



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

2207
Seminare



März bis September 2022

Umwelt und Gesellschaft · EDV · Technik und Handwerk · Kaufmännisches ·
Management und Organisation · Stressbewältigung · Soft Skills ·
Kommunikation · Sprachen · Fortbildungen · Studienreisen · Online-Seminare



[Bildungsurlaub.de](https://bildungsurlaub.de)

The background is a solid bright blue. In the top right corner, there is a white circular logo for 'Sobi'. To the left of the logo, there are several overlapping speech bubbles in shades of pink, green, and yellow. The main title is written in large, white, bold, sans-serif capital letters, split across three lines and underlined. The text 'Sobi' is in a bold, italicized, red sans-serif font. Below it, the text 'Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster' is in a smaller, red, sans-serif font.

Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster

IMMER DIE PASSENDEN WORTE FINDEN!

A cluster of five overlapping speech bubbles in shades of green, pink, and yellow, located in the lower middle section of the poster.

Bildungsangebote zu Kommunikations- und
Kreativtechniken, z.B. Gewaltfreie Kommunikation,
finden Sie im aktuellen Kursprogramm unter

www.sobi-muenster.de

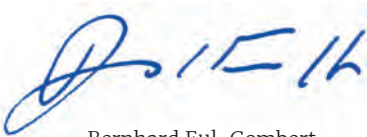
Liebe Leserinnen und Leser,

Nicht erst seit dem Beginn der Corona-Pandemie verändert sich die Arbeitswelt sprunghaft. Digitalisierung und Vernetzung ermöglichen ortsungebundene Arbeit in virtuellen Teams und grenzenlose Kommunikation.

Die schöne neue Online-Welt erleichtert dabei sicher oft den Spagat zwischen Beruf und Familie. Die Kehrseite: eine damit einhergehende Entgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben.

Daraus erwächst eine neue Aufgabe für Berufstätige: Sie müssen nicht nur einen professionellen Umgang mit den neuen technischen Möglichkeiten pflegen, sondern auch die daraus entstehenden Belastungen bewältigen.

Ob Online-Verhandlung, virtuelle Führung, digitale Präsentation – auf neue Herausforderungen ist Lernen fast immer die richtige Antwort. Bildungsurlaub bietet den perfekten Rahmen für alles, was mit beruflichem Wissensbedarf und dem Umgang mit beruflichen Belastungen zu tun hat. Suchen Sie die Antwort auf Ihre Herausforderung in einem von 2200 Bildungsurlauben!



Bernhard Eul-Gombert

Hinweis:

Der Rechtsanspruch auf den Besuch eines Online-Bildungsurlaubs endet in NRW zum 31.12.2021, die Erlaubnis war lediglich im Rahmen der COVID-Gesetzgebung erteilt worden. (Stand: 20.11.2021)

Online-Bildungsurlaube werden wegen der großen Nachfrage von einer Reihe Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten und sind auch in der Broschüre aufgeführt. Allerdings gibt es nun keinen Rechtsanspruch mehr auf deren Besuch. Diese Veranstaltungen können aber mit Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub genommen werden.

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Arbeit, China, Demokratie, Digitalisierung, Europa & EU, Gesundheits- und Sozialpolitik, Migration, Mobilität, Naher Osten, Nationalsozialismus, Polit. Städtetouren, Rassismus, Rente u.v.a. ...	4
Ökologie und Umwelt: Energiewende, Klimawandel, Kräuter, Landwirtschaft, Mobilität, Nachhaltigkeit, Wald Vor-Ort-Seminare u.a.: Ahrtal, Alpen, Berlin, Juist, Köln, Lippe, Mittelbe, Sylt, Usedom, Wittenberg u.v.a. ...	32
EDV: Einführungsveranstaltungen	45
„Office“-Anwendungen: Access, Excel, LibreOffice, Outlook, Powerpoint, Word u.v.a. ...	46
Web-Design und -programmierung: Apps, Blogs, CSS, HTML, JavaScript, PHP, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	57
Grafik • Bildbearbeitung • Video: Affinity, GIMP, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Videoschnitt u.v.a. ...	61
Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server u.v.a. ...	68
CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor, Maker, Solid Works u.v.a. ...	69
Programmierung: Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	72
Weitere Themen: Datenanalyse, DSGVO, Projektmanagement, Visio u.v.a. ...	76
Marketing • Soziale Medien: Cross Media- & Online-Marketing, Instagram, Leichte Sprache, Social Media u.v.a. ...	77
Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Elektrofachkraft, Simatic, SPS ...	80
Technik • Handwerk • Gewerbe: CNC Fachkraft, div. Schweißtechniken u.v.a. ...	85
Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, Buchführung, Datev, Fundraising, Geldanlage, Lexware u.v.a. ...	89
Management • Team • Führung: Agilität, Change Management, Coaching, Diversity, Entscheiden, Inneres Team, Mitarbeiterführung, Personalmanagement, Projektmanagement, SCRUM, Six Sigma Ausbildung, u.v.a. ...	91
Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Burn Out, Entspannung, Ernährung, Feldenkrais, Focusing, Kräuter, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Stress-Prävention, Waldbaden, Yoga u.v.a. ...	101
Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Ausbildung der Ausbilder, Beratung, Gestalt, Körperpsychotherapie, Konfliktmanagement, Mediation, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer u.v.a. ...	158
Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Moderation, NLP, Story Telling, Stimmtraining, Verhandeln u.v.a. ...	188
Kreative Techniken im Beruf: Figurentheater, Schneider, Schreiben, Tanzpädagogik, Theater u.v.a. ...	207
Sprachen:	
Englisch	216
Französisch	227
Spanisch	229
Italienisch	233
Türkisch	235
Niederländisch	236
Deutsche Gebärdensprache	239
Deutsch	240
Weitere Fremdsprachen	240
Studienreisen	245
VERANSTALTERADRESSEN	247
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB	
Impressum	235
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	252
Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	256



Gesellschaft und Politik



Brücken und Brüche zwischen Jung und Alt – Der Generationenkomplex im Film

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Bonn

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 120 €

→ Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13510002

→ Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Jungen und die Generation ihrer Eltern reiben sich aneinander, gestern und heute. Wie sind aus den Halbstarren der Fünfzigerjahre die Rebell_innen der Sechziger geworden? Welche gesellschaftlichen Veränderungen waren notwendig, damit auf autoritäre Väter verständnisvolle Erzieher_innen folgen konnten? In welchem sozialen Umfeld konnten sich Frauen emanzipieren? Sind die Eltern noch Leitfiguren für ihre Kinder? Der Generationenkonflikt ist ein immer wiederkehrendes Thema fürs Kino. Anhand ausgewählter Filme – von den Fünfzigerjahren bis heute – lässt sich der gesellschaftliche Wandel der Generationenfrage verfolgen. Alle Formen der filmischen Erzählung werden dabei zu sehen sein, von der melodramatischen Zuspitzung bis zur komödiantischen Aufbereitung. #Film #Jugend #Generationen

Die Erde in Bedrängnis – Endliche Ressourcen und ökologische Gerechtigkeit

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Bonn

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 120 €

→ Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13580003

→ Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wasser, fruchtbarer Boden, saubere Luft, eine reiche Artenvielfalt und abbaubare Rohstoffe sind die notwendigen Ressourcen für menschliches Leben auf unserem Planeten. Ein stetiges Wachstum und ein ungezügelter Konsum führen jedoch zu einem Ressourcenverbrauch, der den Lebensraum Erde zerstört. Das Seminar gibt einen Überblick über die wichtigsten Themen, Definitionen und politischen Handlungsfelder. Es behandelt einerseits die Frage, wie eine nachhaltige und schonende Rohstoffpolitik aussehen kann. Andererseits wird beleuchtet, wie im Wettlauf um die verbleibenden Ressourcen eine gerechte Verteilung global, generationenübergreifend und ökologisch nachhaltig aussehen könnte. #Ökologie #Ressourcen #Nachhaltigkeit

20 Jahre Euro – Von der Währungs- zur Wertegemeinschaft?

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Bonn

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 120 €

→ Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 •

Kursnr.: 13530004

→ Friedrich-Ebert-Stiftung –

Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Es war ein Weg voller Hürden: 1998 gab ein Sondergipfel von elf europäischen Staats- und Regierungschefs schließlich doch grünes Licht für die lang erträumte Währungsunion: Vier Jahre später, vor 20 Jahren also, wurde der Euro als Zahlungsmittel eingeführt. Das Seminar nutzt das Jubiläum zu einer kritischen Bestandsaufnahme. Gemeinsam mit Expert_innen zeichnen die Teilnehmer_innen die Entstehung der europäischen Währung und die Entwicklung der EU nach. #Euro #Europapolitik #EU

Deutschland. Wie wir wurden, was wir sind &

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Bad Zwischenahn

→ Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 298 €; inkl. Ü/VP im EZ

→ Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 11360F22

→ Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Deutschland steht im Vergleich zu vielen anderen Ländern Europas glänzend da. Worte wie „Schuldenbremse“ oder „Gründlichkeit“ haben Einzug in andere Sprachen gehalten. Doch gleichzeitig ist die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinander gegangen...

Verwirklichung eines klimaneutralen, grünen, fairen und sozialen Europas &

→ Di. 15.2. bis Do. 17.2.2022 in Königswinter

→ Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 165 €

→ Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 22.6.102

→ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Europäische Union (EU) soll bis zum Jahr 2050 klimaneutral werden, so haben es die Mitgliedstaaten und das Europäische Parlament vor kurzem vereinbart. Manchen kommt dies viel zu spät und sie fordern Klimaneutralität bis spätestens zum Jahr 2030.

Bildungsurlaub digital mit einer Exkursion zur Frankfurter Börse und Deutschen Geldmuseum: Das liebe Geld ☺

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022, Online/Exkursion Frankfurter Börse und Deutsches Geldmuseum
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; eigene Anreise zur Exkursion
- Infos unter 02472/56 56 ▪ Kursnr.: Digital BW 01
- VHS Südkreis Aachen

In Kooperation mit der VHS Aachen, Stolberg, Nordkreis und Südkreis Aachen. Niedrige Zinsen, riskante Börsen, Rentenlücke und Immobilienboom – in diesem Spannungsfeld müssen sich Privatbürger*innen heute mit dem Management ihren eigenen individuellen Geldangelegenheiten beschäftigen, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Eine Woche lang Informationen zu den Teilbereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Immobilien Eigentum, (Alters)Vorsorge, Vermögen, Finanzplanung, Geldanlagen. Online · Mittwoch 23.2.22 Exkursion zur Frankfurter Börse sowie zum und Deutschen Geldmuseum, eigene Anreise

Sport und Politik. Sport als politische Macht – Sport und seine gesellschaftliche Funktion heute ☺

- Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 175 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.921
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Sportliche Leistungen faszinieren die Menschen seit Jahrhunderten. Ausdruck dieser Begeisterung sind die Olympischen Spiele, bei denen sich Sportler aus aller Welt messen. Olympische Medaillen sind die Krönung einer Sportlerkarriere. Doch kann der Mensch immer höher, weiter, schneller werden?

Gesundheitssystem zwischen Gewinninteressen und Daseinsvorsorge – Wie schaffen wir eine gerechte Daseinsvorsorge für alle Bürger_innen?

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510005
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Zwischen bedarfsgerechter und medizinisch notwendiger Versorgung sowie der ebenfalls geforderten Wirtschaftlichkeit ist es die Aufgabe der Gesundheitspolitik, passende Anreiz- und Entgeltsysteme zu gestalten. Wie kann dies gelingen, wenn das Gesundheitssystem mit über 10 Prozent des Bruttoinlandsprodukts auch eine erhebliche Einnahmequelle – und den damit verbundenen Interessen – darstellt? Im Seminar wollen wir uns der Vielschichtigkeit und den historisch gewachsenen Strukturen des Gesundheitssystems in Deutschland nähern. #Gesundheit #Solidarität #Nachhaltigkeit

Die 90er Jahre. Wendezeiten ☺

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Vollverpflegung und Übernachtung im EZ.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ▪ Kursnr.: 11130F22
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

1990 wuchs zusammen, was zusammengehört (W. Brandt). Und Kanzler Kohl versprach blühende Landschaften im Ostteil des wiedervereinigten Deutschlands. Doch in der Euphorie ging schnell der Blick für (andere) Realitäten verloren. Was hat den Alltag der Menschen geprägt?

Historische Bedeutung der Schifffahrt in der Ems-Dollart-Region

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. U/Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8999
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Schifffahrt prägt seit Jahrhunderten die Geschichte Ostfrieslands. Neben vielfältigen Informationen zum Thema „Schifffahrt“ sind Diavorträge zu verschiedenen Themen geplant. Außerdem finden Besichtigungen und Führungen in Schifffahrtsmuseen statt.

Berlin: Geschichte und Politik hautnah

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. 4 Ü/Fr. im EZ
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 ST 031
- Bildungswerk Stenden

Berlin – Hier ist Geschichte greifbar und es wird aktuell Geschichte gemacht: Nationalsozialismus und jüdisches Berlin, Geschichte der DDR und Politik der Gegenwart. Wir besuchen Gedenkstätten, den Reichstag, politische Institutionen und Museen mit Zeitzeug*innen.

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich ▪ Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH01022
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Das Seminar vermittelt ökonomische Grundkenntnisse wie die Funktionsweise der Marktwirtschaft, alternative gewerkschaftliche Wirtschaftskonzepte und hilft, die Komplexität wirtschaftlicher Prozesse besser deuten zu können.

Achtung, Grenze! Umgang mit Diskriminierung, Rassismus und Mobbing. ☺

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 185 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.922
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar setzt sich mit Diskriminierung, Rassismus und Mobbing auseinander. Was ist Diskriminierung überhaupt und welche Dimensionen von Diskriminierung unterscheiden wir? Wie äußert sich Rassismus in Sprache und Bildern?

