

BERUFLICH

GESELLSCHAFTLICH/PERSÖNLICH

POLITISCH

FORTBILDUNGSKATALOG DER VOLKSHOCHSCHULE

Herbst 2026



**FÜR FACHKRÄFTE UND FÜR ALLE,
DIE OFFEN UND NEUGIERIG
BLEIBEN WOLLEN**



Bildungsinstitut VoG

ROTENBERGPLATZ 19 4700 EUPEN
INFO@VHS-DG.BE

Vorwort

Bildung schafft Orientierung, eröffnet neue Perspektiven und stärkt die Fähigkeit, unsere Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen und zunehmender Informationsvielfalt gewinnt sie an Bedeutung. Sie hilft dabei, Zusammenhänge zu verstehen, unterschiedliche Sichtweisen einzuordnen und verantwortungsvoll zu handeln.

Mit unserem aktuellen Fortbildungsangebot möchten wir dich dabei unterstützen, deine Kompetenzen auszubauen, neue Themen zu entdecken und mit anderen Menschen in den Austausch zu kommen. Unsere Veranstaltungen verbinden fachliche Inhalte mit Raum für Reflexion, Dialog und persönlicher Weiterentwicklung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in Zukunft auf der **politischen Bildung**. Mit neuen Angeboten möchten wir demokratische Werte stärken, gesellschaftliche Entwicklungen verständlich machen und dazu ermutigen, sich aktiv an politischen und gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen.

Ein wichtiger Baustein unserer Weiterentwicklung ist unsere neue Plattform Demino (www.demino.be). Sie informiert über aktuelle Themen, Veranstaltungen und Bildungsangebote und fördert vor allem Begegnung und Austausch. So entsteht ein Raum, in dem Informationen geteilt, Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsame Projekte entwickelt werden können.

Auch die **berufliche Bildung** bleibt ein zentraler Bestandteil unseres Programms. Sie unterstützt dich dabei, deine fachlichen und persönlichen Kompetenzen weiterzuentwickeln und dich auf neue Anforderungen im Arbeitsleben vorzubereiten.

Unser dritter Pfeiler ist die **gesellschaftliche und persönliche Bildung**. Sie bietet Raum für Begegnung, Orientierung und persönliche Entwicklung und stärkt das Verständnis für gesellschaftliche Zusammenhänge.

Die Volkshochschule versteht sich als offener Lern- und Begegnungsort. Unterschiedliche Erfahrungen, Meinungen und Lebenswege kommen hier zusammen und bereichern unser Miteinander.

Wir laden dich herzlich ein, unser Fortbildungsangebot zu entdecken, neue Impulse mitzunehmen und Teil einer aktiven Bildungs- und Austauschgemeinschaft zu werden. Wir freuen uns darauf, dich bei unseren Veranstaltungen und auf Demino begrüßen zu dürfen.

Dein Team der Volkshochschule

Übersicht Fortbildungen

BERUFLICH

GESELLSCHAFTLICH/PERSÖNLICH

POLITISCH

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

Fr, 4. September

Sprache steuert,
aber weißt du warum?

Do, 1. Oktober

Generationen im
Gespräch

Do, 5. November

Generationen im
Gespräch - Teil 2

Do, 10. September

Belgien leicht erklärt

Mo, 12. Oktober

Zivilcourage
zeigen

Do, 12. November

Resilienz - so viel mehr
als nur durchhalten
und funktionieren

Mo, 14. September

Excel leicht gemacht-
Teil 1

Fr, 23. Oktober

Ausflug Fünfbrunnen-
Clerveaux

Di, 17. November

Das wird man wohl
noch sagen dürfen!?

Sa, 19. September

Videos und Reels, die
wirken

Do, 29. Oktober

Mit - Reden
by Demino

Mi, 25. November

Fakt vs. Fake -
Sicherer Umgang mit
sozialen Medien

Mo, 21. September

Excel leicht gemacht -
Teil 2

Do, 26. November

Hörst du mir denn
überhaupt zu?!

**SPRACHE
STEUERT,
ABER WEISST
DU WARUM?**

**WORTE BESCHREIBEN NICHT
NUR DIE WIRKLICHKEIT –
SIE FORMEN SIE AUCH.**

DAS NENNT MAN FRAMING.

Entdeckt in unserem Workshop, wie **Framing** funktioniert, wie Politik und Medien es nutzen und wie du sprachliche Beeinflussung besser erkennst. Anschaulich, interaktiv und mit vielen Aha-Momenten.



**REFERENT:
MICHAEL KLÜTGENS**

KOSTENLOS

**04.09.2026
13:30 - 16:00 UHR**

*IDEENREICH
KLOSTERSTRASSE 16, EUPEN*

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung



**SPRACHE
STEUERT,
ABER WEISST
DU WARUM?**

**WORTE BESCHREIBEN NICHT
NUR DIE WIRKLICHKEIT –
SIE FORMEN SIE AUCH.**

DAS NENNT MAN FRAMING.

Warum klingen die Begriffe „Flüchtlingsstrom“ und „große Zahl schutzsuchender Menschen“ so anders? Dabei beschreiben sie doch die selbe Sache. Und warum sagen Parteien und Nachrichten neuerdings „Leistungsträger“ in der Debatte um eine Reichensteuer?

