

Fortbildungstag für Kursleitende am Samstag, 3. Februar 2024



Volkshochschule
Freiburg 

Fortbildungen für Kursleitende sind ein wesentliches Element der Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung der Volkshochschulen. Neben der fachlichen Qualifikation sind die erwachsenenpädagogischen, didaktischen und sozialen Kompetenzen der Dozent/-innen zentrale Faktoren für das Gelingen von Lernprozessen.

Die Volkshochschule Freiburg lädt Dozentinnen und Dozenten in der Erwachsenenbildung zum Fortbildungstag ein. Um eine Anmeldung zu den einzelnen Workshops wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Informationen und Anmeldung bei der Volkshochschule Freiburg, Tel. 0761 / 3 68 95 10, info@vhs-freiburg.de, mueller@vhs-freiburg.de.

Programm

- 9.30 – 12.30 Uhr **993024 Gute Fotos für Social Media und Website mit dem Smartphone (Lian Siekman)**
In diesem Workshop lernen Sie mit dem Smartphone gute und stimmungsvolle Fotos für den professionellen Internetauftritt zu erstellen. Wir behandeln die Grundlagen der digitalen Fotografie, Bildgestaltung sowie weitere Aspekte wie Bildausschnitt, Bildwirkung auf den Betrachter, Perspektive, Licht und Schatten. In Kombination mit speziellen Apps können Sie Ihre Fotos verbessern und optimieren. Außerdem sind Smartphones besonders praktisch um Fotos einfach und schnell online zu stellen. - Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel und zwei bis drei spezifische (kleine) Gegenstände, die stellvertretend für den Arbeitsbereich oder das Interessengebiet stehen.
- 9.30 – 17.00 Uhr **993026 Shoot me! Professionelles Fotoshooting für vhs-Dozent*innen und Mitarbeitende (Elena Goldbach)**
Sie brauchen ein schönes Foto für Ihr vhs-Webprofil oder das nächste Programmheft. Am Fortbildungstag haben Sie die Gelegenheit, sich bei der Profifotografin Elena Goldbach ablichten zu lassen. Die Fotos erhalten Sie anschließend per Mail zur Weitergabe an Ihren Fachbereich oder auch privaten Nutzung. Shooting-Termine werden vor Ort vergeben.
- 9.30 – 11.00 Uhr **993028 Einführung in die vhs.cloud für Dozent/-innen - Einführungsvortrag (Tsakiri Soriaki)**
Die vhs.cloud bietet verschiedene Einsatzmöglichkeiten: Arbeitsprozesse können digital gestaltet werden, Webinare und reine Online-Kurse sind auf der vhs.cloud umsetzbar und natürlich lassen sich Präsenzkurse auch durch Online-Elemente erweitern. In diesem Einführungsvortrag lernen Sie die Benutzeroberfläche der vhs.cloud kennen und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen der Plattform.
- 
- 9.30 – 11.00 Uhr **993040 Dehnung und Kräftigung von Muskeln und Faszien (Esther Westphal)**
Viele Schmerzen im Bewegungsapparat hängen mit einer zu hohen Spannung der Muskulatur und den verfilzten Faszien zusammen. Im Workshop lernen die Teilnehmenden, welche Übungen den Druck auf die Bandscheiben und Gelenke mindern. Dadurch können Gefäße und Nerven wieder frei, Verschleißvorgänge gestoppt und schmerzhafte Verspannungen gelöst werden. - Bitte Bewegungskleidung mitbringen.
- 9.30 – 11.00 Uhr **993042 Glück im Alltag - Schätze finden, statt Probleme suche (Elke Schaub)**
Immer wieder stellt uns das Leben vor größere und kleinere Herausforderungen. Was hilft uns, mental und körperlich im Gleichgewicht zu bleiben? Und wie können wir im Alltag auch das Positive finden und immer wieder die großen und kleinen

Glücksmomente wahrnehmen? Glück ist keine Glückssache - tatsächlich ist es etwas, was wir uns aktiv aneignen können. Jede/r trägt den Schlüssel für ein glückliches Leben in sich. Der Workshop gibt einen Einblick, wie Glücksempfinden und Ressourcen im beruflichen und privaten Alltag gestärkt werden können.

9.30 – 13.00 Uhr **993044 Diversitäts-Training - Welche Rolle spielen kulturelle Unterschiede in meinem Arbeitsalltag (Naima Ait-Rais)**

Transkulturelle Kompetenz ist in einer globalisierten Welt, in der Diversität zur Norm wird, von großer Bedeutung. Um anderen Menschen ohne Vorurteile zu begegnen und sie nicht mit kulturellen Stereotypen zu stigmatisieren und "schubladisieren", ist es wichtig, sich mit den eigenen Bildern auseinanderzusetzen und über Vielfalt nachzudenken. Es gilt, Diskriminierung zu thematisieren, um Verzerrungen zu erkennen und Gegenstrategien zu entwickeln. In diesem Workshop sind Sie eingeladen, Ihre eigene Positionierung zu erforschen und die Rolle kultureller Unterschiede in Ihrem Arbeitsalltag zu hinterfragen. Gemeinsam werden wir Ideen entwickeln, um im Kontext von Diversität und Transkulturalität einen erfolgreichen kulturbewussten Umgang zu fördern.

11:00 – 11:30 Uhr **Kaffeepause – im Barocksaal**



11.30 – 13.00 Uhr **993022 Smartboard Anwendung und Erfahrungsaustausch (Daniela Körner)**

Digitale Smartboards bieten viele Funktionen für den Einsatz im Unterricht. In diesem Workshop werden praxisnahe Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten von Kursleitenden beispielhaft vorgeführt und über die Erfahrungen ausgetauscht.