Antisemitismus – Historische und aktuelle Erscheinungsformen, Maßnahmen zur Prävention

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510007
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Antisemitische Übergriffe nehmen zu – nicht nur in Deutschland, sondern überall in Europa. Auch im Internet ist antisemitische Hassrede ein verbreitetes Phänomen. Antisemitismus ist also keine Erscheinung der Vergangenheit, sondern Staat, Politik und Gesellschaft sind gefordert, sich aktiv mit diesem Problem auseinanderzusetzen und Maßnahmen zu seiner Bekämpfung zu ergreifen. Das Seminar will die Teilnehmenden in einem ersten Schritt für die verschiedenen Erscheinungsformen von Antisemitismus sensibilisieren. Mit Expert_innen werden wir über Erfahrungen und Herausforderungen in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit zum Thema Antisemitismus diskutieren. #Antisemitismus #Judentum #Vorurteile

Ruhestand. Und was machen Sie dann? Vorbereitung auf eine aktive Gestaltung des nachberuflichen Lebens

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Holzminden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 175 € zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 • Kursnr.: 150940121
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Wer mit 65 in Rente geht, hat statistisch gesehen noch 20,8 Jahre zu leben. Über 20 Jahre „ewige Ferien“? So sehr die Vorstellung eines unabhängigen Lebens lockt, so sehr kann das Nichts-Tun mit der Zeit die psychische Gesundheit zermürben. Damit es nicht soweit kommt...

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Essen
- In Tagesform • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 63 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 • Kursnr.: 221.A123N
- VHS Essen

Seit Jahren zieht sich die Großindustrie aus dem Ruhrgebiet zurück. Welche Strukturen müssen verändert werden, um der Region eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs, unterwegs in der Region, untersucht den Wandel von Industrie zu Industriekultur im Ruhrgebiet.

Jüdisches Erbe in Franken – Glaube, Kultur, Schicksale

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Nürnberg
- Mit Übernachtung
- Preis: 485 €
- Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 22.7.600.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nürnberg und Fürth veranschaulichen die mittelalterliche jüdische Geschichte, die NS-Verbrechen sowie die Gegenwart. Unsere Vorträge und Exkursionen werden sowohl historische als auch aktuelle Schwerpunkte setzen, um jüdisches Leben in Franken kennenzulernen.

Krakau. Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22116
- Forum Unna

In Krakau und Auschwitz lernen wir die Geschichte der Juden in der Zeit des Nationalsozialismus kennen. Sie erwartet eine kritische und kontroverse aber auch spannende Auseinandersetzung mit der deutschen Geschichte in einem „lebendigen“ Lernort.

Potsdam: Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Potsdam
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22105
- Forum Unna

Potsdam gilt mit seinen Schlössern und historischen Parkanlagen, die zum UNESCO-Welterbe gehören, als eine der schönsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie die Einflüsse der verschiedenen Zuwanderungsgruppen der Stadt, die Geschichte und die Kulturpolitik von Potsdam.

Rucksackwissen für den Ruhestand – Fakten, Informationen und Erfahrungsaustausch für die nachberufliche Lebensphase

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Verpfl., 345 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40088
- Haus Neuland

Unser Seminar bereitet Sie auf den Ruhestand vor und vermittelt Ihnen das notwendige Rucksackwissen. Zudem haben Sie die Gelegenheit, sich mit Menschen aus Ihrem Berufsfeld und aus anderen Berufen auszutauschen, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

Querdenker, Reichsbürger, Neonazis – Gefahren durch Verschwörungstheorien, Populismus und Extremismus von rechts

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13510008
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Verschwörungstheorien sind schon immer ein Bestandteil (rechts)extremer Propaganda und Agitation gewesen. Besonders die Corona-Pandemie bot und bietet dafür einen idealen Nährboden. Eine globale Krise wie diese bringt enorme Unsicherheiten mit sich, die den Glauben an Verschwörungstheorien und Falschmeldungen befeuern. Die Grenzen zwischen Rechtspopulismus und Rechtsextremismus sind dabei nicht selten fließend. Das Seminar erläutert die vielfältigen Erscheinungsformen des Rechtspopulismus in Deutschland und Europa. Abgerundet wird das Seminar mit der Erarbeitung von Gegenpositionen und Handlungsmöglichkeiten im Sinne einer sozialen Demokratie. #Rechtspopulismus #Verschwörungstheorien #Demokratiestärkung

Entfesselte Kräfte: Natur- und Technikkatastrophen &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 298 €; inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10940F22
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Ob Sturmfluten, Hochwasser oder Starkregen, ob Bhopal, Tschernobyl oder Fukushima – diese Stichworte und Städtenamen stehen stellvertretend für Umwelt-, Natur- und Technikkatastrophen, hierzulande und weltweit. Was hat der Mensch aus ihnen gelernt?

Nürnberg: Stationen deutscher Geschichte im Zeitraffer

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Nürnberg
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/73 161 • Kursnr.: 22.7.602
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Diese Seminarfahrt lädt ein zur geschichtssträchtigsten fränkischen Metropole: Die Nürnberger Prozesse nach Kriegsende bilden hier nur einen wesentlichen Aspekt dieser historischen Rückschau auf eine Stadt, die sich heute für Frieden und die Achtung der Menschenrechte einsetzt.

Dresden: Die sächsische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Ü im DZ, 364 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.935.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dresden ist ein Ort voller Geschichte. In den verschiedenen Phasen deutscher und europäischer Geschichte hat die sächsische Metropole stets eine wichtige Rolle gespielt. Lassen Sie sich von Dresden seine Geschichte erzählen.

Migration und Frauen: Aktuelle Fragen & ♀

- Do. 17.3. bis Fr. 18.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 22.6.603
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Hier werden aktuelle Themen und frauenspezifische Fragestellungen zum Migrationsrecht für Beratungsstellen und Fachkräfte vermittelt und fallorientiert erörtert.

Dresden. Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 136 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22194
- Forum Unna

Trotz der reichen Geschichte hat Dresden aus den Boomzeiten der vergangenen Jahrhunderte auch aktuelle Innovation zu bieten: als Universitäts-, Forschungs-, Industrie- und Tourismusstandort. Ebenso gab es auch die Zeiten der Stagnation, des Niedergangs und der Zerstörung.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22301
- Forum Unna

Hamburg, stilisiert als „Tor zur Welt“, präsentierte sich in 2011 als „Grüne Stadt der Zukunft“. Betrachten Sie die Entwicklungen der Stadt unter den Aspekten regenerative Energien, Klimawandel und Stadtgeografie. Was macht Hamburg zur „Grünen Stadt“? Und wie geht es weiter?

Nachhaltig leben – Ist ökologischer Konsum in der globalisierten Welt machbar?

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580009
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

„Nachhaltigkeit“ – ursprünglich ein Begriff der Forstwirtschaft – erlangte in den letzten Jahren enorme Popularität: Während die Medien ständig neue Szenarien eines fortschreitenden Klimawandels, zunehmender Ressourcenknappheit oder schwerer Dürrekatastrophen entwerfen, zeigen sich immer mehr Menschen hinsichtlich der natürlichen Grenzen der Ressourcen unserer Erde besorgt. Das Seminar bietet Raum für kritische Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag. Ohne moralischen Zeigefinger möchte es dazu anregen, politische Konzepte, Initiativen der Wirtschaft, mediale Darstellungen und nicht zuletzt die eigenen Lebenswirklichkeiten zu hinterfragen. #Ökologie #Globalisierung #Nachhaltigkeit

Geldpolitik im Wandel der Zeit &

- Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.104
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Behandelt wird das Thema Geldpolitik vor dem Hintergrund zunehmender Digitalisierung und der wachsenden Bedeutung von Kryptowährungen wie etwa Bitcoin. Gemeinsam mit Expert*innen untersuchen wir die zukünftige Rolle von Kryptowährungen im internationalen Währungssystem.

Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.924.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Freistaat Thüringen liegt in der Mitte Deutschlands und Europas. Mit seinen geschichtsträchtigen Fürstentümern und Städten schrieb das Bundesland ein gutes Stück deutscher Geschichte. Das Seminar findet in Eisenach statt.

Danzig. Gdansk – Europa zwischen gestern und heute

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22044
- Forum Unna

Danzig ist mit seiner großartig restaurierten Altstadt ein bedeutender Ort der Begegnung zwischen Deutschen und Polen und Heimat des Europäischen Zentrums der Solidarität. Themen: Nationalsozialismus – Danzig als Zankapfel zwischen Deutschen und Polen, Polen heute u. a.

Marseille – Fluchtort und Rettungshafen

- So. 27.3. bis Sa. 2.4.2022 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 670 €; EZ: 840 €, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 1/2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Marseille war jahrhundertlang ein Hafen für Menschen die Zuflucht suchten. Wir werden in diesem Bildungsurlaub auf den Spuren A. Seghers und Varian Fry historische Aspekte von Flucht und Emigration erkunden und uns mit der aktuellen Migrationspolitik auseinandersetzen.

Der Iran – im Film &

- Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.953.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Einblicke in Gesellschaft, Kultur, Religion und Politik der Islamischen Republik Iran

Brennpunkt: Landtagswahl NRW &

- Fr. 1.4. bis Sa. 2.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.105
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Am 15. Mai 2022 wird in NRW ein neuer Landtag und damit auch eine neue Landesregierung gewählt. Für uns Grund genug die aktuellen Themen, Akteure und Stimmungen vor der Landtagswahl NRW zu beleuchten und einen Ausblick auf die kommende Legislaturperiode zu geben.

Budapest – deutsche und europäische Geschichte in der Donaumetropole.

- So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, EZZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22016
- Forum Unna

Budapest – die Donaumetropole und Ungarns stolze Hauptstadt blickt auf eine bewegte und folgenreiche Vergangenheit zurück.

Das jüdische Berlin

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ü/F (EZZ: 128 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 125400
- VHS Schaumburg

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näher bringen. Die Shoah, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Das sagenhafte Rheinland und das politische Bonn – Eine Kulturlandschaft erzählt Geschichte

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 64 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.925.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland ist eine alte Kulturlandschaft, welche auch in der Neuzeit eine gewichtige politische Rolle gespielt hat. Der zweite Weltkrieg ging mit der Überquerung des Rheins durch die US-Armee seinem Ende entgegen.

Präsidentenwahlen Frankreich. Die Zukunft der deutsch-französischen Beziehungen im Fokus

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Für politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger, Journalistinnen und Journalisten
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.106
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im ersten Halbjahr 2022 gibt Frankreich in Europa den Ton an. Noch deutet sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen dem amtierenden Präsidenten Emmanuel Macron und seiner Herausforderin Marine Le Pen an. Das Seminar beleuchtet daher die wichtigsten Themen und Akteure vor der Wahl.

Steuern als Allheilmittel? Die Rolle der Staatseinnahmen in der Corona-Pandemie

- Fr. 8.4. bis So. 10.4.2022 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 200 €; EZZ: 32 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.500.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Auszahlung staatlicher Wirtschaftshilfen führte dazu, dass weniger Betriebe Insolvenz anmelden mussten, als in anderen wirtschaftsstarken Ländern. Das Kurzarbeitergeld sicherte den Bestand der Arbeitsplätze. Wie sieht es mit unserem Staatshaushalt aus?

Zwei Welten verbinden als Führungskraft

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 1.895 €; Bei Anmeldung bis zum 01.03.2022 Preisnachlass von 100 €
 - Infos unter 04957/92 88 25 ▪ Kursnr.: 9152
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Die Führung von hybriden Teams ist eine große Herausforderung in der heutigen Arbeitswelt. Wir beleuchten gemeinsam mit den Teilnehmenden die unterschiedlichen Aspekte in dieser Situation und verschaffen praxisnahe Lernerlebnisse an konkreten Beispielen.

Nah dran! Demokratie und Erlebnis am Rhein

- Do. 21.4. bis So. 24.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Für junge Erwachsene
- Infos unter 02223 / 73 – 126 ▪ Kursnr.: 22.6.617.6
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die letzte Zeit war sicher nicht leicht. Nicht „nah dran“ sein, nicht zusammen. Wo sind die Erlebnisse hin, die Spaß machen und einen mit anderen weiterbringen? Wir laden Sie und Euch ein auf ein Abenteuer am Rhein!

Nah dran! Demokratie und Erlebnis am Rhein

- Do. 21.4. bis So. 24.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Für junge Erwachsene
- Infos unter 02223 / 73 – 161 ▪ Kursnr.: 22.6.617.6
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die letzte Zeit war sicher nicht leicht. Nicht „nah dran“ sein, nicht zusammen. Wo sind die Erlebnisse hin, die Spaß machen und einen mit anderen weiterbringen? Wir laden Sie und Euch ein auf ein Abenteuer am Rhein!

Rügen im Wandel – Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Binz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Ü/F (EZZ: 147,50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 123700
- VHS Schaumburg

Rügen hat nichts an Attraktivität eingebüßt – für Besucher aus den alten und neuen Bundesländern. Aber genügt der Inseltourismus als Lebensgrundlage der Insel? Wir gehen auf Spurensuche – mit Rundgängen, Exkursionen, Expertengesprächen und Diskussionen

Münster – lebenswerteste Stadt der Welt?

- Mo. 25.4. bis Sa. 30.4.2022 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 67/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seit 2004 ist Münster als „lebenswerteste Stadt der Welt“ in aller Munde. Durch diese Auszeichnung eines internationalen Städtewettbewerbs wurde die Stadt anhand von fünf Kategorien bewertet. Dazu zählen die Verbesserung der Landschaft, die Gestaltung des historischen Erbes, das umweltbewusste Leben sowie die Bürgerbeteiligung und die integrierte Zukunftsplanung. In diesem Seminar erfahren Sie durch Vorträge, Diskussionen und Exkursionen die vielfältige Lebensqualität der westfälischen Hauptstadt. <http://hvhs-nrw.de>

Riga.**Deutscher Erinnerungsraum im Spiegel der Geschichte.**

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22048
- Forum Unna

Riga, die Hauptstadt Lettlands und ehemalige Hansestadt, ist heute mit über 700.000 Einwohnern das kulturelle, wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Wir blicken in die Geschichte und auf die Entwicklung der Metropole, des Landes und des Baltikums.