Die Antwort ist Framing. Und das ist nichts schlimmes. Jeder Mensch macht es. Framing beschreibt nämlich zunächst wie das Gehirn die Wahrnehmung und Welt zusammenbringt. Doch was, wenn man dieses Wissen nutzt, um die Wahrnehmung über die Sprache zu beeinflussen? Unser Workshop zeigt auf anschauliche, lebendige und manchmal überraschend lustige Weise, wie Sprache unser Denken formt. Ob in der Werbung, der Politik, in persönlichen Gesprächen sogar. Mit Beispielen aus Belgien und Ostbelgien, die sofort sitzen. Mit Übungen, die im Gedächtnis bleiben. Und mit einem Werkzeug, das jede und jeder ab dem nächsten Tag einsetzen kann.

Was passiert im Workshop?

Die Teilnehmenden erleben nicht nur, was Framing ist – sie entdecken, dass sie es täglich selbst betreiben. Und lernen, wie man damit umgeht: aufmerksam statt ohnmächtig. Mit Verständnis statt Zynismus.

Für wen?

Alle Menschen, die sich für Sprache, Gesellschaft, Politik oder eben Framing interessieren.

Wer gibt den Workshop?

Michael Klütgens arbeitet schon sein ganzes Leben mit Sprache. Ob als Bühnenkünstler, wo er Menschen mit Stand Up Comedy, Satire, Poetry Slam und Rap begeistert, oder als ehemaliger politischer Stratege und Kommunikationsmensch: Michael arbeitet jeden Tag mit Sprache und hat deshalb schon früh gelernt, was sie bewegen kann. Aus diesem Grund hat er es sich zum Auftrag gemacht, das Wissen zu teilen, um vor den Fallen von Framing zu warnen.

10.09.26
14:00 - 16:30 UHR

IDEENREICH EUPEN
KLOSTERSTRASSE 16, EUPEN

**SAVE
THE
DATE**

KOSTENLOS

BELGIEN LEICHT ERKLÄRT!

Wie funktioniert Belgien?
Warum gibt es so viele politische Ebenen?
Was macht Belgien so besonders?
Belgiens Geschichte und politische Strukturen
einfach erklärt!



REFERENT: PATRICK MEYER

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be

VHS
Bildungsinstitut VoG

CAB Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

Ostbelgien



BELGIEN LEICHT ERKLÄRT!

Belgien ist ein kleines, aber politisch sehr komplexes Land, welches 1830 von den Niederlanden unabhängig wurde. Die föderale Struktur sorgt dafür, dass Belgien in viele politische Ebenen unterteilt ist, was die Verwaltung und die Zusammenarbeit erschwert und Belgiens politisches System sehr komplex darstellt.

Mit vielen politischen Ebenen, verschiedenen Gemeinschaften, Regionen, Gemeinschaften, Provinzen und Gemeinden fällt es den Bürgern oft schwer zu verstehen, wie Belgien eigentlich aufgebaut ist. Gleichzeitig ist Belgien eine föderale Monarchie in der der König vor allem repräsentative Aufgaben übernimmt.

Der Referent Patrick Meyer, politischer Sekretär der CAB, schafft es mit seiner Erfahrung und Expertise, seinem Publikum genau diese Politik auf verständliche Weise näherzubringen. Er vermittelt begeistert Informationen und erklärt selbst die komplexesten Themen so, dass sie für Bürger leicht verständlich und nachvollziehbar sind.

14. + 21.09.26
8:30 - 16:30 UHR

ALTERNATIVE ST. VITH
BLEICHSTRASSE, ST. VITH

**SAVE
THE
DATE**

PREIS: 360€ / 2 TAGE

Inklusive Mittags-Snack!

**EXCEL LEICHT
GEMACHT!**



**Lerne die Grundlagen von Excel und
erstelle, bearbeite sowie analysiere
Tabellen sicher und effizient - ideal für
Einsteiger ohne Vorkenntnisse.**

REFERENT: WINNIE BAUER



Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be


Bildungsinstitut VoG


CAB

Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung


Ostbelgien



EXCEL LEICHT GEMACHT!

Der perfekte Einstieg

Entdecke die Welt von Excel – einfach, verständlich und ohne Vorkenntnisse! Diese Fortbildung richtet sich an alle, die die Grundlagen von Microsoft Excel von Grund auf erlernen und das Programm sicher im beruflichen oder privaten Alltag einsetzen möchten.

Schritt für Schritt lernst du die Benutzeroberfläche kennen und erfahren, wie du Tabellen professionell erstellen, Daten strukturiert erfassen und übersichtlich gestalten kannst. Du übst den Umgang mit Zeilen, Spalten und Zellen, lernst wichtige Formatierungsmöglichkeiten kennen und erfährst, wie du deine Tabellen ansprechend und leicht verständlich präsentieren kannst.

Darüber hinaus erhältst du eine Einführung in einfache Formeln und Funktionen, mit denen du Berechnungen schnell und fehlerfrei durchführen kannst. Du lernst, Daten zu sortieren und zu filtern, um Informationen gezielt auszuwerten und den Überblick auch bei größeren Datenmengen zu behalten.

Praxisnahe Beispiele und abwechslungsreiche Übungen ermöglichen es, das Gelernte direkt anzuwenden und eigene Erfahrungen mit Excel zu sammeln. Dabei steht der praktische Nutzen im Vordergrund: Du erwirbst Fähigkeiten, die dir den Arbeitsalltag erleichtern und viele wiederkehrende Aufgaben deutlich effizienter gestalten.

