pillen und Pülverchen? Im Vortrag messen wir und Du erhältst eine Auswertung zu:

- Körperfettanteil
- Body Mass Index
- Stoffwechselalter
- Körperwasseranteil
- Viszeralfettanteil

Wir besprechen die Bedeutung der einzelnen Körperwerte und wie Du sie positiv beeinflussen kannst. Außerdem beantworte ich unter anderem die Frage, warum man essen muss, wenn man abnehmen möchte.

Kurs 30817

Leitung: Michael Tädcke,
Ort: Büdelsdorf, Rathaus, Sitzungssaal 1.20,
Zeit: Do., 29.11.18, 12.30-13.30 Uhr,
min. 12 TN, Termine: 1

Tabata-Training

Du interessierst Dich für Deine Körperzusammensetzung?

Du möchtest wissen, wo Du ansetzen sollst, um endlich Gewicht zu reduzieren? Und das ohne Drinks, Pillen und Pülverchen?

Im Vortrag messen wir und Du erhältst eine Auswertung zu:

- Körperfettanteil
- Body Mass Index
- Stoffwechselalter
- Körperwasseranteil
- Viszeralfettanteil

Wir besprechen die Bedeutung der einzelnen Körperwerte und wie Du sie positiv beeinflussen kannst. Außerdem beantworte ich unter anderem die Frage, warum man essen muss, wenn man abnehmen möchte.

Kurs 30818

Leitung: Alexandra Broll,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, U6,
Zeit: Do., 29.11.18, 18.30-19.30 Uhr,
min. 12 TN, Termine: 1

Life Kinetik®

Life Kinetik ist eine neue spaßige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert. Das Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Die körperlichen und geistigen Übungen sind so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Weitere positive Eigenschaften des Trainings sind unter anderem Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit und Entspannung. Ideal für Beschäftigte, die ihre geistigen Akkus wieder aufladen möchten.

Viele Übungen eignen sich ideal für den Arbeitsplatz, bzw. eine kurze aktive Pause mit den Kollegen. Das Gehirn erhält einen frischen Energieschub, um den (Arbeits)- Alltag entspannter zu bewältigen.

Kurs 30819

Leitung: Rinke Pahl,
Ort: atlasBKKahlmann, BÜD, Hollerstr., Eingangsbereich,
Zeit: Fr., 30.11.18, 09.00-10.00 Uhr,
min. 12 TN, Termine: 1

Kommunikation & Gesprächsführung - konstruktiv Gespräche führen

Im beruflichen Alltag finden permanent Gespräche statt, ob mit Kollegen, Eltern, Kindern und Jugendlichen, Vorgesetzten und Kooperationspartnern. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die während eines Gespräches über einen positiven Gesprächsverlauf und das Ergebnis entscheiden. Fragen Sie sich manchmal, warum Ihr Gegenüber jetzt was ganz Anderes verstanden hat, als Sie eigentlich ausdrücken wollten? Wie es dazu kommt, dass wir oft aneinander vorbeireden, ohne es zu bemerken? Und was wir tun können, um uns besser zu verstehen und gemeinsam effektiver an Lösungen und deren Umsetzung zu arbeiten?

Erfahren Sie, wie Sie mit schwierigen Gesprächssituationen professionell umgehen können.

Kurs 30820

Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: BÜD, Rathaus, Sitzungssaal 1.20,
Zeit: Fr., 30.11.18, 11.00-12.00 Uhr,
Termine: 1

Zeitmanagement

Mit gutem Zeitmanagement lässt sich viel erreichen, wenn wir unser Leben bewusst steuern wollen, ohne an Spontaneität zu verlieren, oder wenn wir unseren täglichen Arbeitsablauf in den Griff bekommen und eine Optimierung unserer Leistung erreichen wollen. Durch die Beschäftigung mit den "Themen Methoden des Zeitmanagements, Umgang mit „Zeitdieben“, Stressbewältigung, Analyse des persönlichen Umgangs mit Zeit, Ziele ableiten und definieren, wirksame Strategien zur Zielerreichung" entdecken wir Möglichkeiten und Grenzen von Zeitmanagement.

Kurs 30821

Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: ACO, BÜD,
Zeit: Fr., 30.11.18, 12.30-13.30 Uhr,
Termine: 1