Rucksackwissen für den Ruhestand – Fakten, Informationen und Erfahrungsaustausch für die nachberufliche Lebensphase

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Verpf., 345 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40089
- Haus Neuland

Unser Seminar bereitet Sie auf den Ruhestand vor und vermittelt Ihnen das notwendige Rucksackwissen. Zudem haben Sie die Gelegenheit, sich mit Menschen aus Ihrem Berufsfeld und aus anderen Berufen auszutauschen, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

Leipzig – Was für eine Stadt?! – Ein Stück deutscher und europäischer Geschichte

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 330 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.926.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar beschäftigt sich mit Leipzig, eine der zehn größten Städten der Bundesrepublik Deutschland und größte Stadt im Freistaat Sachsen, und seiner Geschichte. Die sächsische Metropole ist seit dem Mittelalter bedeutende Handelsstadt, Stadt der Wissenschaft und Kultur.

Was ist eigentlich Freiheit?**Und: Ist der Mensch frei? –****Perspektiven aus Philosophie und Hirnforschung – auch im Hinblick auf KI**

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpf., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40109
- Haus Neuland

Ist der Mensch frei? Diese Frage ist für unser Selbstverständnis von höchstem Interesse. Liegt es in meiner Macht, die Welt zu verändern? Wir diskutieren die prominentesten Freiheitskonzeptionen und die Ergebnisse der Hirnforschung für die Frage nach der Willensfreiheit.

Bremen: Zwischen hanseatischer Tradition und städtischer Innovation

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.501.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar schauen wir uns Bremen aus (neuen) Blickwinkeln an. Was macht den Charme und die Wirtschaftskraft dieses kleinen Stadtstaates aus? Von der traditionellen Hafen- und Handelsstadt hin zur zukunftsorientierten Vernetzung weltweit.

80 Jahre Wannseekonferenz – 90 Minuten, die die Welt auf grausamste Weise veränderten

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510011
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Eine „Besprechung mit anschließendem Frühstück“, die bis heute fassungslos macht: Auf Einladung des Chefs der Sicherheitspolizei und des SD, Reinhard Heydrich, fand am Mittag des 20. Januar 1942 in der Villa am Großen Wannsee 58 eine etwa 90 Minuten dauernde Besprechung von Vertretern der SS, der NSDAP und mehrerer Reichsministerien statt. Die Konferenz ist von großer historischer Bedeutung, denn sie diente der für die Ausweitung des Völkermordes an den Juden auf fast ganz Europa erforderlichen Koordination. Das Seminar ordnet dieses weltgeschichtlich beispiellose Ereignis in den historischen Kontext der Zeit und der menschenverachtenden Nazi-Ideologie ein, zeichnet die Geschehnisse und die Folgen nach. #Wannseekonferenz #Holocaust #Nationalsozialismus

Die Welt zwei Jahre nach Ausbruch der weltweiten Pandemie – Kommt es zu einer Veränderung der Weltordnung?

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580012
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Corona-Pandemie hat die Welt seit 2020 fest im Griff. Unterschiedliche Bekämpfungsstrategien werden sichtbar: Zeitweise weltweite Grenzsicherungen, immer wiederkehrende Lockdowns, unterschiedliche Impfstrategien haben ihre Spuren und Auswirkungen hinterlassen.

Wohlstandsunterschiede sind in den einzelnen Staaten wie auch zwischen den Staaten größer geworden, je nachdem, wie der/die Einzelne und auch der Staat von der Krise betroffen ist. Welcher Weg ist zukunftsfähig und führt zu Frieden, Wohlstand und einem Abbau von Ungleichheit? Das Seminar geht diesen Fragen nach und versucht eine Bewertung dieser unterschiedlichen Wege. #Corona-Pandemie #Globalisierung #Nachhaltigkeit

Chancen und Risiken von Social Media – Facebook, Twitter und Instagram – Posts kontrollieren und effektiv nutzen &

- Do. 28.4. bis Fr. 29.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/73 161 ▪ Kursnr.: 22.6.602
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Neue Kommunikationsplattformen ermöglichen neue Wege der Öffentlichkeitsarbeit für aktive Menschen in Vereinen und Verbänden. In kurzer Zeit könnten Meldungen publiziert oder Mitglieder im Verein schnell und bequem erreicht werden.

Barcelona. Regionalismus und Separatismus in Europa am Beispiel Kataloniens.

- So. 1.5. bis Sa. 7.5.2022 in Barcelona, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 6 Ü/Früh.; EZZ: 187,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22106
- Forum Unna

Kaum eine andere Region in Europa steht so beispielhaft für Autonomiebestrebungen und separatistischen Bewegungen wie Katalonien. Wir werden uns die Frage stellen, inwiefern der Regionalismus und Separatismus in Europa Gefahren aber auch Möglichkeiten bieten.

Wangerooze: Geschichte und Zukunft einer ostfriesischen Insel

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 auf Wangerooze
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 450 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.927.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar findet auf der Insel Wangerooze, Gästehaus Germania, statt.

Thessaloniki – Erinnerungen an die deutsche Besatzung Griechenlands

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Thessaloniki, Griechenland
- Mit Übernachtung
- Preis: 610 €; EZ 670 €, inkl. HP, Fahrten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 2-2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In der Stadt Thessaloniki, früher „Jerusalem des Balkans“ genannt, mit ihrer jahrhundertelangen jüdischen Geschichte, können die Konflikte in der griechischen Erinnerungskultur im städtischen Raum erfahren werden. Seit dem 100. Geburtstag der Stadt unter griechischer Herrschaft 2012 erhielt die Auseinandersetzung mit der Geschichte der deutschen Okkupation und des Holocaust mehr Aufmerksamkeit. Anhand des Besuchs verschiedener Gedenkort soll die Bildungsreise einen Einstieg in die griechische Erinnerungskultur ermöglichen.

Spurensuche: Die historische Bedeutung der Wewelsburg

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Büren
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Ü in Zwei- und Mehrbettzimmern.
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 22ABU-005
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Neben der historischen Spurensuche in der KZ Gedenkstätte „Wewelsburg“ wird aufgezeigt, welche Bedeutung rechte Kultstätten auch heute noch haben, wie sich Nazi-Strukturen aufrecht erhalten und welche gesellschaftliche Gefahr von ihnen ausgeht.

Auf den Spuren des Universums – Zukunft Weltraum &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 309 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.108
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Durch die heutige Weltraumforschung eröffnen sich zunehmend neue Möglichkeiten und auch die Themen, die dadurch in unseren Fokus rücken, vervielfältigen sich. Der Einfluss, den der Weltraum dabei auf unser Leben hat, ist schon heute unverkennbar.

Systemaufstellung und Familienaufstellung

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 621 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-107-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Es ist eine Methode mit der neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikation im Leben gefunden werden können. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der – möglichen – Wirksamkeit anhand von Beispielen aus den privaten oder beruflichen Zusammenhängen.

Geht's auch öko-fair? Von kritischem Konsum und nachhaltigen Lebensstilen

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40110
- Haus Neuland

Im Seminar nehmen wir die Themen Ernährung, Energie, (Plastik-)Müll und öko-faire Beschaffung in den Blick und fragen nach Alternativen eines kritischen oder bewussten Konsums. Wir werden auch selbst aktiv in einem abendlichen Yoga-Workshop.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ü/F (EZZ: 120 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124400
- VHS Schaumburg

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt als Gesamtkunstwerk. Die Entwicklung Potsdams bis zum zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Vilnius. Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte.

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22002
- Forum Unna

Vilnius, die Hauptstadt Litauens, war ein bedeutendes Zentrum der Staatenunion Polen-Litauen. Mit dem Beginn des Zweiten Weltkriegs begann für die erst 1918 gegründete junge Republik ein mehrjähriges Martyrium unter Sowjetischer und Nationalsozialistischer Besatzung.

Arbeits- und Gesundheitsschutz [®]

- So. 8.5. bis Fr. 20.5.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SB01922
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Die Teilnehmer/-innen sollen ihre Kenntnisse über betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz erweitern und neue Kenntnisse erwerben, grundsätzliche Ziele des Arbeits- und Gesundheitsschutzes erkennen sowie Handlungsmöglichkeiten der Interessenvertretung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz erweitern.

Die QuattroPole: Trier, Saarbrücken, Metz und Luxemburg

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: ab 750 €; inkl. Ü/Fr. im EZ, Busfahrt ab Hamm Hbf
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 43/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Los geht's ab Hamm Hbf mit dem Bus Richtung Trier. Wirtschaft und Kapital anhand römischer Geschichte und bei Karl Marx stehen hier im Mittelpunkt. Auch dem Wein (Karl Marx „Lieblingsgetränk“) ist ein Programmpunkt gewidmet. Daraufhin fahren wir jeweils für einen Tag in die Städte der QuattroPole. Hier warten spannende Führungen, u.a. in der Völklinger Hütte, auf dem Kirchberg-Plateau in Luxemburg, sowie im Stephansdom in Metz auf uns. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise mit einem Blick auf grenzüberschreitende Zusammenarbeit.

Klimawandel – Sieben Jahre nach Paris und zwei Jahre nach dem Corona-Ausbruch

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13580015
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Sieben Jahre sind vergangen, seitdem sich die internationale Staatengemeinschaft in Paris im Dezember 2015 auf ein internationales Abkommen geeinigt hat. Zeit, Bilanz zu ziehen: Wo stehen wir? Was ist der Stand sieben Jahre nach dem Abkommen? Wie sehen die nationalen Umsetzungspläne aus? Wie sind sie zu bewerten? Sind die Lasten der Einsparungen an CO₂ entsprechend der Möglichkeiten der Staaten und Verursacher verteilt? Ist der Klimawandel durch Corona aus dem Blickfeld geraten? Ziel ist es, die politischen Folgen der Klimaerwärmung zu analysieren und die Beiträge Deutschlands und der EU zur Umsetzung des Klimaabkommens von Paris zu bewerten. # Klimawandel # Folgen der Corona-Pandemie # Energiewende

Chinas neue Seidenstraße &

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 22.6.111.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar soll eingangs Selbstbild und Gründungsmythos der Volksrepublik darstellen. Aus diesem sollen die außenpolitischen Doktrin und deren Wandel im Zusammenhang mit epochalen Umbrüchen – etwa dem Ende der Sowjetunion hergeleitet werden.

Neu in der Kommunalpolitik – Kompakt – Online

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 002
- Bildungswerk Stenden

Rechtliche Grundlagen; Anträge und Anfragen formulieren; Networking, Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen; Foren und Formen des Austausches aufbauen; Small-Talk; Effektive Wahlkreisarbeit; Kontakt zu Verwaltung, Vereine und Presse; Im Rat und Ausschuss souverän reden

Osteuropäische Staaten und die europäische Einigung &

- Sa. 14.5. bis So. 15.5.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 22.6.110
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit der Osterweiterung im Jahr 2004 und 2007 sowie zuletzt 2013 wurde die historische Chance genutzt einen Großteil der ehemaligen europäischen Ostblockstaaten in die Europäische Union zu integrieren.

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SH02022
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Das Seminar vermittelt ökonomische Grundkenntnisse wie die Funktionsweise der Marktwirtschaft, alternative gewerkschaftliche Wirtschaftskonzepte und hilft, die Komplexität wirtschaftlicher Prozesse besser deuten zu können.

Prag. Nationalsozialismus in der Tschechischen Republik – Ein Teil deutscher Geschichte.

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung • max. 22 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22177
- Forum Unna

Das tschechisch-deutsche Verhältnis ist durch seine Geschichte stark geprägt. In Prag und in der Umgebung hinterließ diese bleibende Spuren: Theresienstadt, die Gestapo Zentrale, das jüdische Ghetto. Ein spannender Bildungsurlaub mit Blick auf das heutige, prächtige Prag.

Berlin. Die Tourismus-Metropole Berlin – Wie der Tourismus die Identität der Hauptstadt beeinflusst.

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22151
- Forum Unna

Je mehr die Stadt Berlin von ihrer Anziehungskraft profitiert, desto mehr krankt sie am Massentourismus. Von über 12 Millionen Besuchern und 31 Mio. Übernachtungen profitieren besonders Hoteliers. Die „Touristifizierung“ beeinflusst Bewohner, Infrastruktur, Stadtentwicklung.

Potsdam: Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Potsdam
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 61/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wer kennt noch Friedrich den Großen, Otto von Bismarck oder Theodor Fontane? Alle drei Persönlichkeiten sind untrennbar mit Preußen verbunden, das 1947 von den Alliierten aufgelöst wurde. Nach der Wiedervereinigung entstand das Bundesland Brandenburg, das die Hauptstadt Berlin umgibt. Das Seminar befasst sich mit der Landeshauptstadt Potsdam. Dazu zählt ein Besuch im historischen Potsdam mit dem Schloss Sanssouci. Weiterhin erfolgen Diskussionen im Schloss Cecilienhof, im Landtag von Brandenburg und in einem Landesministerium. www.hvhs-nrw.de

Kulturelle Einflüsse für die Entstehung von Burgen, Schlösser, Steinhäuser und Orgeln in Ostfriesland

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 9029
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dem Besucher hat Ostfriesland viel zu bieten. Hier befinden sich Museen und Bibliotheken von großer Bedeutung und eine Vielzahl von Bauwerken aus vergangenen Jahrhunderten. Neben Vorträgen zur Geschichte Ostfrieslands beschäftigen wir Kirchen, Orgeln, Burgen und Steinhäuser.

Bilanz der Energiewende &

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 22.6.109.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Umbau der Energieversorgung in Deutschland schreitet kontinuierlich voran. Das ehrgeizige Ziel der Bundesregierung ist es eine der energieeffizientesten und umweltschonendsten Volkswirtschaften der Welt werden. Doch wie wirkt sich die Energiewende konkret aus?