Nach der Fortbildung verfügst du über ein solides Grundverständnis von Excel, kannst eigenständig einfache Tabellen erstellen und bearbeiten sowie grundlegende Berechnungen und Auswertungen sicher durchführen. Damit schaffst du die ideale Basis für die weitere Arbeit mit Excel und für den Aufbau vertiefender Kenntnisse.

**SAVE
THE
DATE**

KOSTENLOS

**19.09.2026
9:30 - 16:30 UHR**

*MEDIENZENTRUM OSTBELGIEN
HOOKSTRASSE 64, EUPEN*

WORKSHOP

**VIDEOS UND REELS, DIE WIRKEN –
PLANEN, FILMEN, SCHNEIDEN!**

Lerne, kreative und professionelle
Kurzvideos für Social Media zu planen,
aufzunehmen und zu bearbeiten, um
deine Zielgruppe wirksam zu erreichen.
Mit praktischen Video- und Schnitt-Apps!



**REFERENT:
MARIUS REICHERT**



Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



Ostbelgien



In Kooperation mit:

Das Medienzentrum



VIDEOS UND REELS, DIE WIRKEN – PLANEN, FILMEN, SCHNEIDEN!



Du betreibst Social-Media-Kanäle und möchtest mit richtig guten Videos punkten? Dann ist dieser Workshop für dich genau richtig!

Kurzvideos und Reels gehören heute zu den wichtigsten Formaten auf Social Media. Sie schaffen Aufmerksamkeit und transportieren Botschaften schnell. Unternehmen, Einrichtungen und Vereine nutzen sie, um sich authentisch zu präsentieren.

In diesem praxisorientierten Seminar lernst du, professionelle und kreative Kurzvideos zu planen, aufzunehmen und zu bearbeiten. Das Seminar vermittelt Grundlagen zu:

- Storytelling,
- Bildaufbau,
- aktuellen Trends,
- Schnitttechniken und
- zielgruppengerechter Gestaltung.

Praktische Übungen und direkt umsetzbare Ideen stehen im Mittelpunkt. Erfahre, warum eine „Hook“ so entscheidend ist und was Social-Videos von klassischen Videos unterscheidet. Lerne auch praktische Video- und Schnittapps kennen, mit denen mobiles Schneiden möglich wird.

Als Referent konnte der Moderator, Journalist und Medientrainer Marius Reichert gewonnen werden.

Der Workshop findet am Samstag, 19. September von 9:30 bis 16:30 Uhr im Medienzentrum in Eupen statt.

Dank einer Kooperation mit der Medienanstalt Rheinland-Pfalz sind VHS und Medienzentrum in der Lage, diesen Workshop kostenlos anzubieten.

In Zusammenarbeit mit dem Medienzentrum

**SAVE
THE
DATE**

KOSTENLOS

01.10.26
19:00 - 21:00 UHR

PFARRHEIM ST. VITH
BLEICHSTRASSE 6, ST. VITH

GENERATIONEN IM GESPRÄCH

Reden, verstehen, verbinden

Generationen unterscheiden sich in Erfahrungen, Werten und Kommunikationsformen und genau darin liegt ihr Potenzial. Wir zeigen, wie intergenerationeller Austausch gelingt und wie Unterschiede zu Verständnis, Lernen und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.



REFERENT:
DR. STEFAN KIRSCHGENS

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be


Bildungsinstitut VoG

Ostbelgien 

 Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

In Kooperation mit:

 Land Frauen
Verband VoG

GENERATIONEN IM GESPRÄCH

Reden, verstehen, verbinden

Der Austausch zwischen Generationen ist wichtig für das Gelingen einer demokratischen Gesellschaft. Unterschiedliche Lebenswelten, Werthaltungen und Kommunikationsformen prägen das gesellschaftliche Miteinander. Sie beeinflussen, wie wir arbeiten, leben, einander begegnen und Entwicklungen gestalten. Nach einem Impulsreferat wird gemeinsam diskutiert, wie Generationen miteinander in Kontakt treten und voneinander lernen können.

Im Impulsreferat werden zentrale Begriffe wie Generation, Milieu und gesellschaftliche Dynamik verständlich eingeordnet. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke, wie soziale Herkunft, Lebensstile und gesellschaftliche Veränderungen das Denken und Handeln verschiedener Altersgruppen prägen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Einfluss der Digitalisierung: Welche Chancen und Risiken ergeben sich für den intergenerationellen Austausch?

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Generationenvielfalt besser verstehen und konstruktiv gestalten möchten – in Organisationen, Teams, Projekten oder im gesellschaftlichen Kontext.

Dr. Stephan Kirschgens ist Trainer, Berater und Referent in der Erwachsenenbildung. Mit einem interdisziplinären Hintergrund in Germanistik, Soziologie und Politikwissenschaft beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit gesellschaftlichen Kommunikations- und Verständigungsprozessen. In seinen Vorträgen, Workshops und Fortbildungen setzt er sich unter anderem mit Themen wie Dialogfähigkeit, Vorurteilen, gesellschaftlichem Wandel und demokratischer Gesprächskultur auseinander.

Dr. Kirschgens verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Beispielen aus dem Alltag und vermittelt Strategien, die Teilnehmende direkt anwenden können. Ziel seiner Arbeit ist es, Menschen für unterschiedliche Perspektiven zu sensibilisieren und konstruktive Gespräche auch bei kontroversen Themen zu ermöglichen.

