

RHETORIK



JIN Plus

**Gut reden können -
Überzeugen, argumentieren,
den eigenen Standpunkt finden**

Für interessierte Erwachsene unserer Programme
JIN (bis 32 Jahre) und **JIN Plus** (bis 49 Jahre)

Samstag, 6. März 2021 **9.45 – 17.30 Uhr**
Wendlingen, Kath. Gemeindezentrum, Bürgerstr. 4

Überzeugendes Reden und gute Argumentation gehören zum täglichen Handwerkszeug, ob im Privaten oder im Beruflichen. Heute hängt vieles im Leben zunehmend von der Fähigkeit ab, selbstsicher aufzutreten, direkt und genau Menschen und Probleme anzusprechen, gut zuzuhören sowie logisch, klar und verständlich zu argumentieren und zu überzeugen. Und oft müssen Versammlungen, Gesprächsrunden u.a. moderiert werden. In unserem Workshop werden Argumentationstechniken erlernt und rhetorische Kompetenzen erweitert. Wir arbeiten mit Übungen zur freien Rede, Atemtechniken, Rezitation, mit Rollenspielen und Fremd- und Selbstbeobachtung. Auch die nonverbale Kommunikation - Körpersprache, Gestik und Mimik - wird einbezogen.

Birgit Meyer, Prof. Dr. phil. habil.

55,00 € (50,00 € Kurs, 5,00,- € Kaffee, Getränke)

Anmeldung bis 23. Februar



JIN Plus **Vorschau**

Auszeit im Allgäu - Genuss für Leib und Seele
10. - 12. September 2021



„Heaven meets earth“ Ein Wochenende im Kloster Sankt Ottilien

Freitag, 26. März bis **18.00 Uhr**
Sonntag, 28. März 2021 **14.00 Uhr**
Erzabtei St. Ottilien, Bayern

An diesem Wochenende gönnen wir uns eine kleine Auszeit. Im christlich-buddhistischen Meditationskurs im Stil des Zen geht es um Entspannung und Entschleunigung. Wir lernen verschiedene Elemente des Meditierens kennen, wie Geh- und Sitzmeditation, Meditieren mit der Klangschale, Schweigen und eine Teezeremonie. Wer möchte, kann den Klosteralltag mit den Gebetszeiten erleben, auf dem Klostergelände das einzigartige Graffiti-kunstprojekt „heaven meets earth“ kennenlernen und mit den Mönchen ins Gespräch kommen oder einfach Zeit für sich genießen.

Anreise in Eigenregie. Wir bieten Unterstützung bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.

Christine Scholder, Bildungsreferentin, Esslingen
155,00 € (140,00 € Vollpension, 15,00 € Kurs)

Anmeldung bis 25. Januar

Anmeldung und weitere Informationen:



**Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Esslingen e.V.**

Untere Beutau 8 - 10
73728 Esslingen
Tel. 07 11 - 38 21 74
info@keb-esslingen.de
www.keb-esslingen.de

Verantwortlich für den Bereich Junge Erwachsene
Christine Scholder, Bildungsreferentin



step by step



Oktober 2020 bis März 2021

Angebote für junge Erwachsene
von 18 bis 32 Jahren
und **JIN Plus**
bis 49 Jahre



Eine Initiative der katholischen Erwachsenenbildung
im Landkreis Esslingen e.V.



Französische Croissants

Samstag, 17. Oktober 2020 10.00 – 15.00 Uhr
Plochingen, Kath. Gemeindezentrum St. Konrad,
Hindenburgstraße 57

Wer wissen möchte, wie leckere Buttercroissants gemacht werden, ist bei diesem Workshop genau richtig! Unter Anleitung von Philip Saur werden wir unseren eigenen Plunder-/Blätterteig herstellen und außer leckeren Croissants und zweifarbigen Schokocroissants auch eine pikante Variante und süße Stückle ausprobieren. Die Füllungen dazu stellen wir selbst her. Als kleines gemeinsames Mittagessen gibt es eine Suppe.