Wien – politische Entwicklungen der letzten 100 Jahre

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 690 €; EZ 850 mit Ü/F; Ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/55 77 72 22 ▪ Kursnr.: 22ABU-006
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Studienreise beschäftigt sich mit der politischen Entwicklung dieser spannenden Metropole und setzt sich außerdem mit vergangenen sowie aktuellen Konzepten des sozialen Wohnungsbaus auseinander. Durch den Besuch des ehemaligen KZ Mauthausen bis hin zu Treffen mit dem Gewerkschaften und weiteren (gesellschafts-)politischen Gruppen, können die Teilnehmenden sich intensiv mit historischen Themen und aktuellen Entwicklungen auseinandersetzen und darüber hinaus eine der interessantesten Städte Europas von unterschiedlichen Seiten kennenlernen.

Selbststabilisierung durch Work-Life-Balance? – und die politische Dimension des psychischen Wohlbefindens

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bonn
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 120 €
 - Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510017
 - Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung
- Schon lange gibt es in Deutschland Debatten zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie haben eine politische Dimension, weil Regelungen der Arbeitszeit betriebliche Aushandlungen oder Gesetze erfordern. Doch was bedeutet es für die Gesellschaft, wenn Überlastungssituationen – oder auch Unterforderung und Vereinsamung – zu individuellen Themen umdefiniert werden? Ausgehend von den eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden wollen wir uns in diesem Seminar in Spielsituationen und analytisch den Mehrfachbelastungen im Arbeits- und Privatleben nähern. #Work-Life-Balance #Gesundheit #Nachhaltigkeit

Transformation – Digitalisierung und Umwälzung der Arbeit &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Königswinter
 - Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 - Preis: 240 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 304 €
 - Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.928.5
 - Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
- Was bedeutet das in der Arbeitswelt für Technik und Mensch

Wendland. Das Wendland, die Menschen und der Atommüll in Zeiten der kulturellen Landpartie.

- So. 22.5. bis Fr. 27.5.2022 in Küsten
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22302
- Forum Unna

Die Vielfalt in dem dünn besiedelten Landkreis Lüchow-Dannenberg ist nicht nur interessant und spannend, sondern auch ein ganz besonderer Ort für die Fragen nach einer demokratischen, kulturellen (Landpartie) sowie nachhaltigen Entwicklung dieser Republik.

Heinrich Mann – Ein Leben über Abgründen

- Mo. 23.5. bis Di. 24.5.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.930
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Heinrich Mann zählte zu den bedeutendsten deutschen Schriftstellern des 20. Jahrhunderts. Er lebte in einem zerstörerischen Zeitalter. Es führte ihn zu Ruhm und Anerkennung und ließ ihn am Ende seines Lebens in den Abgrund blicken.

Riesengebirge und Schlesien.**Einzigartige europäische Kulturlandschaft und Brücke zwischen Deutschen und Polen.**

- Sa. 28.5. bis Fr. 3.6.2022 in Lomnitz, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 6 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22007
- Forum Unna

Schlesien – die ehemals preußische Provinz – verbindet Deutsche und Polen in einer tausend jährigen gemeinsamen Geschichte. Mit seinen vielseitigen Industrie- und Gewerbebezügen gehörte Schlesien im 20. Jahrhundert zu den wirtschaftsintensivsten Regionen Europas.

Weimar. Von der Provinzstadt zur Weltstadt – Eine Stadt im Wandel der Zeiten.

- So. 29.5. bis Do. 23.6.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ 135 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22122
- Forum Unna

Weimar – ein symbolträchtiger Ort, an dem deutsche Politik- und Kulturgeschichte auf engstem Raum sichtbar wird. Was waren die Ideen in der Zeit der Klassik und der Moderne? Was war Weimar in der DDR? Was ist nach der „Wende“ geschehen? Und wie sieht Weimar heute aus?

Görlitz. Europastadt in der Grenzregion Oberlausitz.

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22015
- Forum Unna

Die Stadt Görlitz in der Oberlausitz liegt an der Lausitzer Neiße, die an dieser Stelle seit dem Zweiten Weltkrieg die Grenze zu Polen bildet. Görlitz wurde durch die Grenzziehung nach dem Krieg geteilt und der östliche Teil bildet seitdem die polnische Stadt Zgorzelec.

Altena. Stadt, Industrie und Tourismus im Wandel.

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Altena, Sauerland
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, EZZ 62,50 €.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22161
- Forum Unna

Hoch über der Stadt thront eine der schönsten Höhenburgen Deutschlands: die Burg Altena. Hier entstand die erste Jugendherberge der Welt. Wir lernen die verschiedenen Facetten der Stadt kennen und besuchen u. a. die Burg Altena, das Deutsche Drahtmuseum, ein Kraftwerk...

Das sagenhafte Rheinland und das politische Bonn – Eine Kulturlandschaft erzählt Geschichte

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 64 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.931.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland ist eine alte Kulturlandschaft, welche auch in der Neuzeit eine gewichtige politische Rolle gespielt hat. Der zweite Weltkrieg ging mit der Überquerung des Rheins durch die US-Armee seinem Ende entgegen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Mobilität, Umwelt und Nachhaltigkeit – Mit dem Fahrrad Realitäten und gesellschaftspolitische Alternativen (er)fahrrbar machen

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ■ max. 22 Teilnehmende
 → Preis: 210 €, inkl. Verpf., 260 € DZ/VP (EZZ 50 €)
 → Infos unter 05205/91 26 33 ■ Kursnr.: 40112
 → Haus Neuland

Mit Expert:innen vor Ort, in und um Bielefeld, wollen wir uns Umweltprojekte und -konzepte vor Ort anschauen, Alternativen und persönliche Handlungsmöglichkeiten erarbeiten und mit dem mitgebrachten Fahrrad umweltfreundlich (er)fahren.

Fürstenberg an der Havel – Eine Stadt in drei politischen Systemen: Nazi-Diktatur, DDR und BRD

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Fürstenberg/Havel
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €; EZZ: 60 €
 → Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 3/2022
 → Arbeit und Leben Kreis Herford

Auch kleine Städte haben ihre großen Geschichten bzw. ihre Geschichte. Vieles ist einzigartig, aber auch übertragbar auf andere Orte und andere Menschen. In Fürstenberg/Havel gibt es viele Geschichten zu erzählen und ihre Orte zu sehen. Zum Beispiel die Mahn- und Gedenkstätte auf dem Gelände des ehemaligen KZ Ravensbrück, die Spuren der Stationierung von 30 000 sowjetischen Soldaten und die Folgen der Treuhänd-Abwicklungen. Aus den Geschichten werden Fragen. Wie haben sich die Einwohner zum KZ verhalten und wie ist es heute? Wie war das Verhältnis zwischen den Soldaten und den Fürstenbergern? Welche Zukunftsentwicklungen hat diese Stadt?

Zur Dialektik der Natur (-wissenschaften). Ein Lese-Urlaub im Deutschen Museum München zum 200. Geburtstag von Friedrich Engels

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in München
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 600 €; DZ; ÜF; EZ: 650 €
 → Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 6/2022
 → Arbeit und Leben Kreis Herford

Wie verstehen Marx und Engels das Verhältnis der Menschen zur Natur? Was ist „Dialektik“ und was bedeutet das heute? Dieser Bildungsurlaub beschäftigt sich mit F. Engels Arbeiten zur Dialektik der Natur angesichts der ökologischen Krise der Gegenwart.

Medien. Macht. Meinung. – Wahrnehmungsbeeinflussung durch politische Inszenierung?

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bonn
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 oder 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13510018
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Medien formen die öffentliche Wahrnehmung wie auch die Meinungs- und Willensbildung über gesellschaftlich und politisch relevante Ereignisse. Deshalb waren und sind sie auch Ziel von Beeinflussungsversuchen. Die Teilnehmer_innen untersuchen im Seminar das Verhältnis von Politik und Medien. Die Fähigkeiten zur Analyse und Interpretation von Informationen werden geschult und die Wechselprozesse von Medien und Politik hinterfragt. Darüber hinaus erlernen die Teilnehmer_innen Grundfertigkeiten der Pressearbeit und trainieren ihre eigene Medienkompetenz. #Pressefreiheit #FakeNews #Meinungsmache

Sinn und Unsinn der Entwicklungshilfe – Perspektiven und Chancen für bessere Ansätze

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bonn
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13530019
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Entwicklungshilfe ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits ist da der simple Gedanke, mithilfe von Projekten die Situation der Menschen im Globalen Süden zu verbessern. Andererseits: Wenn das wirklich funktionieren würde, dann müssten die Zustände nach Jahrzehnten internationaler Zusammenarbeit andere sein als heute. Doch allzu oft ist es in dem Moment mit einem Projekt vorbei, in dem die ausländischen Helfer_innen abreisen oder die Finanzierung aus dem Norden ausbleibt. Warum scheitern so viele Projekte? Neben einer Analyse der Defizite, Erfolge und Widersprüchlichkeiten soll in diesem Seminar, auch unter Einbeziehung von Expert_innen aus diesem Bereich, über mögliche Veränderungsmöglichkeiten und Neuansätze diskutiert werden. #Entwicklungspolitik #Globalisierung #Nachhaltigkeit

IP Vogelsang/ Eifel: DEMOKRATIE IHREN LAUF LASSEN

→ Mo. 30.5. bis Mi. 1.6.2022 in Schleiden
 → Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 250 €; Unterkunft, Verpflegung
 → Für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, pädagogisch Beschäftigte in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit
 → Infos unter 0211/17 52 32 10 ■ Kursnr.: D17-228110-195
 → DGB Bildungswerk NRW e.V.

Auf (Wander-) in und um die ehemalige „Ordensburg“, Ausbildungsort von NSDAP-Nachwuchskräften, dialogische Auseinandersetzung mit historischen Fakten, gemeinschaftliche Lernprozesse, Betzavta-Ansatz als Programm der Demokratieverziehung im schulischen Alltag.

Wald, Wiese, Wasser – Der Naturpark Solling-Vogler

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Holzminden
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. EZZ 80 €, ohne Übern. 260 €
 → Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 110420121
 → Kreisvolkshochschule Holzminden

Kreisvolkshochschule Holzminden in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Solling-Vogler und den Nds. Landesforsten. Die Ökologische Bedeutung des Naturparks und seiner Lebensräume, die Nutzung, Erhaltung und Entwicklung der charakteristischen Landschaft stehen im Mittelpunkt des Seminars und werden mit Hilfe von Vorträgen, Gesprächen, Experimenten und Exkursionen vermittelt.

Ruhrgebiet im Wandel

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Essen
 → In Tagesform ■ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 63 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 15 ■ Kursnr.: 221.2A125N
 → VHS Essen

Seit Jahren zieht sich die Großindustrie aus dem Ruhrgebiet zurück. Welche Strukturen müssen verändert werden, um der Region eine tragfähige Zukunft zu sichern? Der Kurs, unterwegs in der Region, untersucht den Wandel von Industrie zu Industriekultur im Ruhrgebiet.

Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 280 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.929.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Die erste deutsche Republik nahm ihren Ausgang in Weimar, jedoch auch die barbarische Zeit des Nationalsozialismus hat im ehemaligen KZ-Buchenwald Spuren hinterlassen.

Nürnberg: Stationen deutscher Geschichte im Zeitraffer – in Kooperation mit der Bundeswehr

- Di. 7.6. bis Do. 9.6.2022 in Nürnberg
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekannt gegeben.
- Für zeithistorisch Interessierte, Multiplikatoren in Verbänden, Gewerkschaften und der Bundeswehr
- Infos unter 02223/73 161 ▪ Kursnr.: 22.7.616.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die fränkische Metropole gehört zu den geschichtsträchtigsten deutschen Großstädten. Früh entdeckten die Nationalsozialisten Nürnberg für ihre Propaganda. Die Stadt wurde als Ort der Reichsparteitage bestimmt.

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II

- So. 12.6. bis Fr. 24.6.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL02422
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Vermittlung von aufbauenden Kenntnissen der sozialen und ökonomischen Zusammenhänge in Betrieb, Wirtschaft und Gesellschaft. Theorie und Praxis der Interessenvertretung der Arbeitnehmer/-innen in Betrieb, Gewerkschaft und Gesellschaft.

Jetzt wird wieder in die Hände gespuhkt. Funktionierte Wirtschaft(en) auch ohne Wachstum? &

- Mo. 13.6. bis Fr. 17.6.2022 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ▪ Kursnr.: 11070H21
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Wir leben in einem Wirtschaftssystem, das von dem Versprechen auf mehr lebt. Es kann sich nur durch Steigerung erhalten. Das führt aber auch zu Fehlentwicklungen. Ist Wirtschaften auch ohne permanenten Wachsen denkbar?

Worpswede. Mythos Worpswede – ein Dorf im Wandel der Zeiten.

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrer; EZZ 72,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22038
- Forum Unna

Worpswede ist bekannt für die 1889 gegründete Künstlerkolonie Worpswede als Lebens- und Arbeitsgemeinschaft von Künstlern. Ist Worpswede wirklich nur ein Ort für Künstler?

Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 84 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22119
- Forum Unna

Seit 2004 darf sich Münster „Lebenswerteste Stadt der Welt“ nennen. Der Titel bescherte Münster internationale Aufmerksamkeit und neugierige Fragen, vor allem die eine: Was macht diese Stadt so lebenswert? Mit welchen Problemen und Aufgaben geht die Stadt in die Zukunft?