**SAVE
THE
DATE**

PREIS: 50€

**12.10.2026
13:00 - 17:00 UHR**

IDEENREICH EUPEN, KLOSTERSTRASSE 16



ZIVILCOURAGE ZEIGEN

Sicher handeln statt wegsehen

Der Praxis-Workshop baut auf einem einführenden Polizeivortrag zu Zivilcourage und den rechtlichen Grundlagen auf und vermittelt Bürgerinnen und Bürgern anhand praxisnaher Übungen, wie sie kritische Situationen frühzeitig erkennen, deeskalierend handeln und dabei sicher auftreten. Ziel ist es, die Handlungssicherheit und Selbstschutzkompetenz der Teilnehmenden zu stärken, damit sie in Alltagssituationen couragiert, besonnen und ohne unnötige Eigengefährdung helfen können.

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



Ostbelgien

CAB Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

Polizei
Polizeizone Weser-Göhl
5292

DEUS
DEESKALATION & SELBSTSCHUTZ



ZIVILCOURAGE ZEIGEN

Sicher handeln statt wegsehen

Zivilcourage bedeutet, hinzusehen und zu handeln, wenn andere Hilfe brauchen – ohne sich dabei selbst unnötig in Gefahr zu bringen. Im Anschluss an den polizeilichen Vortrag, der das Phänomen einordnet und die rechtlichen Rahmenbedingungen vermittelt, setzt dieser Workshop bewusst auf das praktische Tun. In aktivierenden Übungen erleben die Teilnehmenden, wie sicheres Verhalten in Alltagssituationen konkret aussieht, und stärken ihre Handlungssicherheit, um couragiert und zugleich eigensicher zu agieren.

Inhalte:

Wahrnehmung: Kritische Situationen, auffälliges Verhalten und mögliche Gefahren frühzeitig erkennen und richtig einordnen

Körpersprache: Auftreten, Haltung, Stimme und Wortwahl gezielt einsetzen, um Situationen zu beruhigen und Sicherheit auszustrahlen

Taktik: Distanzen richtig einschätzen, sich klug positionieren und überlegt handeln – Hilfe holen, andere einbeziehen, Situationen entschärfen

Eigensicherung & Selbstschutz: Sich selbst und Dritte schützen und sich im Ernstfall kontrolliert und sicher zurückziehen

Methoden: Aktivierende Praxisübungen, realitätsnahe Szenarien, Partner- und Gruppenarbeiten sowie Erfahrungsaustausch alles in einem wertschätzenden, ermutigenden und lernförderlichen Rahmen.

Ziel: Die Teilnehmenden stärken ihre Handlungskompetenz und Selbstsicherheit, lernen Distanzen richtig einzuschätzen, sich selbst und Dritte zu schützen und sich bei Bedarf sicher zurückzuziehen – um in schwierigen Situationen couragiert, besonnen und eigensicher zu handeln.

Der Kurs wird gemeinsam von der Polizeizone Weser-Göhl und DEUS - Deeskalation und Selbstschutz gegeben.

IN KOOPERATION MIT DEM ZPB
ZENTRUM FIR POLITESCH BILDUNG LUXEMBOURG

Freitag, den 23. Oktober 2026

Fünfbrunnen - Clervaux



Diese besondere Tagesfahrt verbindet das Gedenken an ein dunkles Kapitel der Regionalgeschichte mit einer kraftvollen Botschaft für den Weltfrieden.

Erste Station ist die **Gedenkstätte Fünfbrunnen** (Cinqfontaines), wo wir am Ort des ehemaligen jüdischen Sammellagers innehalten und uns mit der Geschichte auseinandersetzen.

Anschließend besuchen wir **Clervaux** und die legendäre **Fotoausstellung „The Family of Man“** im dortigen Schloss. Die 503 Meisterfotografien zeigen das menschliche Leben in all seinen Facetten und gehören zum **UNESCO-Weltdokumentenerbe**.

Diese Fahrt bietet eine einzigartige Balance zwischen dem notwendigen Erinnern an die Vergangenheit und dem hoffnungsvollen Blick auf das, was uns als Menschheit verbindet.

Für die Außenführung in Fünfbrunnen bitte festes Schuhwerk wählen, je nach Wetterlage.

Preis pro Person

76,00 €

Inklusive

Fahrt mit Busreisen Goenen

Alle Eintritte und Führungen

Mittagessen

Abschlusskaffee

Anmeldungen online

www.vhs-dg.be

087/594630



VHS
Bildungsinstitut VoG

ZpB
Fondation
Zentrum fir
politesch Bildung

Akademie 50+



Demino Demokratie
in Ostbelgien

MIT-

reden

Bei Kaffee und
Croissant!

29.10.2026

8:00 - 9:15 UHR

IM GRENZ-ECHO

*Moderierter
Austausch mit
Experten.*

*Opposition und
Mehrheit des PDG
kommen auch
vorbei.*

**THEMA:
RAUMORDNUNG**

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be

Demino

VHS
Bildungsinstitut VoG

CAB

Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

Ostbelgien



Wie können wir politische Themen besser verstehen, unterschiedliche Perspektiven kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen? Genau dafür gibt es unser neues Format „Mitreden bei Kaffee und Croissants“, das wir im Rahmen unserer neu gegründeten Plattform Demino – Demokratie in Ostbelgien anbieten.

Dreimal jährlich laden wir zu einem offenen Frühstücksgespräch ein, bei dem Bürgerinnen und Bürger, sowie Vertreterinnen und Vertreter der politischen Mehrheit und Opposition zu einem aktuellen gesellschaftlichen Thema miteinander am runden Tisch austauschen und diskutieren.

