



Helena Moser arbeitete als Bankfachwirtin in strategischen Bereichen und in leitenden Funktionen bei einem internationalen Finanzdienstleister. Sie ist seit 1991 Mitglied im IHK Prüfungsausschuss.

Sie absolvierte die Systemische Coachinausbildung nach den Standards der European Coaching Association, ist seit 2017 Kommunikationspsychologin, zertifiziert als Scrum Master für agile Projektverfahren und als Gehirn Trainerin.

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage
- Akademie für Management,
Persönlichkeitsbildung, Kommunikation



Ausgewählte Seminare:

- Ausbildung der Ausbilder (IHK)
- Manager of Communication (MoC) – Rhetorik und Kommunikation
- Konfliktmanagement
- NLP
- Erstmals Führungskraft - so gelingt der Rollenwechsel
- Rhetorische Finessen - Entwaffnende Kommunikation
- Von Männern für Männer - ein Kommunikationstraining
- Rhetorik – Intensiv
- Effektive Kommunikation
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg
- Wie ich herausfinde, was ich wirklich will
Oder: Ein lang gehegtes Wunschziel endlich anpacken!
- Fachkraft Psychomotorik (VHS)
- Fachwirt/-in Kindertageseinrichtungen (VHS)



Auskunft

Volkshochschule Braunschweig GmbH,
Kirsten Finkbeiner, Telefon 0531 2412-204, Kirsten.Finkbeiner@vhs-braunschweig.de
Janine Giesemann, Telefon 0531 2412-214, Janine.Giesemann@vhs-braunschweig.de
Sabina Lungeanu, Telefon 0531 2412-223, Sabina.Lungeanu@vhs-braunschweig.de

Anmeldung

Alte Waage 15	Öffnungszeiten
38100 Braunschweig	Mo – Do 9.00 – 15.00 Uhr
Telefon 0531 2412-0	Di 9.00 – 18.00 Uhr, Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Deutsche Bank AG
BIC DEUTDE2H270 IBAN DE27 2707 0030 0072 2470 00

www.vhs-braunschweig.de

Persönlichkeitsbildung

Gehirn Jogging: Fit in jedem Alter

Beginn: 13. Januar 2021

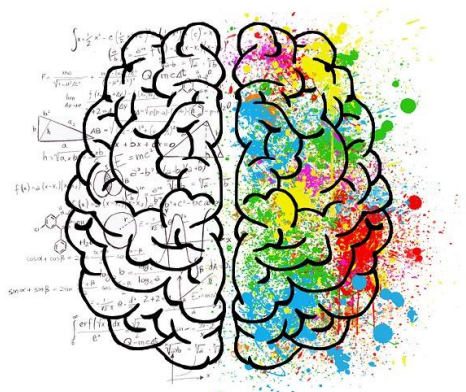
Kenne ich mich selbst? Die Grundstruktur meiner Persönlichkeit

Beginn: 16. Januar 2021

Wie kann ich erfolgreicher im Gespräch sein? Woran erkenne ich die Bedürfnisse des Anderen?

Beginn: 30. Januar 2021





Gehirn Jogging: Fit in jedem Alter

Was wir erlebt haben, was wir wissen, wer wir sind, wird im Alter abgebaut. Manchmal begreifen wir etwas in einem Gespräch erst sehr langsam und erscheinen uns selbst als begriffsstutzig. Andere wirken auf uns schlagfertiger. Erst später fallen uns noch so viele Dinge ein. Wie kommt das? Alles eine Frage der Geschwindigkeit der geistigen Abläufe und der Merkspanne. Beides ist einfach und jederzeit trainierbar. Gezielte Übungen von wenigen Minuten fordern und fördern den Hippocampus und den Schaltkreis zu den angrenzenden Gehirnbereichen. Es stärkt die Struktur unserer Nervenzellen, reduziert den alterungsbedingten Verlust und aktiviert sogar die Entstehung neuer (Neurogenese).