Was ist soziale Gerechtigkeit? – Bildung, Arbeit, Wohnen und Familie auf dem Prüfstand

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510021
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Was ist gerecht? Fast jeder Mensch wird sich diese Frage im Laufe seines Lebens einmal gestellt haben. Seit Jahrtausenden versuchen Philosophie, Religionen, Wissenschaft, Gewerkschaften und Politik eine Antwort darauf zu finden. Wir schauen, welche Theorien der Gerechtigkeit es gibt und was Menschen als gerecht empfinden. Hinzu kommen Herausforderungen im Zuge der Corona-Krise – eine Krise, die wie unter einem Brennglas soziale Schiefenlagen in den Fokus gerückt hat. Im Seminar gehen wir daher der Frage nach, welche Zukunftsmodelle es zur Neuordnung der Gerechtigkeit gibt und greifen auch die Debatte um das bedingungslose Grundeinkommen auf. #SozialeGerechtigkeit #ZukunftDerArbeit #Ungleichheit

Wuppertal – Utopia-Stadt?! Eine Stadt im Aufbruch: sehenswert – erlebenswert – inspirierend.

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 419 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22304
- Forum Unna

lebt wovon und wofür? Wo ist das Problem, das alle betrifft? Was muss sich ändern, was lässt sich ändern? Gibt es denn Alternativen? Was bringt die Zukunft? ... und einige Fragestellungen mehr liegen auf unseren Radstrecken zwischen und entlang von Erft und Rur.

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €; Ü/F (EZZ: 128 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124600
- VHS Schaumburg

Welche Auswirkungen hat der Umbau auf die Stadtstrukturen und ihre Bevölkerung? Welche sozialpolitischen, wirtschaftlichen, ökologischen und verkehrspolitischen Folgen wird das nach sich ziehen? Welche Verständigungsprobleme bestehen noch zwischen Ost und West?

Hannover. Grüne Vielfalt mit Geschichte.

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Hannover
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers; EZZ: 77 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22325
- Forum Unna

Entdecken Sie die grüne Vielfalt Hannovers, die schon früh vom Stadtwald Eilenriede geprägt war, sich im 19. und 20. Jahrhundert mit zunehmender Industrialisierung rasant veränderte und sich vor allem im Rahmen der EXPO 2000 zunehmend einer vielfältigen Wandlung unterzog.

Dresden. Stadt, Land, Fluss – Stadtkultur in Zeiten des Klimawandels.

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 148 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22181
- Forum Unna

Die Auswirkungen der aktuellen Klimaveränderungen sind nicht nur in den ländlichen Gebieten und auf landwirtschaftlich genutzten Flächen erkennbar, sondern gerade auch in den Städten wirken sich die zunehmende Trockenheit und der Temperaturanstieg verheerend aus.

Vier Länder West – Europäische Perspektiven auf Geschichte und Klimawandel in der Euregio Maas-Rhein

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Aachen, Maastricht, Thorn, Roermond, Herzogenrath,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 100 €
- Infos unter 021193650823 ▪ Kursnr.: 22-2501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Radelnd die europäische Grenzgeschichte erfahren. Entlang der deutsch-, belgischen und niederländischen Grenze werden hautnah Naturschutzprojekte, die europäische Zusammenarbeit und der Weg zu diesen Freiheiten vorgestellt.

Lübeck: Welterbestadt und Perle an der Ostsee

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Lübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.563.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Vor 1990 war die Stadt extrem durch die Grenznahe bedroht. Das Fehmarn-Sund-Tunnel-Projekt mit Dänemark wird vorgestellt, die wirtschaftlichen Impulse werden beleuchtet.

Niemandszeit: Was machten und dachten die Deutschen in der Nachkriegszeit ☾

- Mi. 22.6. bis Fr. 24.6.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Für Alle an der Thematik interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.932.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

in dem dreitägigen Seminar „Niemandszeit“ werden die ersten Nachkriegsjahre in Deutschland von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachtet. Gab es eine „Stunde Null“ mit dem Kriegsende 1945? Es wird ein geschichtlicher Überblick über das erste Nachkriegsjahrzehnt vermittelt.

Sanfter Tourismus – Nachhaltig reisen, ist das möglich? ☾

- Fr. 24.6. bis So. 26.6.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.112.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das stetig wachsende kritische Bewusstsein der Verbraucherinnen und Verbraucher wird in deren Augen auch im Hinblick auf die Wahl des Urlaubsziels relevanter. Vielen ist es nicht mehr egal, welche Folgen ihre Urlaubsreise für die Bevölkerung oder die Umwelt im Zielland hat.

Rente oder Armut im Alter?! ☾

- Fr. 24.6. bis So. 26.6.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.934.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Immer mehr Menschen machen sich Sorgen über die soziale Absicherung im Alter. Junge Arbeitnehmer fragen kritisch nach, ob im Alter die Rente sicher sei. Viele Bürger*innen spüren den demografischen Wandel immer stärker.

Sächsisch-Böhmische Schweiz: Zusammenarbeit und Konflikte in einem grenzübergreifenden Nationalpark.

- So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Lichtenhain, am Sebnitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/HP im DZ mit Du/WC, EZZ 147,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22287
- Forum Unna

Der Bildungsurlaub in Sebnitz nimmt die ökologischen und wirtschaftlichen Besonderheiten dieser Region in den Blick. Dabei wird neben der Entwicklung der deutsch-tschechischen Beziehungen aufgezeigt, wie Naturschutz und Tourismusentwicklung in Einklang zu bringen sind.

Brüssel. Europa, die Europäische Union und die Macht der Politik

- So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Fahrkarte ÖPNV; EZZ: 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22168
- Forum Unna

Europa entdecken in Brüssel! Wir geben Einblick in die Arbeit von EU-Institutionen, wie Parlament, Kommission und anderen Einrichtungen in Brüssel. Wie funktioniert EU-Politik nach dem Brexit? Welche Macht hat die Politik überhaupt? Und erreicht die EU ihre Bürger?

Historische Bedeutung der Schifffahrt in der Ems-Dollart-Region

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9004
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Schifffahrt prägt seit Jahrhunderten die Geschichte Ostfrieslands. Neben vielfältigen Informationen zum Thema „Schifffahrt“ sind Diavorträge zu verschiedenen Themen geplant. Außerdem finden Besichtigungen und Führungen in Schifffahrtsmuseen statt.

Klimawandel – Von persönlichem Engagement und globalem Wirken

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Ü/HP im DZ (EZZ: 80 €); Programmkosten; eigene Anreise
- Infos unter 0228/8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 5/357/21
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Der Klimawandel wird immer komplexer diskutiert. Gerade um Ernährung und Landwirtschaft aber auch um das persönliche Klimaverhalten gibt es vehemente politische und gesellschaftliche Debatten. Beim Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebs, im Austausch mit Akteuren aus Landwirtschaft, Klima- und Nachhaltigkeitsthematik (FFF, BUND) sowie nationalen, europäischen und globalen Institutionen werden die Interessenlagen aufgezeigt und Handlungsoptionen für eine gerechte Klimapolitik formuliert.

Der Kniefall von Warschau – Gedenkstättenfahrt nach Polen – Wie kann eine neue Ostpolitik gestaltet werden?

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13530022
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

„Am Abgrund der deutschen Geschichte und unter der Last der Millionen Ermordeten tat ich, was Menschen tun, wenn die Sprache versagt.“ Diese Worte stammen von Willy Brandt und beschreiben eine der eindrucksvollsten politischen Gesten des 20. Jahrhunderts: den Kniefall von Bundeskanzler Willy Brandt im Warschauer Ghetto. Wie kam es dazu, dass der Sozialdemokrat Brandt stellvertretend für sein Land mit dieser Geste um Vergebung bat? Das Seminar gibt einen Überblick über die historischen Hintergründe des Nationalsozialismus und des Widerstands gegen diesen. Vor Ort besuchen wir die Gedenkstätten und diskutieren mit Vertreter_innen der Zivilgesellschaft das deutsch-polnische Verhältnis. #WillyBrandt #Polen #Versöhnung

Seminar für Auszubildende: Die Zukunft Europas gestalten – Rechtspopulismus, Migration und Klima als zentrale Herausforderungen für die EU

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Preis: 50 €
- Für Auszubildende
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13530023
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Du möchtest wissen, was Klimawandel und Migration eigentlich mit deiner Zukunft zu tun haben? Du hast viele Fragen zum Rechtspopulismus in Europa? Du möchtest mehr über die EU, ihre Vergangenheit und Politik erfahren? Dich erwarten fünf abwechslungsreiche Tage in Aachen und Brüssel und spannende Diskussionen mit interessanten Menschen an verschiedenen Orten. Am Ende der Woche bist du um viele Erfahrungen reicher und hast Handwerkszeug bekommen, um dich und deine Umwelt besser zu verstehen und sie zu verändern.

Der Deutsche Wald zwischen Mythos und Kulturgeschichte – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 22 Teilnehmende
- Preis: 255 €; inkl. Verpf., 305 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40113
- Haus Neuland

Nicht nur für Forstwirtschaft und Biolog:innen hat der Wald eine große Bedeutung. Tatsächlich machen wir uns nur selten klar, dass mit dem Begriff „Wald“ sehr vieles verbunden wird und die (Kultur-)Geschichte dem noch eine ganze Reihe weiterer Aspekte hinzugefügt hat.

Extremismus in Deutschland – Eine Gefahr für unsere Gesellschaft? ☞

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Ü/Verpf. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 2.6.935.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Extremisten von links und rechts fordern den Rechtsstaat heraus. Durch ihre Propaganda, welche sich gegen die freiheitliche Grundordnung richtet, verunsichern sie gesellschaftliche Strukturen wie Medien, Gewerkschaften, Sportvereine oder Sozialverbände.

Mountainbiken im Einklang mit Natur und Umwelt

- Mi. 29.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Ü i. DZ u. Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1009 BU
- Bildungsstätte Einschlungen

Lernen Sie wie Touren im Einklang mit Natur und Umwelt geplant werden, die richtige Öko-Fahrtechnik eingesetzt wird, Notfallsituation gemeistert werden und probieren Sie neue Methoden zur Förderung der Kooperationsfähigkeit, Nachhaltigkeit und Naturerfahrung aus.

Sommerakademie – GFK for future

- Mi. 29.6. bis So. 3.7.2022 in Wardenburg
- Mit Übernachtung • max. 30 Teilnehmende
- Preis: 0 €; zzgl. Kosten für Verpf. und Übern. je nach gewünschter Kategorie
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 015-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie schaffen wir die Veränderung für uns als Gesellschaft, die wir uns wünschen? Sommerakademie Gewaltfreie Kommunikation: Raum für's Wesentliche, Raum für Mitgefühl, zum Wachsen, für Gemeinschaft. Das Besondere: Es gibt keine Teilnehmer&Seminarleitungen, jeder ist Teilgeber.

Berlin. Die Mieterstadt Berlin – Schöner Wohnen in der Metropole?

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22001
- Forum Unna

Heute wohnen rd. 80% der ca. 3,6 Berliner/innen zur Miete. Die Herausforderung: Preiswerten Wohnraum erhalten! Wie kann das gelingen? Und welche Alternativen gibt es? Mit interessanten Besuchen beim Berliner Mieterverein; Vertretern der Verwaltung und Politik u. a.

Weimar – Zwischen Klassik und Gegenwart

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. Ü/Fr., (EZZ 120 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 124000
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar wollen wir die Geschichte Weimars reflektieren, ohne die gegenwärtige politische und soziale Situation zu vernachlässigen.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Berlin, Mitte
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; HP, DZ/EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte/Vorträge und Führungen
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 84/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

„Einigkeit und Recht und Freiheit“, so formulierte Hoffmann von Fallersleben das Ideal der staatlichen Einheit Deutschlands in unserer Nationalhymne. Keine andere deutsche Stadt steht für die deutsche Zeitgeschichte wie die Hauptstadt Berlin. Das Seminar beinhaltet Besuche im Deutschen Bundestag, dem Bundesrat und der Dauerausstellung „Wege-Irrwege-Umwege“ im Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock, Haus der Wannsee-Konferenz und Hohenschönhausen Referenten zur Verfügung. <http://hvhs-nrw.de/>

Die Region Ostwestfalen-Lippe: Geschichte, Gesellschaft und Politik erfahrbar machen – Seminar mit Fahrradexkursionen

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Verpfl., 260 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40114
- Haus Neuland

OWL zeichnet eine hohe Beschäftigungskonzentration, Innovationsfähigkeit und Exportquote aus. Mit dem Fahrrad lernen wir die Region in Vorträgen, Exkursionen und Führungen vor Ort kennen und erfahren mehr über ihre Geschichte, politische und wirtschaftliche Entwicklung.

Wer sind wir, für wen halten uns andere und wozu ist das gut? – Identität und Identitätspolitik als Herausforderung

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40845
- Haus Neuland

Bedeutet Identitätspolitik neue Freiheiten und stiftet sie mehr Bewusstsein für und in einer akzeptierenden Gesellschaft der Vielfalt – oder sorgt sie für Desorientierung oder Kulturkampf? Diskutieren Sie mit!

Lodz. Eine Stadt zwischen Industrialisierung, Holocaust und Avantgarde – Zeitreise durch die deutsch-polnische Geschichte.

- So. 17.7. bis Fr. 22.7.2022 in Lodz, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; Transfers; EZZ: 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22103
- Forum Unna

Wir fahren nach Lodz – Eine Stadt zwischen Industrialisierung, Holocaust und Avantgarde. Aus einer unbedeutenden Provinzkleinstadt ist innerhalb weniger Jahrzehnte eine Metropole erwachsen. Wir gehen der geschichtlichen Entwicklung nach und entdecken das moderne Lodz.

Grenzgänge West: Grenzen übertreten, Natur und Geschichte erfahren, die europäische Idee erleben

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Hürtgenwald, Monschau, St. Vieth, Luxemburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 22-2901
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Eine traditionsreiche Region mit Grenzgeschichten aus zwei Jahrtausenden wird mit dem Fahrrad erlebbar gemacht. Wir fahren die Vennbahn-Route entlang, die den Dreiländerpunkt Aachen mit dem Dreiländerpunkt Schengen verbindet. Aachen als altes und Luxemburg als ein neues Zentrum Europas und Schengen, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen gilt, stehen auf dem Programm.