Im Mittelpunkt stehen der Austausch, das Zuhören und das Verständnis für unterschiedliche Standpunkte.

Gerade in einer Zeit, in der politische Debatten oft auf wenige Schlagzeilen oder kurze Beiträge in sozialen Medien reduziert werden, sind persönliche Begegnungen wichtiger denn je. Unser Format schafft Raum für sachliche Diskussionen, direkte Fragen und echte Gespräche.

Bürgerinnen und Bürger erhalten die Möglichkeit, politische Entscheidungen besser nachzuvollziehen, ihre Anliegen einzubringen und aktiv am demokratischen Dialog teilzunehmen.

Der Rahmen ist bewusst unkompliziert und einladend: Bei Kaffee, Croissants und einer entspannten Atmosphäre treffen Politik und Bürgerschaft aufeinander. Ohne große Bühne, aber mit viel Raum für Austausch.

Denn Demokratie lebt nicht nur von Entscheidungen, sondern vor allem vom Dialog.

**SAVE
THE
DATE**

KOSTENLOS

05.11.26
19:00 - 21:00 UHR

IDEENREICH
KLOSTERSTRASSE 16, EUPEN

GENERATIONEN IM GESPRÄCH

Teil 2 – Wir reden weiter!

Dieser zweite Teil vertieft den begonnenen intergenerationellen Dialog und reflektiert konkrete Erfahrungen, Herausforderungen und Verständigungsprozesse aus dem Alltag. Gemeinsam werden praxisnahe Strategien für eine nachhaltige und konstruktive Zusammenarbeit zwischen den Generationen entwickelt.



REFERENT:
DR. STEFAN KIRSCHGENS

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



GENERATIONEN IM GESPRÄCH

Teil 2 - Wir reden weiter!

Nach dem ersten gemeinsamen Austausch setzt dieser zweite Teil die begonnene Auseinandersetzung fort und vertieft zentrale Fragen des intergenerationellen Dialogs.

Anhand ausgewählter Impulse werden die bisherigen Inhalte aufgegriffen und weitergeführt. Der Fokus liegt auf praxisnahen Austauschformaten, Reflexion und der gemeinsamen Arbeit an konkreten Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden. Dabei geht es auch um die Vertiefung von Kommunikationsstrategien und um den konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Werthaltungen und Erwartungshaltungen zwischen den Generationen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie intergenerationelle Zusammenarbeit nachhaltig gestaltet werden kann – in Teams, Organisationen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Die Teilnehmenden entwickeln dabei gemeinsam Ansätze, wie Dialogräume langfristig offen und produktiv gehalten werden können.

Dr. Stefan Kirschgens ist Trainer, Berater und Referent in der Erwachsenenbildung. Mit einem interdisziplinären Hintergrund in Germanistik, Soziologie und Politikwissenschaft beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit gesellschaftlichen Kommunikations- und Verständigungsprozessen. In seinen Vorträgen, Workshops und Fortbildungen setzt er sich unter anderem mit Themen wie Dialogfähigkeit, Vorurteilen, gesellschaftlichem Wandel und demokratischer Gesprächskultur auseinander.

**SAVE
THE
DATE**

12.11.26
9:00 - 16:30 UHR

KOLPINGHAUS - MULTIRAUM
BERGSTRASSE 124, EUPEN

PREIS: 180€

Inklusive Mittags-Snack!

WORKSHOP RESILIENZ

So viel mehr als durchhalten und
funktionieren!

Das Seminar vermittelt Grundlagen zu Resilienz und Stressmanagement sowie praxisnahe Strategien und Übungen, um berufliche und private Herausforderungen besser zu bewältigen und die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken. Ergänzend erhalten die Teilnehmenden ein Skript, das die Inhalte vertieft und Raum bietet, persönliche Erkenntnisse festzuhalten.



**REFERENTIN:
ASTRID KÖHLER**

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



WORKSHOP RESILIENZ

So viel mehr als durchhalten und
funktionieren!

Resilienz steht für den Schutz unserer Psyche im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind eingeladen, im Rahmen dieses Seminars das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Sie lernen u.a. praxisnahe Strategien und Ressourcen kennen, die ihnen dabei helfen, belastende Situationen und Probleme zu meistern – beruflich wie privat.

In einem Mix aus Hintergrundwissen zu den Themen Resilienz und Stressmanagement sowie einfachen, aber wirkungsvollen Übungen zu ausgewählten Resilienz-Säulen, erhalten die Teilnehmenden Impulse ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten. Sie erfahren, wie sie ihre Energie produktiv einsetzen und Herausforderungen souverän bewältigen können.

Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Verständnis für das Thema Resilienz und praxisnahe, individuelle Strategien für ihren (Arbeits)Alltag entwickeln. Dieses Seminar trägt zur persönlichen Entwicklung und Stärkung der seelischen Widerstandskraft bei – für mehr Resilienz im herausfordernden Alltag.

In Ergänzung zu der Arbeit im Seminar erhalten die Teilnehmenden ein Script, in dem sie die Themen des Workshops nachlesen und ihre Erkenntnisse festhalten können.