In diesem Kurs lernen Sie viele, kleine, praktische Methoden anzuwenden, die Sie überall ohne großen Aufwand und jederzeit einsetzen können. Sie werden intensiv unterschiedliche Sinnesorgane verknüpfend trainieren. Erfahren Sie spielerisch, was Ihnen am meisten hilft! Sie brauchen keine Vorbereitung oder Material - nur Ihren Kopf. Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Senioren. Denn Gehirn-Jogging hilft auch im beruflichen Umfeld Stress empfinden positiv zu regulieren. Teilnehmerzahl: 4 - 12 Personen.

SPS02 Helena Moser

Mi 16.30 - 17.30 Uhr ab 13. Januar 2021
6 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 72,- EUR
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Kenne ich mich selbst? Die Grundstruktur meiner Persönlichkeit

In diesem ersten Kurs erfahren Sie, welche Charaktereigenschaften und Verhaltensmerkmale Sie haben aufgrund Ihrer genetischen Veranlagung. Sie erkennen, was Ihre Stärken und auch Begrenzungen sind. Sie erfahren, wieso manche Personen sympathisch und andere unsympathisch wirken.

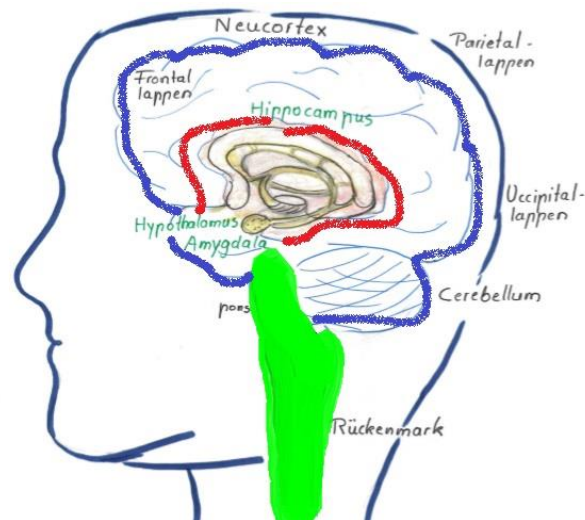
Mit dieser Kenntnis Ihrer eigenen Persönlichkeitsstruktur können Sie Ihr Verhalten und Ihre Bedürfnisse besser verstehen, Ihre Stärken ausbauen und zielgerichtet einsetzen. Dies gilt privat als auch beruflich. Denn Erfolg ist kein Zufall!

Für die praktische Anwendung ist der Besuch des Aufbau-seminars empfehlenswert: "Wie kann ich erfolgreicher im Gespräch sein? Woran erkenne ich die Bedürfnisse des Anderen?"

Teilnehmerzahl: 4 - 12 Personen.

SPS03 Helena Moser

Sa 09.00 - 15.00 Uhr am 16. Januar 2021
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 64,- EUR
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08



Wie kann ich erfolgreicher im Gespräch sein? Woran erkenne ich die Bedürfnisse des Anderen?

Jeder Mensch hat eine Grundstruktur seiner Persönlichkeit. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Charaktereigenschaften und Verhaltensmuster es gibt. Sie lernen das Persönlichkeitsmuster Ihres Gesprächspartners an seinem Verhalten zu erkennen und körperliche Signale richtig zu deuten. Sie erkennen die eigenen Chancen und Risiken im Umgang mit dem Gesprächspartner.

So können Sie zum Beispiel Ihre Argumente wirkungsvoller im Gespräch einsetzen. Mit einer auf die Bedürfnisse ausgerichteten Gesprächsführung gewinnen Sie die Person für Ihre Sache! Empfehlenswert ist der Besuch des ersten Seminars: "Kenne ich mich selbst? Die Grundstruktur meiner Persönlichkeit".

Teilnehmerzahl: 4 - 12 Personen.

SPS04 Helena Moser

Sa 09.00 - 16.15 Uhr am 30. Januar 2021
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 72,- EUR
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05