Philip Saur, Koch und Konditor
Christine Scholder, Diplom-Pädagogin

25,00 € (14,00 € Kursgebühr, 8,00 € Material,
3,00 € Kaffee, Tee, Suppe)

Anmeldung bis 29. September



Foto: gussencion/Pixabay



„Berufseinstieg – und nun?“ Wie der Start in den Beruf gut gelingen kann

Samstag, 21. November 2020 9.45 – 17.00 Uhr
Wendlingen, Kath. Gemeindezentrum, Bürgerstrasse 4

Die Ausbildung oder das Studium ist erfolgreich abgeschlossen und wir stehen voller Tatendrang am Beginn unseres Berufslebens. Doch wie kann ein guter Start gelingen? In diesem Workshop geht es um das Finden unserer Rolle im Arbeitsleben, um das Auftreten im Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kontaktpersonen. Wie können wir Verantwortung übernehmen, die eigene Meinung selbstbewusst vertreten und uns gestaltend einbringen? Hierzu gehört auch wertschätzend mit Kritik umzugehen und die Zeichen unserer Körpersprache bewusst wahrzunehmen.

Josephine Kremberg, Kommunikationstrainerin, Künstlerin
40,00 € (inkl. Kaffee, Brezeln)

Anmeldung bis 10. November



Lästige Aufgaben meistern lernen - Strategien gegen das Aufschieben

Samstag, 30. Januar 2021 9.00 – 18.00 Uhr
Nürtingen, Evang. Jugendhaus, Steinenbergstrasse 6

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Thema Aufschieben. Der psychologische Fachbegriff dafür lautet Prokrastination. Wir lernen die Gründe kennen, weshalb wir bestimmten Aufgaben ausweichen und stattdessen weniger wichtige Dinge tun. Anhand der vorgestellten Strategien und Zeitmanagement-Techniken üben wir, wie wir unsere eigenen Aufschiebeprojekte planen, uns dafür motivieren und sie meistern können.

Beate Fuchs, freiberufliche Seminarleiterin
Coaching und Persönlichkeitsdiagnostik

40,00 € (35,00 € Kursgebühr, 5,00 € Kaffee, Getränke)
30,00 € Nichtverdienende

Anmeldung bis 19. Januar

**In Kooperation mit der Ökumenischen
Hochschulseelsorge Nürtingen**



Foto: bluehouse-skis/unsplash.com



JIN Plus

**Wie Veränderung gelingt –
gute Gewohnheiten einüben**

Für interessierte Erwachsene unserer Programme
JIN (bis 32 Jahre) und **JIN Plus** (bis 49 Jahre)

Samstag, 27. Februar 2021 9.00 – 16.00 Uhr
Plochingen, Kath. Gemeindezentrum St. Konrad,
Hindenburgstraße 57

„Die Macht der Gewohnheit“ sagen wir manchmal ... Regelmäßig Sport treiben, Ordnung halten, Freundschaften pflegen ... Vieles, was wir tun, tun wir aus Gewohnheit. Gute Gewohnheiten können den Alltag entlasten. Problematische Gewohnheiten stehen gewünschten Veränderungen oft hartnäckig entgegen. Jeder, der schon einmal versucht hat, bestimmte Verhaltensweisen dauerhaft zu verändern, weiß, wie schwer das ist und wie leicht man scheitern kann. Meistens beklagen wir dann unseren Mangel an Selbstdisziplin oder Willenskraft. In diesem Seminar werden Erkenntnisse aus der Verhaltenspsychologie und Neurowissenschaft vorgestellt. Sie liefern spannende Hinweise, wie Gewohnheiten entstehen. In Inputs und Übungen erhalten Sie Strategien, wie Sie neue hilfreiche Gewohnheiten einüben können, um dauerhafte Veränderung zu erleben.

Beate Fuchs, freiberufliche Seminarleiterin
Coaching und Persönlichkeitsdiagnostik

40,00 € (35,00 € Kursgebühr, 5,00 € Kaffee, Getränke)
30,00 € Nichtverdienende

Anmeldung bis 16. Februar