**"DAS WIRD MAN
WOHL NOCH
SAGEN DÜRFEN!"**

**Vielleicht. Aber sollten wir es auch?
Wie sprechen wir über andere,
ohne sie herabzusetzen?**

**Ein Abend über Meinungsfreiheit,
gesellschaftlichen Druck
und offene Debatten.**

**17.11.2026
16:00 – 18:30 UHR**

KOSTENLOS

REFERENT: DR. STEFAN KIRSCHGENS

ORT: KOLPINGHAUS

BERGSTRASSE 124, EUPEN



Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be

Demino

VHS
Bildungsinstitut VoG

CAB

Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

Ostbelgien

**„DAS WIRD MAN
WOHL NOCH
SAGEN DÜRFEN!“**

Gesellschaftliche Debatten werden zunehmend von unterschiedlichen Perspektiven, Unsicherheiten und Spannungen geprägt. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Orten, an denen über kontroverse Fragen offen, respektvoll und ohne vorschnelle Bewertungen gesprochen werden kann.

Die Gesprächsreihe greift genau diesen Bedarf auf. Unter dem Titel „Das wird man wohl noch ... dürfen?“ kommen Teilnehmende regelmäßig an einem runden Tisch zusammen, um sich über gesellschaftlich relevante und alltagsnahe Themen auszutauschen. Der Satzanfang wird dabei jeweils bewusst offen gehalten und in jeder Veranstaltung unterschiedlich ergänzt – etwa durch Begriffe wie „sagen“, „glauben“, „essen“, „trinken“ oder „empfinden“. So entstehen wechselnde thematische Zugänge zu Fragen, die Menschen unmittelbar betreffen und zugleich gesellschaftlich kontrovers diskutiert werden.

Im Mittelpunkt steht nicht die Vermittlung fester Positionen, sondern der offene Dialog zwischen unterschiedlichen Sichtweisen. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Perspektiven sichtbar werden dürfen, ohne dass ein Konsens erzwungen wird. Unterschiedlichkeit wird dabei nicht als Problem verstanden, sondern als Ausgangspunkt für gemeinsames Nachdenken.

Die Gespräche werden moderiert und strukturiert begleitet, um einen respektvollen Rahmen zu sichern und allen Teilnehmenden eine gleichberechtigte Beteiligung zu ermöglichen. Dabei geht es auch darum, Spannungen auszuhalten, unterschiedliche Argumentationslogiken nachvollziehbar zu machen und eine konstruktive Gesprächskultur zu fördern.

Die Reihe richtet sich an eine breite Öffentlichkeit – an politisch Interessierte ebenso wie an Menschen, die sich sonst eher selten an klassischen politischen Veranstaltungsformaten beteiligen, aber Interesse an Austausch und gesellschaftlichen Fragen haben.

Durch die offene Themenstruktur und den niederschweligen Zugang bietet das Format einen Ort für lebendige Diskussionen über Fragen, die im Alltag präsent sind und häufig nur verkürzt oder polarisiert verhandelt werden.

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be

Demino

VHS
Bildungsinstitut VoG

CAB

Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

Ostbelgien

**SAVE
THE
DATE**

KOSTENLOS

**25.11.2026
16:00 - 18:00 UHR**

ANMELDUNG:



WEBVORTRAG

FAKT VS. FAKE - SICHERER UMGANG MIT DEN SOZIALEN NETZWERKEN

Der Online-Vortrag der Kampagne „Internet: mit Sicherheit!“ vermittelt, wie Informationen in sozialen Medien verbreitet werden, welche Rolle Algorithmen spielen und wie Desinformation, Filterblasen oder Radikalisierung entstehen können. Zudem erfahren die Teilnehmenden, wie sie Falschinformationen erkennen können.



Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



Ostbelgien



In Kooperation mit:

Das Medienzentrum



WEBVORTRAG

FAKT VS. FAKE - SICHERER UMGANG MIT DEN SOZIALEN NETZWERKEN



Mit verschiedenen Aktionsveranstaltungen klärt die Kampagne Internet: mit Sicherheit! von Landesmedienanstalt Saarland und Arbeitsammer des Saarlandes über potentielle Chancen und Gefahren im Internet auf, so auch mit einer Reihe von Online-Vorträgen, die im Laufe des Jahres 2026 angeboten werden:

Im Vortrag gibt der Verein BEST - Beratungsstelle für sozialverträgliche Technologiegestaltung e.V. einen Überblick über die Verbreitung von Informationen auf Social Media.

Die Kommunikation in den Sozialen Medien ist schnell, laut und oft von Halbwahrheiten geprägt. Nur wer Informationen verkürzt und sie zielgruppengerecht anbietet, kann auf Social Media erfolgreich sein. Dieser Erfolg ist jedoch kalkulierbar und folgt den Logiken der Plattformen – den sogenannten Algorithmen. Medienexpert:innen, Influencer und politische Akteure nutzen gezielt bestimmte Werkzeuge und Techniken, um den Regeln der Plattformen zu entsprechen und ihre Botschaften zu verbreiten. Folgen sind mitunter Desinformation, Filterblasen oder Radikalisierung.

Wir schaffen es Nutzerinnen und Nutzer, Fakten von Meinungen zu unterscheiden? Wie erkennen sie Falschinformationen? Und mit welchen Tricks arbeiten die Medienprofis auf Social Media?

Neben diesen Aspekten beleuchtet der Vortrag auch rechtliche Aspekte der Social-Media-Nutzung und geht dabei auf Themen wie Datenschutz, Persönlichkeitsrechte, Urheberrechte und Strafrecht ein.

Leitung: Kevin Höhn (Best e.V.)

Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be



Ostbelgien 



In Kooperation mit:

Das Medienzentrum



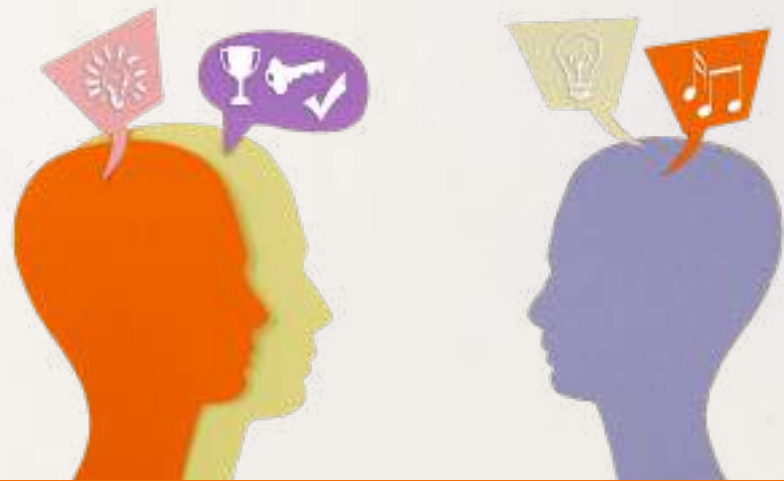
**SAVE
THE
DATE**

PREIS: 180€

Inklusive Mittags-Snack!

**26.11.26
9:00 - 16:00 UHR**

*KOLPINGHAUS - MULTIRAUM
BERGSTRASSE 124, EUPEN*



HÖRST DU MIR DENN ÜBERHAUPT ZU?

In dieser praxisnahen Fortbildung lernst du, Missverständnisse zu vermeiden und durch aktives Zuhören Gespräche bewusster, wertschätzender und erfolgreicher zu gestalten. Du erhältst konkrete Techniken und Werkzeuge, um deine Kommunikations- und Zuhörkompetenz im Berufs- und Privatleben nachhaltig zu stärken.



**REFERENTIN:
ANOUCHKA NYSSSEN**

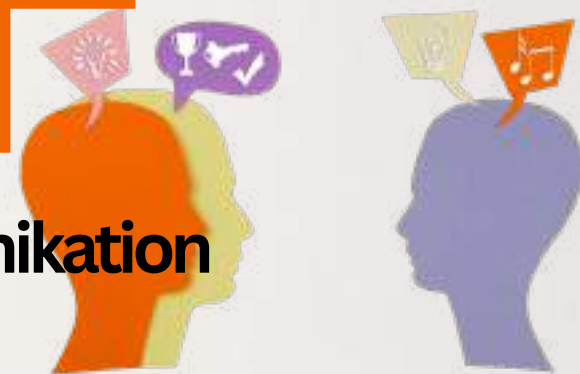
Volkshochschule Bildungsinstitut VoG
Rotenbergplatz 19
4700 Eupen
info@vhs-dg.be


Bildungsinstitut VoG

 Ein Dienst
der Christlichen
Arbeiterbewegung

 Ostbelgien

HÖRST DU MIR DENN ÜBERHAUPT ZU?



Die Kunst des Zuhörens in der Kommunikation

Gute Kommunikation beginnt mit dem Zuhören. Dennoch erleben wir im Alltag immer wieder Missverständnisse, vorschnelle Interpretationen oder Gespräche, in denen wir uns nicht wirklich gehört fühlen.

In dieser praxisnahen Fortbildung beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den Grundlagen gelingender Kommunikation und insbesondere mit der Frage, warum Zuhören oft anspruchsvoller ist, als es auf den ersten Blick scheint. Anhand von Beispielen aus Berufsleben, Familie und Alltag wird erarbeitet, wie Gespräche bewusster, wertschätzender und erfolgreicher gestaltet werden können.

Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Kommunikationsverhalten, lernen typische Stolpersteine kennen und erhalten konkrete Werkzeuge, um ihre Zuhörkompetenz nachhaltig zu stärken.

Inhalte

Unterschied zwischen Hören und aktivem Zuhören

Typische Kommunikationsfallen und Missverständnisse

Bewusster Einsatz von Körpersprache

Einfache Techniken für besseres Zuhören in Beruf, Familie und Alltag

Zuhören in herausfordernden Gesprächssituationen

Übungen zur Selbstreflexion und zum Transfer in die Praxis

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an alle Interessierten, die ihre Kommunikations- und Zuhörkompetenz im beruflichen oder privaten Umfeld stärken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Methoden

Kurzinputs, Praxisbeispiele, Gruppenarbeit, Selbstreflexion und interaktive Übungen sorgen für einen lebendigen Austausch und einen hohen Praxisbezug. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Impulse und Werkzeuge, die sich unmittelbar in Beruf und Alltag umsetzen lassen.

Anmeldung zu den Fortbildungen



Wenn Dich eines oder mehrere unserer Fortbildungsangebote ansprechen, freuen wir uns über Deine Anmeldung.

Die Anmeldung erfolgt über unsere Webseite: <https://vhs-dg.be/kurswelt/> oder direkt über diesen QR-Code.

Nach erfolgreicher Anmeldung erhältst Du automatisch eine Bestätigung per E-Mail.

Bei kostenpflichtigen Fortbildungen bitten wir Dich, den Teilnahmebeitrag innerhalb von 8 Tagen nach der Einschreibung auf folgendes Konto zu überweisen: IBAN: BE24 7775 9606 1238

Erfolgt die Einschreibung über einen Bestellschein (öffentlicher Sektor), gib dies bitte bei der Anmeldung entsprechend an.

