

13.00 Uhr

Begrüßung und Einstimmung

mit **Danijel Dejanovic, Direktor der VHS**
und Kursleitungen "VHS als Ort der Zukunft"

Future Skills machen möglich, was vorher unmöglich erschien. Weil sie uns empathischer, offener, aufmerksamer machen. Weil sie uns helfen, relational zu denken, uns als Teil eines Teams oder einer Gemeinschaft zu begreifen. Im Zentrum steht die Frage: Wie können wir das Morgen gemeinsam gestalten? Wir wollen sie gemeinsam mit Ihnen beantworten und Ihnen das nötige Rüstzeug an die Hand geben. Lernen Sie an diesem Nachmittag, was Future Skills sind und wie sie Ihnen helfen können, unsere Zukunft zu einer guten Zukunft zu machen.

13.00 Uhr

- Café ausgestaltet durch imbradiva e. V.
- Erleben Sie unseren 3D-Drucker in Aktion!
- Infostand Bildungsberatung HESSENCAMPUS

14.00 – 17.00 Uhr

- Kurzfilme, bewegte Bilder, die inspirieren

14.00 – 15.00 Uhr

Rundgang Ausstellung:

Menschen an der VHS Frankfurt.
Mit Future Skills in eine bessere Zukunft.

Think Outside the Box

Wandel und Improvisation

Wie man mit Methoden aus dem Improtheater üben kann, innovative Lösungen zu gestalten: wir spielen keine Szenen, sondern trainieren, gewohnte Wege zu verlassen.

Sag, was du meinst – Future Skills für eine respektvolle Kommunikation

Wiederholung um 15.00 – 16.00 Uhr

Sprache schafft Wirklichkeit. In diesem Schnupperkurs lernen Sie interaktiv, wie Worte wirken und wie sie bewusst und respektvoll eingesetzt werden können.

Wie wir mit Haltung Zukunft gestalten Sinn, Leidenschaft & Mut

Wie bleiben wir in unsicheren Zeiten kraftvoll und authentisch? Wir entdecken, wie Werte unser Handeln leiten und Leidenschaft entfachen.

Fun mit "Fehlern"

Neugier, Kreativität & Experimentierfreude

Wir alle machen Fehler. Doch anstatt sie zu vermeiden, können wir auch mit ihnen spielen. Mit Stift, Papier, Schere und erforschen wir, wie Fehler unsere Kreativität anregen.

Klar denken mit KI: Digitale Urteilsfähigkeit stärken

Wie bleiben wir souverän im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz? Gemeinsam nähern wir uns wesentlichen Fragen mit praktischen Übungen, Gesprächen und Raum für eigene Perspektiven.

Focusing – der inneren Stimme lauschen Intuition

Intuition ist schön und gut, wenn man sie hat! Doch ist Intuition für jede:n von uns verfügbar? Ist der Zugang zu ihr sogar erlernbar? Finden Sie es heraus!

(Selbst)Mitgefühl

Empathie & Mitgefühl

Erleben Sie, wie (Selbst-)Mitgefühl zu Ihrer Antwort auf schwierige Gefühle wird. Sie üben empathisches Zuhören und achtsames Spiegeln von Gefühlen und Bedürfnissen.

Krafttraining für Anfänger:innen

Selbstvertrauen

Mit einfachen, gelenkschonenden Übungen bauen Sie gezielt Kraft auf. Das steigert Ihr Selbstvertrauen: eine wertvolle Ressource für Alltag, Beruf und Gesundheit. Die Teilnahme ist in Alltagskleidung möglich.

15.00 – 16.00 Uhr

Die Kopfstandmethode

Kollaboration und Teamarbeit

Wir suchen die Fehler oft bei Individuen, dabei ist der größere Hebel das System selbst anzuschauen und so zu verändern, dass Alle gut arbeiten und leben können.

Folkmusik und Kreistänze

Verbundenheit & Weltbürgertum

„The Eastend Folkband“, traditionelle Melodien und Tänze aus verschiedenen Regionen Westeuropas. Unter Anleitung können Sie gleich selbst mittanzen und so ein buntes musikalisches Miteinander erleben

Natürlich resilient – Natur als Kraftquelle erschließen

Mensch-Natur-Beziehung & Resilienz

Entdecken Sie, was Resilienz wirklich bedeutet und welche persönlichen Ressourcen Ihnen heute schon zur Verfügung stehen.

