

# Selbstsicher auftreten - Position vertreten

## Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer	26M570435
Beginn	Dienstag, 29.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS im Komed, 637, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Lehrkraft	Wolfgang Uhle
Kursentgelt	217,00 €

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen. Es ist das Wissen um die eigenen Glaubenssätze, den zentralen Lebensentwurf und die Sicherheit sich selbst und anderen gegenüber. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen, spielerisch unterschiedlichste Positionen einzunehmen, körpersprachlich und argumentativ, Perspektiven zu wechseln. Souverän und sachlich ganz konkret im Umgang mit anderen. Ein besonders praxisorientiertes Seminar, das durch Praxisübungen und Feedbacks gestützt wird.

### Inhalte:

- eigene Glaubenssätze
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstmarketing und Selbstfürsorge
- der zentrale Lebensentwurf
- Körpersprache und ihre Schlüsselfunktion
- weitere Faktoren und Agenda

**Arbeitsmethoden (in- und outdoor):** Vortrag mit Aussprache, Unterrichtsgespräch, Arbeit in Gruppen bzw. mit Partner\*in, Reflexion im Plenum, Arbeit mit vorbereitetem Material und Texten, Studienarbeit ohne Dozent. Es ist eine aktive Mitarbeit erforderlich.

Es wird ohne Skript gearbeitet.

**Dozent:** Wolfgang Uhle ist Kommunikationsmanager, Trainer und Coach. Er verfügt über langjährige Erfahrungen als Arbeitgeber, Pressesprecher, Personalberater und Bewerbungscoach

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637
30.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637
01.10.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, 637

[zur Kursdetail-Seite](#)