Bei Fragen oder wenn Du weitere Informationen benötigst, stehen wir Dir gerne zur Verfügung:

E-Mail: claudia.langer@vhs-dg.be / Telefon: 087 59 46 30

AGBs & Datenschutz

Allgemeine Bedingungen zum Vertragsabschluss

- 1. Fortbildungsträger:** VHS-Bildungsinstitut VoG
- 2. Dienstleistung:** Weiterbildung gemäß Ausschreibung. Der Fortbildungsträger behält sich das Recht vor, Termine bei Bedarf nach Rücksprache mit den Kursteilnehmer/innen zu ändern.
- 3. Gerichtsstand:** Eupen
- 4. Teilnahmegebühren:** Die Gebühr wird gemäß der Ausschreibung abgerechnet. Der Bildungsträger behält sich das Recht vor, die Gebühren aufgrund unvorhergesehener Ereignisse anzupassen.
- 5. Zahlungsbedingungen:** Die Gebühr ist nach Erhalt der Bestätigung auf das Konto Nr. BE 24 777-5960612-38 der VHS zu überweisen. Bitte geben Sie „Ihr Name + Name der Weiterbildung“ als Mitteilung an. Erst nach Zahlungseingang gilt die Anmeldung als verbindlich.
- 6. Anmeldeverfahren:** Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt und wird nach Zahlungseingang berücksichtigt. Bei Überschreitung der Teilnehmerzahl wird eine Reserveliste geführt.
- 7. Rücktritt:** Bei Rücktritt zwischen 30 und 15 Tagen vor Kursbeginn wird 50% des Betrags erstattet. Ab 14 Tagen vor Beginn fallen 100% Stornogebühren an.

Datenschutzerklärung für Fortbildungskurse

- 1. Verantwortlicher für die Datenverarbeitung** Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Zusammenhang mit unseren Fortbildungskursen ist: VHS-Bildungsinstitut VoG; Geschäftssitz Rotenbergplatz 19, 4700 Eupen, info@vhs-dg.be; + 32 87 594630 ; Unternehmensnummer 0468.831.088
- 2. Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten** Im Rahmen der Anmeldung und Teilnahme an unseren Fortbildungskursen erheben und verarbeiten wir folgende personenbezogene Daten: *Vor- und Nachname, Alter, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Beruflicher Hintergrund und ggf. weitere berufliche Qualifikationen, Zahlungsinformationen (z. B. bei Überweisung der Kursgebühr).*
- 3. Zweck der Datenverarbeitung** Ihre personenbezogenen Daten werden zu folgenden Zwecken verarbeitet: Verwaltung und Organisation der Fortbildungskurse, Kommunikation im Zusammenhang mit der Anmeldung, Teilnahmebestätigung und Kursinhalten, Abrechnung der Teilnahmegebühr, Informationen zu zukünftigen Kursen und Veranstaltungen, Erfüllung rechtlicher Verpflichtungen.
- 4. Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung** Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt auf der Grundlage der folgenden Rechtsgrundlagen der DSGVO: Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO: Verarbeitung zur Erfüllung eines Vertrages (z. B. Kursanmeldung), Verarbeitung zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung (z. B. steuerliche Pflichten), Berechtigtes Interesse an der Kommunikation bezüglich zukünftiger Angebote.

5. Weitergabe von Daten an Dritte Wir geben Ihre personenbezogenen Daten nur weiter, wenn dies zur Erfüllung des Vertrages notwendig ist oder wir gesetzlich dazu verpflichtet sind. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur an Dienstleister, die uns bei der Kursdurchführung oder Verwaltung unterstützen, wie z. B. Zahlungsdienstleister.

6. Dauer der Speicherung Ihre personenbezogenen Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Erfüllung des Zwecks erforderlich ist. Danach werden sie gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen (z. B. steuerrechtliche Aufbewahrungspflichten) gelöscht.

7. Ihre Rechte als betroffene Person Im Hinblick auf die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:

- **Auskunftsrecht:** Sie können Auskunft darüber verlangen, welche personenbezogenen Daten wir von Ihnen speichern.
- **Recht auf Berichtigung:** Wenn Ihre Daten unvollständig oder unkorrekt sind, können Sie deren Berichtigung verlangen.
- **Recht auf Löschung:** Sie können die Löschung Ihrer Daten verlangen, wenn diese nicht mehr erforderlich sind oder unrechtmäßig verarbeitet wurden.
- **Recht auf Einschränkung der Verarbeitung:** Unter bestimmten Bedingungen können Sie die Verarbeitung Ihrer Daten einschränken.
- **Widerspruchsrecht:** Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten widersprechen, wenn diese auf einem berechtigten Interesse basiert.
- **Recht auf Datenübertragbarkeit:** Sie können verlangen, dass Ihre personenbezogenen Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format an Sie oder einen anderen Verantwortlichen übermittelt werden.

Wenn Sie eines dieser Rechte ausüben möchten, wenden Sie sich bitte an uns unter den oben genannten Kontaktdaten.

8. Recht zur Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie das Recht, eine Beschwerde bei der Gegevensbeschermingsautoriteit (GBA), der Datenschutzbehörde in Belgien, einzureichen.

9. Änderungen der Datenschutzerklärung Wir behalten uns vor, diese Datenschutzerklärung bei Bedarf zu aktualisieren, um Änderungen der gesetzlichen Anforderungen oder der angebotenen Dienste zu berücksichtigen. Eine aktuelle Version wird auf unserer Website veröffentlicht.

Stand der Datenschutzerklärung: Januar 2026