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 17.7. bis Fr. 22.7.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH02921
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Das Seminar vermittelt ökonomische Grundkenntnisse wie die Funktionsweise der Marktwirtschaft, alternative gewerkschaftliche Wirtschaftskonzepte und hilft, die Komplexität wirtschaftlicher Prozesse besser deuten zu können.

Forum der älteren Generation: Seniorenpolitische Perspektiven 2025 ☼

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.936.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die ältere Generation 60+ ist vielseitig interessiert und stark ehrenamtlich engagiert, z. B. in kommunalen Parlamenten bringen sie Fachwissen und Lebenserfahrungen ein. Ein spannendes Themenmix u. a. aus der Sozial-, Gesundheits- und Europapolitik sowie zur Zeitgeschichte.

Das Rheinland: Geschichte, Gesellschaft und Politik in Bewegung erleben

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.503.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Rheinland lernte die zweite deutsche Republik laufen. Nicht Frankfurt, Kassel oder Hamburg konnten sich 1949 als Bundeshauptstadt durchsetzen, sondern Bonn. Wir begeben uns auf die Spuren der Bonner Republik und des Rheinlandes und erklären historische Zusammenhänge.

Sorglos und unbeschwert im Alter leben

- Mo. 18.7. bis Mi. 20.7.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Für Gewählte Bewohner*innenbeiräte, engagierte Mitglieder aus Sozialverbänden, Vertreter*innen aus Seniorenbeiräten sowie Interessierte und Multiplikator*innen
- Infos unter 02223/73 161 ▪ Kursnr.: 22.6.604.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Es muss ein Bewusstsein für die Relevanz in der Gesellschaft geschaffen werden, damit sich das Konzept einer einheitlichen, ganz-heitlichen Pflege der „Caring Communities“ der Kirchen oder „Zorgbalance“ nach Buurtzorg durchsetzen kann.

Demokratie unter Druck.

Was tun gegen Rassismus, Rechtsextremismus, Antisemitismus und Menschenfeindlichkeit? ☼

- Mi. 20.7. bis Fr. 22.7.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Für politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger, Angestellte im öffentlichen Dienst
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.114
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit dem Aufstieg zahlreicher populistischer Parteien in Europa in Folge von Krisen und Modernisierungsprozessen hat sich in den letzten Jahrzehnten der Druck auf die Demokratien in Europa deutlich verstärkt.

Lekker Lebensqualität – Fahrradbildungsurlaub: Nachhaltige Denkanstöße aus den Niederlanden

- Mo. 25.7. bis Sa. 30.7.2022 in Amsterdam, Startpunkt, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Infos unter 021193650823 ▪ Kursnr.: 22-3001
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Mit Amsterdam als Startpunkt bewegen wir uns radelnd auf das „Grüne Herz“ des Landes zu. Dabei lernen wir den ökologischen Stadtwechsel und neue Konzepte im Städtebau kennen und zeigen die unterschiedlichen Dimensionen von „Nachhaltigkeit“ in unserem Nachbarland auf.

Kirche und Gesellschaft – Die alten Glaubensorganisationen in einem zunehmend säkularen Umfeld

→ Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13510025
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung
 Die Anzahl der Mitglieder und vor allem der Gottesdienstbesucher_innen ist seit den Sechzigerjahren stark rückläufig. Gleichwohl sind die beiden großen Kirchen in Deutschland nach wie vor gesellschaftlich und politisch bedeutsame Institutionen. Mit einem Blick auf die geschichtliche Bedeutung der Kirche(n) wollen wir das Nachwirken dieser historischen Stellung bis in die Gegenwart betrachten. Wir wollen im Seminar fragen, wie sich christlicher Glaube im Kontext naturwissenschaftlicher Erkenntnisse heute positionieren kann und welche politischen Implikationen das mit sich bringt. #Kirche #Religion #Gesellschaft

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

→ Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Weimar
 → Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; inkl. Ü/Verpf. im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
 → Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 22.7.938.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
 30 Jahre nach dem Fall der Mauer und der friedlichen Wiedervereinigung verblasen die Spuren der ehemaligen DDR. Der Alltag in der DDR, die tatsächliche Situation der Menschen, will das Seminar „Das doppelte Deutschland“ nachzeichnen.

DemokratieCamp

→ Mo. 25.7. bis Mi. 27.7.2022 in Königswinter
 → In Tagesform
 → Preis: wird noch bekannt gegeben
 → Für Jugendliche und junge Erwachsene
 → Infos unter 02223/73 161 • Kursnr.: 22.6.603.6
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Welche Möglichkeiten habe ich, unsere Gesellschaft aktiv mitzugestalten? Was bedeutet eigentlich Diskriminierung? Was sind Menschenverachtende Einstellungen? Wie gehe ich mit Ausgrenzungserfahrungen um?

Neue ökologische soziale Marktwirtschaft ☺

→ Mi. 27.7. bis Fr. 29.7.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 165 €
 → Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 22.6.115
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die soziale Marktwirtschaft gilt als das Erfolgsmodell deutscher Ordnungspolitik schlechthin, verbindet man mit ihr doch den geglückten Wiederaufbau und wirtschaftlichen Aufstieg der Bundesrepublik nach dem 2. Weltkrieg. Durch den Klimawandel erlebt dieses Modell nun eine neue Renaissance“.

Gründen in Kultur und Non-Profit ☺

→ Mi. 27.7. bis Sa. 30.7.2022 in Köln
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; 150 € mit Ermäßigung für Studierende, junge Erwachsene sowie Ehrenamtliche
 → Infos unter 0221/1 39 05 51
 → KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Viele Menschen werden durch einen ‚Purpose‘ zur Gründung einer Idee motiviert. Das Gründen selbst ist dann ein erlernbares Handwerk. Im Kurs wird das notwendige Wissen zur Gründung von Kultur- oder Non-Profit-Organisationen vermittelt.

Nah dran! Demokratie und Erlebnis am Rhein

→ Fr. 29.7. bis Mo. 1.8.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 120 €
 → Für junge Erwachsene
 → Infos unter 02223 / 73 161 • Kursnr.: 22.6.605.6
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die letzte Zeit war sicher nicht leicht. Nicht „nah dran“ sein, nicht zusammen. Wo sind die Erlebnisse hin, die Spaß machen und einen mit anderen weiterbringen? Wir laden Sie und Euch ein auf ein Abenteuer am Rhein!

Lemberg.

Deutsche Geschichte in der heimlichen Hauptstadt der Ukraine.

→ So. 31.7. bis Fr. 5.8.2022 in Lviv, Ukraine
 → Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Spa; EZZ 150 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22131
 → Forum Unna

Über viele Jahrhunderte war die ehemalige polnische Stadt Lemberg von lebendigen Traditionen kultureller Pluralität geprägt. Mit ihrer polnischen, ruthenischen und jüdischen Bevölkerung war die westukrainische Stadt Sinnbild mitteleuropäischer Vielfalt und Kreativität.

Thüringen. Im Wandel der Zeiten – Kulturhistorisches Erbe und Technologiestandort.

→ So. 31.7. bis Fr. 5.8.2022 in Ilmenau
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZZ 105 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22164
 → Forum Unna

In Thüringen, dem grünen Herz Deutschlands, sind der struktureller Wandel, die wirtschaftliche Entwicklung und die Pflege des kulturellen Erbes eng miteinander verbunden. Über den heutigen Wirtschaftsstandort und die Technologieregion. Mit Exkursionen nach Weimar/Erfurt.

Frankfurt am Main I. Kleinste Metropole der Welt – Bürgerengagement in der alten Krönungsstadt zwischen gestern und heute.

→ Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Frankfurt am Main
 → Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte, Transfers; EZZ 104 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22146
 → Forum Unna

Lernen Sie Frankfurt am Main als eine dynamische Stadt kennen, die durch das Engagement ihrer Bürger und ihre politische sowie marktwirtschaftliche Kraft beeindruckt. Eine Stadt der Kontraste, die wegen der Wolkenkratzer liebevoll-spöttisch den Spitznamen „Mainhattan“ trägt.

Weimar als (Geburts-) Ort der deutschen Demokratie

→ Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Weimar
 → Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 549 €; EZ/DZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 85/2022
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Stadt der ersten deutschen Demokratie dient als Beispiel für den Aufbruch in die Weimarer Republik. Gleichzeitig steht der Ort mit der Gedenkstätte Buchenwald für die Erfahrungen von zwei deutschen Diktaturen im 20. Jahrhundert. Weimar versinnlicht zudem die deutsche Kulturgeschichte, die mit den Namen Goethe und Schiller eng verbunden ist. Heute ist die thüringische Stadt das Herzstück der Weimarer Klassik. <http://hvhs-nrw.de/>

Dresden: Die sächsische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Ü im DZ, 364 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.939.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dresden ist ein Ort voller Geschichte. In den verschiedenen Phasen deutscher und europäischer Geschichte hat die sächsische Metropole stets eine wichtige Rolle gespielt. Lassen Sie sich von Dresden seine Geschichte erzählen.

Transformation in der Gesellschaft: Künstliche Intelligenz in der medizinischen Versorgung?! &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZ: 16 € pro Nacht
- Für Interessierte, die Politik vor Ort gestalten oder zumindest beeinflussen möchten.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.940.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die bundesdeutsche Gesellschaft ist einem rasanten Wandel unterworfen. Die Deutsche Einheit, Zuwanderung und die demografische Entwicklung haben insbesondere in den Städten zu augenfälligen Veränderungen geführt.

Zwischen Humanität und Barbarei: Weimar – Stadt mit zwei Gesichtern

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 224ST162
- Bildungswerk Stenden

Weimar – Thematisch ausgerichtete Führungen in der Stadt und in der Gedenkstätte Buchenwald: Wozu diente das Lager in Buchenwald? Wie stand die Weimarer Bevölkerung dazu? Was wusste sie davon? Was geschah in der Nachkriegszeit? Welche Bedeutung hatte Buchenwald für die DDR?

20 Jahre Afghanistan-Einsatz der Bundeswehr – eine Bilanz &

- Mi. 3.8. bis Fr. 5.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Für Politisch Interessierte Bürgerinnen und Bürger, Soldatinnen und Soldaten
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.116
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit dem Abzug der Bundeswehr aus Afghanistan endet einer der längsten und blutigsten Auslandseinsätze in der Geschichte der BRD. Zahlreiche Bundeswehrangehörige verloren im Rahmen des Einsatzes ihr Leben, viele weitere leiden heute noch unter posttraumatischen Belastungsstörungen

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II ¹⁰

- So. 7.8. bis Fr. 19.8.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL13222
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Vermittlung von aufbauenden Kenntnissen der sozialen und ökonomischen Zusammenhänge in Betrieb, Wirtschaft und Gesellschaft. Theorie und Praxis der Interessenvertretung der Arbeitnehmer/-innen in Betrieb, Gewerkschaft und Gesellschaft.

Essen mit Wirkung und Nebenwirkung, Gestern – Heute – Morgen

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9424
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Zwischen Hunderten Käse-, Wurstsorten, Fertiggerichten können wir wählen. Wie es ohne Klimakiller geht beweisen globale Projekte und der Besuch regionaler Betriebe vor Ort. Sie zeigen: Nachhaltigkeit ist Gewinn und wahrer Genuss!

Die Niederlande – unsere unbekannten Nachbarn

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Ü/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8927
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir entdecken unser Nachbarland und beschäftigen uns mit dessen Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation. Durch die grenznahe Lage Potshauses bietet es sich an, die Niederlande auch vor Ort zu erkunden: een blik over de grens – in fremde Häuser, Gärten, Töpfe...

Großbritannien und Europa: Szenen einer gescheiterten Ehe? – Perspektiven des politischen und wirtschaftlichen Miteinanders nach dem Brexit

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530027
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Juni 2016 stimmten die Bürger_innen des Vereinigten Königreichs für den Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union. „Brexit means Brexit“ war danach eine auf britischer Seite oft wiederholte Formel, die den Eindruck eines klaren Kurses vermitteln sollte. Sie wurde allerdings durch die zum Teil chaotischen Verhältnisse und scheinbar planloses Handeln ad absurdum geführt. Mit welchen Schwierigkeiten sah sich Großbritannien auf seinem Weg zum EU-Austritt konfrontiert? Welche Rolle spielen gesplante Gesellschaften in zentralen politischen Entscheidungsprozessen? Mit Expert_innen von beiden Seiten des Ärmelkanals nehmen wir im Seminar eine Bestandsaufnahme vor und entwickeln Perspektiven für die Zusammenarbeit zwischen Großbritannien und der EU. #Brexit #EU #Großbritannien

Bautzen. Eine sorbische Stadt im Wandel der Systeme.

- So. 14.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bautzen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritt, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22020
- Forum Unna

Obwohl in Bautzen heutzutage nur eine sorbische Minderheit von 5% bis 10 % lebt, gilt Bautzen als politisches und kulturelles Zentrum der Sorben. Davon zeugen ein sorbisches Theater sowie ein sorbisches Gymnasium. Reist man über die Bundesstraße 96 nach Bautzen, erblickt man als erstes die faszinierend Altstadt – die Waskunst mit ihrer tausendjährigen Geschichte. Wirtschaftliche Bedeutung haben bis heute der Waggonbau, die Speisesenferproduktion sowie Hightech – Arbeitsplätze im Bereich der Telekommunikation und Netzwerktechnik.

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 14.8. bis Fr. 19.8.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03322
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Das Seminar vermittelt ökonomische Grundkenntnisse wie die Funktionsweise der Marktwirtschaft, alternative gewerkschaftliche Wirtschaftskonzepte und hilft, die Komplexität wirtschaftlicher Prozesse besser deuten zu können.

Frankfurt am Main.

Das Herz der Metropolregion Rhein-Main als klima- und gesundheitsfördernde Stadt von morgen?!

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte; EZZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22008
- Forum Unna

Frankfurt am Main hat neben Finanzplatz und Sitz der Europäischen Zentralbank weitere Facetten und Kontraste zu bieten. Wir lernen Maßnahmen und Ziele der Stadt kennen, um humanökologische Aspekte für eine Interaktion zwischen Gesellschaft, Mensch und Umwelt zu verbinden.

