



Kulturschwerpunkt im Landkreis Sigmaringen „Demokratie und Freiheit“

110

bis **Ausstellung: Wer die Wahl hat...**

10.02. Plakate als Spiegel der politischen Auseinandersetzungen

Die Ausstellung mit Wahlplakaten aus unterschiedlichen Jahrzehnten präsentiert einerseits den Imagewandel der Parteien sowie ihrer Slogans. Zum anderen spiegeln die Plakate als Zeitdokumente anschaulich die jeweiligen sozialen und politischen Gegebenheiten wider, in deren Rahmen die Parteien für sich geworben haben. Der Besucher kann sich in drei Ausstellungsbereichen über die Nachkriegsgeschichte aus Sicht der bundesrepublikanischen Parteien, das politische Engagement für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern 1949 im Grundgesetz und die Werbung um die politische Beteiligung der Frauen in den Jahren 1918/19, 1945/49 und 1989/90 informieren. In den Ausstellungsräumen stehen zudem zwei Laptops zur Verfügung, über die weitere Wahlplakate aus anderen Zeiträumen und ein Filmbeitrag über Frauenalltag im Kaiserreich und der Weimarer Republik gezeigt werden. An einer Hörstation kann außerdem ein Rundfunkbeitrag zu »100 Jahre Frauenwahlrecht« mitverfolgt werden.

samstags und sonntags, 14.00-17.00 Uhr, Stadtmuseum „Alte Posthalterei“,
Hauptstr. 96
Eintritt frei



Ausstellung 11.01. – 10.02.2019
samstags und sonntags jeweils 14.00 – 17.00 Uhr - Eintritt frei



Veranstalter: Kulturforum Landkreis Sigmaringen, Evangelisches Bildungswerk
Oberschwaben, Volkshochschule, Verein für Heimatgeschichte und Museen in Mengen e.V.
Kontakt für Sonderführungen: Otto K. Linder, Telefon 07572 2458, E-Mail:
alte.posthaltereide@ Mengen.de

101

**20.03. In 10 Schritten zu einer bezaubernden Werbebotschaft in eigener Sache –
Eine absolut gelungene Selbstdarstellung
(Ute Moßbrucker, int. zert. NLP-Trainerin, Personal- und Gesundheitscoach)**

- Sie vermitteln innerhalb kürzester Zeit wichtige Informationen über ihr Profil.
- Sie verankern wirkungsvoll im Gedächtnis Ihres Gegenübers Ihre Stärken.
- Ihre Werbebotschaft kommt zuhörerfreundlich an.
- Sie positionieren Ihr Stärkeprofil, der wie ein anziehender Magnet wirkt.
- Sie sind ansprechend und authentisch.

Um dieses brillante Ergebnis zu erreichen, trainieren Sie sich selbst in 10 Schritten und erhöhen damit Ihren Selbstwert.

Mittwoch, 18.00-21.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 38,00 € + 5,00 € Dokumentation

102

**03.04. Endlich! So führen Sie Gespräche ohne „billig“ nachzugeben, ohne faule
Kompromisse
(Ute Moßbrucker, int. zert. NLP-Trainerin, Personal- und Gesundheitscoach)**

Wer mag es schon nicht verstanden zu werden? Wer macht sich gerne im Nachhinein Vorwürfe sich nicht durchgesetzt zu haben?

- Wir entfernen Stolperfallen, mit denen wir punktgenau verstehen und verstanden werden.
- Wir agieren und reagieren souverän auf Einwände, Kritik.
- Wir entzünden ein „Sympathief Feuer“ in schwierigen Situationen, unerwartet und richtig.

Für ein konstruktives, entspanntes, zwischenmenschliches Miteinander.

Mittwoch, 18.00-21.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 38,00 € + 5,00 € Dokumentation

103

**08.05. Kompetent und professionell kritisieren & reagieren
(Ute Moßbrucker, int. zert. NLP-Trainerin, Personal- und Gesundheitscoach)**

Kritik ist immer persönlich und muss thematisiert werden, auch wenn unangenehme Reaktionen befürchtet werden. Probleme lassen sich nicht unter den Teppich kehren, noch lösen sie sich von selbst. Möchten Sie in Ihrer Kritikfähigkeit erwünschte Veränderungen erreichen? Wollen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit auf Kritik so entwickeln, dass Sie noch mehr angesehen, noch mehr anerkannt und wertgeschätzt werden? Dann sind Sie in diesem Seminar für eine faszinierende „Feedback-Kultur“ genau richtig.

Mittwoch, 18.00-21.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18
Gebühr: 38,00 € + 5,00 € Dokumentation

104

26.06. Besser, schneller und klug entscheiden

(Ute Moßbrucker, int. zert. NLP-Trainerin, Personal- und Gesundheitscoach)

Sie wollen verstehen, was in Entscheidungsprozessen bei Ihnen persönlich abläuft und welche Kräfte bei Entscheidungen welche Rolle spielen? Sie wollen Ihre persönliche Entscheidungskompetenz verbessern, indem Sie mehr Handlungsalternativen zur Verfügung haben und Sicherheit und Zielstrebigkeit in Entscheidungssituationen brauchen? Wenn Sie sich eigene, erfolgreiche Entscheidungsstrategien aneignen wollen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Mittwoch, 18.00-21.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 38,00 € + 5,00 € Dokumentation

105

29.03. Mehr Freude am Lernen

(Daniela Henselmann, Lernberaterin)

In diesem Workshop erlernen die Kinder verschiedene Bewegungsübungen. Diese Übungen sind gut für eine bessere Konzentration, helfen gegen Nervosität, Angst und Unsicherheit. Sie verhelfen zu mehr Erfolg in der Schule und beim Lernen zu Hause. Die Übungen sind leicht erlernbar und können jederzeit angewendet werden. Dieser Workshop richtet sich an alle Schüler der Klassen 1 bis 4.

Freitag, 14.15-15.15 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 20,00 €

106

29.03. Stress ade..., stressfrei in Prüfungssituationen

(Daniela Henselmann, Lernberaterin)

In Stresssituationen können wir nicht mehr richtig reagieren. Gerade in einer Prüfung ist kein Platz für Stress. In diesem Workshop werden kinesiologische Übungen zum Stressabbau gezeigt und geübt.

Dieser Workshop richtet sich an alle Jugendlichen ab 14 Jahren, die Angst vor Klassenarbeiten und Prüfungen haben. Ebenso eignen sich die Übungen zum Abbau von Ängsten wie z.B. vor einer Führerscheinprüfung.

Freitag, 15.30-16.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 30,00 €

107

05.04. Lernblockaden erkennen und lösen

(Daniela Henselmann, Lernberaterin)

Stellen Sie sich auch ab und zu folgende Fragen: Warum hat mein Kind trotz vielen Übens nicht den erwünschten Erfolg in der Schule? Warum versagt es trotz intensiven

Lernens in den Klassenarbeiten? Warum blockiert es bei den Hausaufgaben? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

Zuerst werden Lernblockaden erläutert und aufgezeigt, woran man Blockaden erkennen kann. Danach werden die Übungen gezeigt, die die Blockaden lösen. Alle Übungen werden anschließend gemeinsam geübt. Sie können jederzeit zur Selbsthilfe angewendet werden.

Der Workshop richtet sich an ein Elternteil mit einem Kind.

Freitag, 14.15-16.45 Uhr, Begegnungszentrum, Reiserstr. 18

Gebühr: 45,00 € pro Paar