11.30 – 13.00 Uhr **993031 Einführung in die Medienbedienung (Technischer Dienst)**

Einführung in die Medienbedienung: Lehrerpulte, Smartboards, Airserver, Audioanlagen in der vhs Freiburg.

11.30 – 13.00 Uhr **993041 Augen-, Nacken- und Kieferentspannung (Anne Schwietering)**

Augen-, Kiefer- und Nackenmuskulatur sind eng verbunden. Verspannt das eine, verspannt auch das andere. Halten wir z.B. den Kopf ständig in den Nacken gelegt, werden Kiefer, Augen starr. In diesem Workshop machen wir Übungen zur Augen-, Kiefer- und Nackenentspannung. - Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Augenkissen, falls vorhanden.

11.30 – 13.00 Uhr **993043 Fitness am Arbeitsplatz - Effektive Übungen für mehr Bewegung im Büro (Lukas Oettle)**

Wer lange am Arbeitsplatz sitzt, hat oft mit Schmerzen im Nacken und Rücken zu kämpfen. Daher ist es wichtig, auch im Büro aktiv zu werden. Im Workshop lernen Sie, mit welchen Übungen Sie Bewegungsmangel ausgleichen, Fehlhaltungen vorbeugen und Beschwerden lindern können. Dabei gilt: Lieber wenige Übungen regelmäßig machen, als viele Übungen nur selten.

11.30 – 13.00 Uhr **993029 Einführung in Chat GPT und andere digitale Unterrichts-Tools (Arne Schlothheuber)**

Der Workshop führt in Chat GPT (Chancen & Risiken) ein und zeigt nützliche Methoden für den Unterricht (Check In, Lernmethoden, Check out und Energizer) sowie Tools u. a. Kahoot (kreatives Frage-Tool zur Ergebnissicherung von Unterrichtsstoff). Literaturempfehlung für digitalen Unterricht: „Das Methodenbuch für digitalen Unterricht“ Adams, Holle, Köpnick.

13.00 – 13.15 Uhr **Begrüßung im Theatersaal (Dr. Philine Weyrauch-Herrmann, Karlheinz ,Müller)**

13.15 – 14.00 Uhr Mittagspause mit Catering – im Barocksaal



14.00 – 17.00 Uhr 993025 Stimmlich fit im Lehrberuf (Michaela Egloff)
Lehrende und Dozierende stehen permanent unter einer hohen stimmlichen Belastung. Wir sprechen oft gegen einen gewissen Lärmpegel an und manche Räume „schlucken“ die Stimme geradezu - als Strategie wird dann meist mit Überdruck und Kraftaufwand gesprochen, was schnell zu Heiserkeit führen kann. Hier ist ein Strategiewechsel angesagt! Übungen für unser artikulatorisches System verhelfen uns zu einer flexibleren und elastischeren Sprechgewohnheit und verhindern so die Überanstrengung der Stimme. Übungen, zum Beispiel mit einem Elastikband, trainieren unsere Atemmuskulatur. Sie wird leistungsfähiger und wir gewinnen an Ausdauer. - Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe, (falls vorhanden) eigenes Thera-/Elastikband und Handspiegel.

14.00 – 16.00 Uhr 993021 Deeskalationstraining (Frank Stratz)
Der Workshop führt in die Themen Sicherheit am Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum ein. Es geht um die Wahrnehmung von Gewalt, von Warnsignalen, Grenzen und Möglichkeiten der Prävention sowie die möglichen Reaktionen auf aggressives Verhalten. Weitere Themen sind Selbstverteidigung und taktisches Verhalten in Konfliktsituationen.



14.00 – 15.30 Uhr 993027 Schwierige Kurssituationen meistern (Dr. Gertraud Kinne)
Störungen durch Teilnehmende, wie Redeschwall oder Rechthaberei und andere schwierige Gesprächssituationen fordern Kursleitende zuweilen recht intensiv heraus. Was macht eine Situation eigentlich schwierig? Welche Rolle spielen dabei Persönlichkeitsfaktoren? Im Workshop gehen wir diesen Fragen nach. Sie erfahren Wissenswertes über menschliche Motive und Erkenntnisse aus der Persönlichkeitspsychologie. Sie lernen hilfreiche Strategien kennen, um auch in emotionalen Situationen gelassen zu bleiben und schwierige Passagen im Kurs konstruktiv zu meistern. Fälle aus eigener Erfahrung können gerne eingebracht werden.

14.00 – 17.00 Uhr 993030 Erste Hilfemaßnahmen für Kursleitende (Melanie Mittermeier)



Auch in einer Kurssituation oder auf dem Flur kann ein Notfall auftreten. Wissen Sie der betroffenen Person zu helfen? In diesem Seminar erfahren Sie, was im Notfall zu tun ist. Sie lernen "Notfallbilder" kennen, z.B. Unterzuckerung, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt. Die stabile Seitenlage wird demonstriert, auch die Herz-Lungen-Wiederbelebung, und es gibt viel Raum für Ihre Fragen.

14.00 – 15.30 Uhr 993032 Einführung in die Medienbedienung (Technischer Dienst)
Einführung in die Medienbedienung: Lehrerpulte, Smartboards, Airserver, Audioanlagen in der vhs Freiburg.

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause – im Barocksaal



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und über Ihre Teilnahme!

Ihr
vhs-Team

Volkshochschule Freiburg e. V.