Migration von und nach Deutschland – Geschichtlicher Überblick und mögliche Erkenntnisse für heute

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530028
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Zum Thema Migration gibt es in der politischen Diskussion zwei sich gegenüberstehende Ansätze. Von rechts wird auf ein einheitliches deutsches Volk Bezug genommen, was seit mythischen Urzeiten schon da gewesen sei. Aus linksliberaler Sicht wird betont, dass es Migration immer schon gegeben habe. Wir wollen in diesem Seminar mit einem historischen Blick auf die Migrationsgeschichte in und nach Deutschland fragen, wie Migrationsprozesse abgelaufen sind und wie Integration erfolgt ist. Sind hier generalisierende Muster zu erkennen? Wir wollen fragen, wie sich Identitäten im Zeitverlauf verändert haben. Welche Erkenntnisse lassen sich aus der geschichtlichen Rückschau für heutige und zukünftige Migrationsprozesse gewinnen? #Migration #Integration #Gesellschaftlicher Wandel

Demokratiebeauftragte in Betrieben: Strategien gegen Rechtspopulismus, Rassismus und Diskriminierung im betrieblichen Kontext

- Mo. 15.8. bis Do. 18.8.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 0 €; Gebührenfrei, gefördert durch das Bundesprogramm Demokratie leben!
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 221-1021
- VHS Rhein-Erft

Im betrieblichen Kontext sind wir mit rechtspopulistischen und diskriminierenden Parolen und Strategien der Einflussnahme konfrontiert. Im Seminar werden diese Entwicklungen analysiert um darauf aufbauend nachhaltige Konzepte und Gegenstrategien zu entwickeln.

Nürnberg: Stationen deutscher Geschichte im Zeitraffer – in Kooperation mit der Bundeswehr

- Di. 16.8. bis Do. 18.8.2022 in Nürnberg
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekannt gegeben.
- Für zeithistorisch Interessierte, Multiplikatoren in Verbänden, Gewerkschaften und der Bundeswehr
- Infos unter 02223/73 161 ▪ Kursnr.: 22.7.606.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die fränkische Metropole gehört zu den geschichtsträchtigsten deutschen Großstädten. Früh entdeckten die Nationalsozialisten Nürnberg für ihre Propaganda. Die Stadt wurde als Ort der Reichsparteitage bestimmt.

Posen. Polens Fenster nach Westen – Nationalsozialistischer Lebensraum im Osten.

- So. 21.8. bis Fr. 26.8.2022 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22101
- Forum Unna

Posen, die Wiege der polnischen Nation. 1939 begann die NS-Schreckensherrschaft. Posen wurde als Verwaltungssitz in das Deutsche Reich eingegliedert. Heute ist die lebendige, aufstrebende Messe- u. Universitätsstadt ein bedeutendes Handels- und Wirtschaftszentrum. 4*-Hotel!

Berlin. Leben und Arbeiten in Genossenschaften

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22004
- Forum Unna

Solidarisches Wirtschaften, gemeinschaftliche Selbsthilfe und soziales Miteinander bestimmen das genossenschaftliche Leitbild. Nach diesem Prinzip arbeiten seit 1867 sowohl die Wohnungsgenossenschaften wie auch die in Kooperativen organisierten Unternehmen. Welche Potenziale bergen Genossenschaften für die Stadtentwicklung und warum werden in Berlin bei der Grundstücksvergabe landeseigene Wohnungsgesellschaften gegenüber Genossenschaften bevorzugt?

Berlin.

Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im DZ; Transfers vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22114
- Forum Unna

Berlins wechselvolle Geschichte ist in die Stadt eingeschrieben. Wir lenken den Blick auf ehemalige Landschaften der Macht in Berlin/Brandenburg. U. a. werden die Gedenkstätte Berliner Mauer und die Bunkerstadt Wülsdorf sowie das ehemalige DDR- Rundfunkgebäude besucht.

Schöne grüne Welt? Der Wald im Klimawandel – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 255 €; inkl. Verpf., 305 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40823
- Haus Neuland

Im Seminar wollen wir die Bedeutung des Waldes für den Klimaschutz lokal wie global in den Blick nehmen: Welche Herausforderungen bringt der Klimawandel für den Wald mit sich? Welche Maßnahmen müssen national wie international in der Klimapolitik ergriffen werden?

Demokratie im Diskurs – Filmseminar &

- Mo. 22.8. bis Mi. 24.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.941.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
- Politiker und Parteien in der Deutschen Geschichte

Der stete Strom. Vater Rhein.**Welterbe und meist befahrene Wasserstraße der Welt**

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 320 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.504.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland ist eine alte Kulturlandschaft und erzählt ein Stück deutscher und europäischer Zeitgeschichte. Was kann man am Rhein tun, um dem Sterben der kleinen Orte entgegenzutreten? Wie lebt es sich am Rhein zu-kunftsträchtig? Wir besichtigen Europas größten Binnenhafen.

Berlin – Das Recht auf Wohnen zwischen Anspruch und Wirklichkeit

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 420 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Programmkosten; EZZ: 120 €; eigene Anreise
- Infos unter 0228/8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 4/359/22
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Wohnungsnot, Mietbremse, Enteignung. Kaum eine Debatte wird so vehement geführt, wie die um Wohnraum. Gleichzeitig verändern der demografische Wandel aber auch der Klimawandel den Anspruch an Wohnformen. Das Seminar zeigt die unterschiedlichen Interessenlagen auf und gibt Einblicke in historische, aktuelle und zukunfts-orientierte Rahmenbedingungen. Gespräche mit Ex-pert*innen, Aktivist*innen und politischen Entscheidungs-trägern vermitteln die komplexen Fragestellungen, die sich durch den Bedarf an bezahlbaren, klimagerechten Wohnraum ergeben.

Wohnen und Arbeiten in der Zukunft. (Die grüne Stadt.)

- Fr. 26.8. bis So. 28.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.117
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Weltweit leben inzwischen mehr Menschen in Städten als auf dem Land. Die Urbanisierung nimmt zu: Die Vereinten Nationen rechnen bis zum Jahr 2030 mit rund 5 Milliarden Menschen, die in Städten leben. Aber wie wollen wir das Zusammenleben in den Innenstädten zukünftig gestalten?

Thorn. Vom Deutschen Orden zum Dritten Reich – Geschichte der Heimatstadt des Nikolaus Kopernikus

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Torun, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 165 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22011
- Forum Unna

Die ehemalige Hansestadt an der Weichsel verbindet durch ihre Geschichte Deutsche und Polen, die auch gemeinsam stolz sind auf den berühmtesten Sohn der Stadt, den Universalgelehrten und weltberühmten Astronomen Nikolaus Kopernikus.

Erzgebirge/Krusnohori:**Wo Silber einst zu Reichtum führte – Eine Montanregion mit UNESCO-Welterbestatus.**

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Eibenstock
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 92 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22312
- Forum Unna

Im Juli 2019 ist die Montanregion Erzgebirge/Krušnohori mit 17 Bestandteilen auf sächsischer und 5 Teilgebieten auf tschechischer Seite in die Liste der UNESCO-Welterbestätten aufgenommen worden.

Rostock. Von der Hansestadt über den Ostseebezirk zum wirtschaftlichen, touristischen und kulturellen Zentrum an der Ostsee.

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Rostock
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22117
- Forum Unna

Die Teilnehmenden erschließen sich in diesem Studiens-minar die über 800-jährige Ge-schichte der Hansestadt Rostock unter Berücksichtigung der politischen, wirt-schaftli-chen, ökologischen sowie gesellschaftlichen Veränderungen und Bedingungen.

Bonn –**Die heimliche Kulturhauptstadt Deutschlands?**

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Siegburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; U im EZ/HP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 70/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bonn ist mit Komponisten wie Ludwig van Beethoven sowie Robert und Clara Schumann verbunden. Beethoven liebte die Ideale der Freiheit, Brüderlichkeit und Men-schenliebe. Sie prägen die Werke in der Oper „Fidelio“ und die beiden Sinfonien (5. und 9.). Die Schumanns komponierten Klavierwerke wie die „Träumerei“ und das „Album für die Jugend“. Das Seminar lädt ein, sich mit Bonn als Kulturhauptstadt zu beschäftigen. Weitere Schwerpunkt sind künstlerische Aspekte im August-Macke-Haus und im Kunstmuseum Bonn. <http://hvhs-nrw.de>

Das Ruhrgebiet auf dem Weg in die Zukunft?**Dem Strukturwandel mit dem Fahrrad auf der Spur**

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ü im DZ, EZZ: 115 €; eigene Anreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 22ABU-003
- Arbeit und Leben Bielefeld e.V.

Am Beispiel des Ruhrgebietes wird nachvollziehbar, wie durch die Zusammenarbeit von Politik, Wirtschaft und zivilgesellschaftlichen Kräften der Strukturwandel Deutschlands bewältigt und Zukunftsperspektiven für die betroffenen Menschen eröffnet werden können.

Leipzig – Der Wandel der Stadt und die Veränderungen im Leben der Menschen

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 492 €; inkl. Ü/Fr. (EZ 108 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 120600
- VHS Schaumburg

Wir machen einen Rundgang auf den Spuren der friedli-chen Revolution und setzen uns mit dem System des Staatsapparats auseinander. Wir werden fragen, wie die Akteure von damals die Resultate der Wende einschätzen.

Leipzig – Was für eine Stadt?! – Ein Stück deutscher und europäischer Geschichte ☼

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 330 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.942.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar beschäftigt sich mit Leipzig, eine der zehn größten Städten der Bundesrepublik Deutschland und größte Stadt im Freistaat Sachsen, und seiner Geschichte. Die sächsische Metropole ist seit dem Mittelalter bedeutende Handelsstadt, Stadt der Wissenschaft und Kultur.

Auschwitz und Krakau

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Oswiecim, und Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Bildungswerk Stenden

Auschwitz – Ort und Symbol für die NS-Vernichtungsmaschinerie: Geschichte und Topographie des Konzentrationslagers; künstlerische Verarbeitung des Erlebten. Krakau – Kulturhauptstadt Europas 2000, deutsch-polnische Beziehungen, jüdische Tradition, Schindlers Liste

Gesund und lecker oder schnell und billig? Die Zukunft der Ernährung ☼

- Do. 1.9. bis Sa. 3.9.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.126
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Lebensmittelskandale machen in regelmäßigen Abständen Schlagzeilen. Die Produktion von Nahrungsmitteln ist heute eine gigantische, globale Industrie. Die Folgen sind vielfältig – bei uns und überall auf der Welt: Wir wissen nicht mehr, was in unseren Lebensmitteln enthalten ist.

Ziemlich beste Freunde? Geschichte und Gegenwart der Euroregion Elsass

- Sa. 3.9. bis Sa. 10.9.2022 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 820 €; 7 Ü/HP, Programmkosten, eigene Anreise, EZZ: 130 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 10/2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Geschichte von Franzosen und Deutschen im Elsass ist ambivalent: über Jahrhunderte ist sie geprägt von Krieg und Nationalismus aber auch durch gemeinsame Kultur, Sprache, Weinbau und Kochkunst. Entlang der elsässischen Weinstraße lässt sich das deutsch-französische Leben nicht nur besichtigen, sondern hautnah erleben und mit dem Rad erfahren.

Leipzig. Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV, Leih-Fahrrad für 1 Tag, EZZ 114 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22157
- Forum Unna

Leipzig ist insbesondere als Stadt der Bürgerbewegung in der Wendezeit bekannt geworden. Auch heute spielen aktive und engagierte Bürger in der Stadt eine entscheidende Rolle in den verschiedenen Politikfeldern der Stadt, wie Verkehr, Stadtentwicklung oder Umwelt.

Wittenberg. Auf dem Weg zur Fairtrade-Town. Wie die Chemiestadt Wittenberg sich nachhaltig entwickelt.

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22197
- Forum Unna

Die in Wittenberg gestartete Reformation hat die Kirchen sehr nachhaltig verändert. Vor einigen Jahrzehnten war geplant die Lutherstadt Wittenberg in Chemiestadt Wittenberg umzubenennen. Welche nachhaltigen Innovationen wurden in und um Wittenberg erdacht?

Was geht mich das an? – Erinnerungskultur und der gesellschaftliche Umgang mit Vergangenheit

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wie wir uns erinnern, sagt sehr viel darüber aus, wer wir sind und wer wir sein wollen. Im Seminar erläutern wir beispielhaft die Auseinandersetzung mit dem Holocaust in der BRD und der DDR. Gemeinsam wird die Frage diskutiert werden, welche Lehren wir heute aus diesem Kapitel der deutschen Geschichte ziehen können. Durch eine Exkursion ins „Haus der Geschichte“ wird aufgezeigt, wie Geschichte jüngeren Generationen in einer kulturell vielfältigen Gesellschaft vermittelt werden kann und welche gemeinsamen Geschichtserzählungen wichtig für den europäischen Zusammenhalt sind. #Mauerfall #Holocaust #Wirtschaftswunder #Verantwortung

2000 Jahre Geschichte: Die Römerstadt Trier in 5 Tagen

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 489 €; oder 509 € (je nach verfügbarer Zimmerkategorie), Ü/Fr. im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 48/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Als Augusta Treverorum wurde Trier vor mehr als 2000 Jahren von den Römern gegründet. Die antiken Bauten wie z.B. die Kaiserthermen und die Porta Nigra sind heute noch gut erhalten und seit 1986 auf der Liste des UNESCO-Welterbes. Unternehmen Sie eine Zeitreise in die Antike und lernen Sie neben den einzigartigen Römerbauten auch die Grundidee des in Trier geborenen Karl Marx kennen. Denn auch der wohl einflussreichste Gesellschaftstheoretiker gehört wie die Römer, Kaiser und Erzbischöfe zur spannenden und faszinierenden Geschichte Triers.