Sag, was du meinst – Future Skills für eine respektvolle Kommunikation

Sprache schafft Wirklichkeit. In diesem Schnupperkurs lernen Sie interaktiv, wie Worte wirken und wie sie bewusst und respektvoll eingesetzt werden können.

Focusing – der inneren Stimme lauschen Intuition

Intuition ist schön und gut, wenn man sie hat! Doch ist Intuition für jeden von uns verfügbar? Ist der Zugang zu ihr sogar erlernbar? Finden Sie es heraus!

Sprechen & Zuhören

Kommunikation & aktives Zuhören

Erleben Sie, wie bewusstes und gezieltes Sprechen gekoppelt mit aufmerksamem Zuhören Ihre Verbindung zu (fremden) Menschen auf ein neues Level hebt.

16.00 – 17.00 Uhr

Wege in eine gerechtere Gesellschaft

Vielfalt und Inklusion, Selbstakzeptanz

Wir leben in einer Demokratie. Doch wessen Perspektive wird gehört und repräsentiert? Erhalten Sie Impulse zu Achtsamkeit und inklusiver Gesellschaftsgestaltung.

Medienpsychologie

Kritisches Denken & Hinterfragen

Medien formen nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern auch unser Verhalten. Wir entschlüsseln, wie Algorithmen, FOMO und psychologische Tricks wirken.

Natürlich resilient – Natur als Kraftquelle erschließen

Mensch-Natur-Beziehung und Resilienz

Entdecken Sie, was Resilienz wirklich bedeutet und welche persönlichen Ressourcen Ihnen heute schon zur Verfügung stehen.

Ich bin genug – und satt: Achtsamkeit, Essen und Selbstwert

Achtsamkeit und Selbstannahme

Achtsamkeit beim Essen ist mehr als nur ein Trend, sie kann der Schlüssel zu einem gesunden Essverhalten und zu mehr Selbstannahme sein.

Meditation im Alltag

Introspektion und Selbsterkenntnis

Freuen Sie sich auf kleine meditative Übungen und wissenschaftliche Erkenntnisse zur Meditation.

Workout für Anfänger:innen

Selbstwirksamkeit

Sie erleben, wie Bewegung auch ohne Leistungsdruck gelingen kann: durch individuell angepasste Übungen. Die Teilnahme ist in Alltagskleidung möglich.

Information

Kommen Sie vorbei und machen Sie bei unseren kostenlosen Angeboten rund um Future Skills mit! Für die Teilnahme an den Angeboten sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Interessierten sind herzlich willkommen zum Mitmachen, Zuhören, Fragen stellen, Diskutieren und natürlich auch zum Ausprobieren.

25. Oktober 2025, 13 – 17 Uhr, VHS Frankfurt
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

**Keine Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenlos.**

**Einzelne Veranstaltungen sind auch
für die ganze Familie geeignet.**

Mehr Informationen

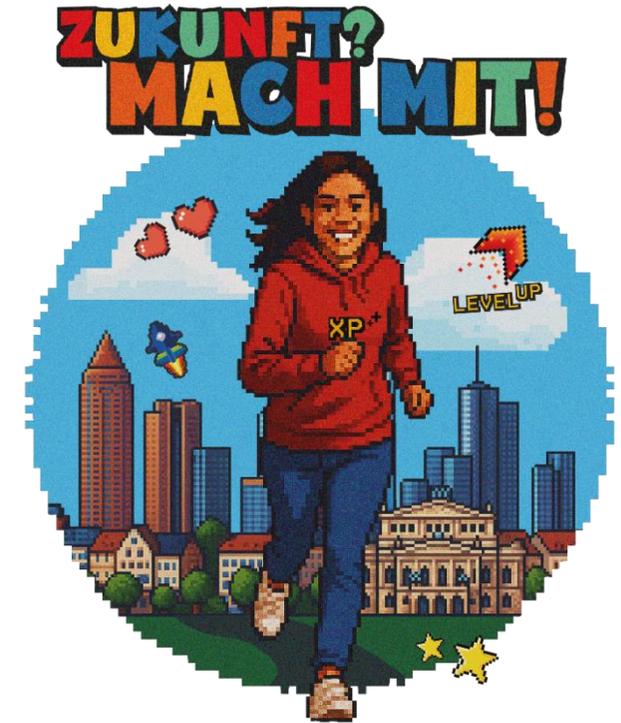
unter: vhs.frankfurt.de/levelup



Future Skills

Samstag, den 25.10.2025

VHS Frankfurt Sonnemannstraße 13



Ein Nachmittag zum Mitmachen
mit Workshops, Diskussion und
Inspiration