Grenzgänge West: Grenzen übertreten, Natur und Geschichte erfahren, die europäische Idee erleben

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Aachen, Maastricht, Thorn, Herzogenrath, Aachen Hauptbahnhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 620 €; Standardpreis: 620 €, Sparpreis: 310 €, Einzelzimmerzuschlag: 150 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 22-3601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Eine traditionsreiche Region mit Grenzgeschichten aus zwei Jahrtausenden wird mit dem Fahrrad erlebbar gemacht. Wir fahren die Vennbahn-Route entlang, die den Dreiländerpunkt Aachen mit dem Dreiländerpunkt Schengen verbindet. Aachen als altes und Luxemburg als ein neues Zentrum Europas und Schengen, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen gilt, stehen auf dem Programm.

Erfurt – Thüringens Hauptstadt auf dem Weg in die Zukunft

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Erfurt
- Mit Übernachtung
- Preis: 499 €; Ü/Fr im EZ
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 124200
- VHS Schaumburg

Die Beschäftigung mit Erfurts Historie ist Ausgangspunkt für eine analytische Zeitreise, bei der wie uns vor allem mit den Veränderungen der Stadt in den letzten zwanzig Jahren auseinandersetzen wollen.

Dessau-Roßlau. Perspektiven und Hoffnungen einer Kultur- und Industrieregion im Wandel.

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 68 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22167
- Forum Unna

Geschichte und Gegenwart einer mit zweimal als Welterbe geehrten Kulturregion stehen im Mittelpunkt. Bauhauszentrum und Gartenreich Dessau-Wörlitz, Braunkohleabbau und klassizistische Schlösser. Entdecken Sie die faszinierenden Gegensätze einer Region vor Ort!

„Gegen Gewinne ohne Gewissen“ – Zur Bedeutung von Lieferkettengesetzen für globale Gerechtigkeit, Arbeits- und Menschenrechte

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpf., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 41027
- Haus Neuland

Wir analysieren die verschiedenen gesetzlichen Bestimmungen danach, ob sie auch tatsächlich die genannten Ziele, Schutz von Menschenrechten und Umweltstandards, erfüllen (können) – auch im Gespräch mit Nichtregierungsorganisationen und Vertretern aus Politik und Wirtschaft.

‘Birkenau’ von Gerhard Richter – Ein Ortstermin

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Kraków, Berlin und Auschwitz/Oswiecim, Polen und Deutschland
- Mit Übernachtung
- Preis: 880 €; EZ mit Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 • Kursnr.: 22655-B0
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Unsere Studienfahrt nähert sich dem Konzentrationslager Auschwitz, dem Symbolort des Holocaust, auf den Spuren des Künstlers Gerhard Richter und seines Werks „Birkenau“. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Rolle die Kunst für das (Über-) Leben in Auschwitz gespielt hat.

Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- So. 11.9. bis Sa. 17.9.2022 in Dieulefit, Frankreich
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 680 €; HP/DZ, EZZ: 100 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 7/2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Dieulefit und das Departement Drome haben während der Besatzungszeit viele Verfolgte vor dem Zugriff der Nazis geschützt. Die besondere Bedeutung dieses Ortes und der Region für Verfolgung und Widerstand wird in Exkursionen und Begegnungen vor Ort sichtbar.

Neubrandenburg. Die hässlich-schöne Vier-Tore-Stadt. Leben zwischen Backstein und Beton.

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Neubrandenburg
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; EZZ: ab 105 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22290
- Forum Unna

Neubrandenburg ist die drittgrößte Stadt in Mecklenburg-Vorpommern. Dennoch kennt man sie außerhalb des Landes kaum und wenn, dann nur mit wenig schmeichelhaften Dingen wie „hübsch-hässlich“.

Die Niederlande – unsere unbekannten Nachbarn

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Ostthaulerfehn
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. U/Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8928
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir entdecken unser Nachbarland und beschäftigen uns mit dessen Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation. Durch die grenznahe Lage Potshauses bietet es sich an, die Niederlande auch vor Ort zu erkunden: een blik over de grens – in fremde Häuser, Gärten, Töpfe...

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Potsdam
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 444 €; Ü/F (EZZ: 120 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 124200
- VHS Schaumburg

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt als Gesamtkunstwerk. Die Entwicklung Potsdams bis zum zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.



Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)

- 27.02.22 Danzig. Polnische Geschichte - deutsche Vergangenheit.
- 13.03.22 Potsdam. Geschichte/Kultur im Schatten der Hauptstadt.
- 21.03.22 Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?
- 03.04.22 Budapest. Deutsche und europäische Geschichte.
- 08.05.22 Vilnius. Hauptstadt Litauens mit bewegter Geschichte.
- 16.05.22 Berlin. Tourismus-Metropole - Tourismus und Identität.
- 20.06.22 Wuppertal. Utopia-Stadt?! Eine Stadt im Aufbruch.

...und über 300 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter www.forum-unna.de!

10-Tage Bildungsurlaube im Angebot - jetzt informieren!

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Bleiben Sie gesund.



Friedrich-Ebert-Straße 58
59425 Unna
Telefon: 0 23 03/2 24 41
Telefax: 0 23 03/2 39 64
E-Mail: info@forum-unna.de

www.forum-unna.de

Unsere Nachbarn – Schweiz & Österreich &

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: wird in Kürze bekanntgegeben
- Für politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.7.118
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das europapolitische Seminar geht auf Spurensuche nach Gemeinsamkeiten zwischen beiden Ländern, z.B. in Sprache, Kultur, Wirtschaft und Politik. Mit unseren südlichen Nachbarländern verbindet uns eine lange wechselhafte Geschichte, die wir im Gespräch mit Expert*innen näher beleuchten möchten.

Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald – Strukturwandel, Image und Identität am Beispiel des nördlichen Teils der pfälzischen Weinstraße

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 556 €; Ü/F (EZZ: 50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 123000
- VHS Schaumburg

Die ausgeprägt touristisch orientierte Region der Vorderpfalz (Region um das Mittelzentrum Bad Dürkheim) zeigt, wie und dass stetiger Wandel auch Bestandserhaltung bedeuten kann.

Das Grüne Band im Harz – Neues Leben im Schatten der ehemaligen Grenze (In Zusammenarbeit mit dem Nationalpark Harz)

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 58 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 110220522
- Kreiskollegschule Holzminde

Der Nationalpark Harz gilt als Perle am Grünen Band, dem 12.500 km langen Grenzstreifen quer durch Europa, der unter Naturschutz steht. Im Schatten der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze konnten sich zahlreiche heute seltene Tier- und Pflanzenarten ansiedeln oder erhalten.

Natur und Kultur rund um den Teutoburger Wald – Unterwegs mit dem Rad in Ostwestfalen

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 420 €; im EZ 500, inkl HP (ohne Unterkunft 260 €)
- Infos unter 05221/2 76 91 77, -78 ▪ Kursnr.: 8/2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die Natur- und Kulturlandschaft Ostwestfalens lässt sich besonders gut mit dem Fahrrad erfahren – unterwegs am Rand des Teutoburger Walds erkunden wir die Geschichte der Wanderarbeiter aus Lippe und die alte Reichsstadt Herford mit ihrem modernen Museum „MARTA“, Bielefeld – Stadt der historischen Textil- und Fahrradindustrie und erkunden die Naturlandschaft rund um den heißen Sole Quellen in der Kurstadt Bad Salzuffen.

Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

- So. 18.9. bis Fr. 23.9.2022 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; inkl. Ü/Abendessen 1. Abend (EZ 212,50 €, DZ=EZ 237,50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 160700
- VHS Schaumburg

Wir wollen uns mit den Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie, der Geschichte des Fremdenverkehrs, dem Verhältnis von Naturschutz und Tourismus, der Entwicklung der Seebäder, den Arbeitsplätzen, der politischen Situation und der Stimmung der Menschen, den Perspektiven der Insel.

Garten- und Parkkultur in der Ems-Dollart-Region

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8952
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Entwicklung und Gestaltung von Gärten spiegelt zu allen Zeiten die jeweilige Gesellschaft und deren Bedürfnisse wider. Auch bei uns entwickelte sich über die Jahrhunderte eine sehr unterschiedliche Gartenkultur. Dieser kulturhistorischen Entwicklung gehen wir nach.

Landwirtschaft im Wandel

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9009
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Großes Angebot, hohe Qualität und günstige Preise für Lebensmittel sind dem Wandel in der Landwirtschaft zu verdanken. Aufgrund wachsender Anforderungen haben viele Landwirte ihren Hof aufgeben müssen. Inhalt ist u. a. die Besichtigung unterschiedlich arbeitender Betriebe.

Hannover. Geschichte einer Stadt zwischen Industrie- und Erinnerungskultur

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Hannover
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 4 Ü/F/W; Eintritte, Transfers; EZZ: 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22047
- Forum Unna

Entdecken Sie Hannover! Die Geschichte der Stadt und das jüdische Leben, die Industrialisierung und den damit verbundenen Bevölkerungsanstieg sowie der rasanten Bebauung, die zahlreichen kulturellen Projekte der Industrie und natürlich die erste Volkshochschule Deutschlands.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Strasbourg

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Für Journalisten, Sozialwissenschaftler, Historiker, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 71/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, den Politikbereichen sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament, Kommission und Rat). Eine Führung im Europarat ergänzt das Programm.
www.hvhs-nrw.de

Der Bewohnerbeirat

- Mo. 19.9. bis Do. 22.9.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 180 €
- Für Bewohner*innenbeiräte, Sozialverbände, sowie Interessierte und Multiplikator*innen
- Infos unter 02223/73 161 ▪ Kursnr.: 22.6.609.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nur mit der Unterschrift des Bewohnerbeirates kann die Einrichtung mit der Pflegekasse neue Entgelterhöhungen vereinbaren. Es werden die Mitwirkungsrechte der gewählten Interessenvertretung beispielhaft erarbeitet. Seminar in Kooperation mit Aktiv Altern in NRW und überall.

Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 280 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.943.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Die erste deutsche Republik nahm ihren Ausgang in Weimar, jedoch auch die barbarische Zeit des Nationalsozialismus hat im ehemaligen KZ-Buchenwald Spuren hinterlassen.

**Historische Kulturlandschaften –
Elemente der historischen Kulturlandschaft geben
Zeugnis vom Umgang früherer Generationen
mit Natur, Landschaft und Besiedelung**

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Negenborn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inkl. Ü/V/DZ, EZZ 22 € (Etageduschen)
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 110920522
- Kreisvolkshochschule Holzminnen

Relikte aus der Vergangenheit wie Bedachungen aus Buntsandstein, Weinberge, Wölbäcker, Reste d. Glasindustrie, Wüstungen, Backhäuser, Dörröfen, Pfarrhäuser u. Kirchen prägen die Region wie fast nirgendwo sonst in Niedersachsen. Die Spurensuche beginnt am Kloster Amelungsborn.

**Lublin. Nationalsozialistische Geschichte einer
bedeutsamen polnischen Stadt.**

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; ÖPNV Ticket; EZZ ab 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22199
- Forum Unna

Lublin. Die Hauptstadt der gleichnamigen polnischen Woiwodschaft im Osten Polens gehört zu den zentralen Orten in der polnischen Geschichte und blickt auf eine wechselvolle Vergangenheit. Heute ist Lublin ein Wissensstandort mit einer vielfältigen Kulturszene.

**Thüringen. Tradition und Moderne –
Strukturwandel in Thüringen.**

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Ilmenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZ-Zuschlag 105 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22171
- Forum Unna

In Thüringen, dem grünen Herz Deutschlands, sind der strukturelle Wandel, die wirtschaftliche Entwicklung und die Pflege des kulturellen Erbes eng miteinander verbunden. Über den heutigen Wirtschaftsstandort und die Technologieeregion. Mit Exkursionen nach Rudolstadt+Erfurt.

**Ostfriesische Volksmedizin kennen und bewahren –
Naturheilkunde u. Gesundheitskultur, Widerspruch
o. Ergänzung**

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8953
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Teilnehmer lernen die Tradition der ostfr. Pflanzenheilkunde kennen. Der Frage nach kostenintensiver Medikamentierung und der Naturheilkunde als Alternative wird nachgegangen. Das aktuelle Gesundheitswesen und die Auswirkungen auf die Beteiligten soll diskutiert werden.

**Bremen. Freie Hansestadt Bremen –
Der Zwei-Städte-Staat zwischen Vergangenheit und
Gegenwart.**

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 118 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22184
- Forum Unna

Die kleine Hansestadt Bremen – klein, frei, Hanse sind Attribute, die Bremen ausmachen. Bremen ist eine moderne Großstadt, die sich wie alle anderen Städte im Umbruch befindet. Mit dem Wandel und der Geschichte des kleinsten Bundeslandes werden wir uns beschäftigen.

Systemaufstellung und Familienaufstellung

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 621 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-107-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Es ist eine Methode mit der neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikationen im Leben gefunden werden können. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der – möglichen – Wirksamkeit anhand von Beispielen aus den privaten oder beruflichen Zusammenhängen.

Münster – lebenswerteste Stadt der Welt?

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 72/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seit 2004 ist Münster als „lebenswerteste Stadt der Welt“ in aller Munde. Durch diese Auszeichnung eines internationalen Städtewettbewerbs wurde die Stadt anhand von fünf Kategorien bewertet. Dazu zählen die Verbesserung der Landschaft, die Gestaltung des historischen Erbes, das umweltbewusste Leben sowie die Bürgerbeteiligung und die integrierte Zukunftsplanung. In diesem Seminar erfahren Sie durch Vorträge, Diskussionen und Exkursionen die vielfältige Lebensqualität der westfälischen Hauptstadt. <http://hvhs-nrw.de>

EU und Deutschland – Wohin geht der Weg?

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530032
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Corona-Pandemie hat auch die EU seit 2020 fest im Griff. Die einzelnen EU-Staaten reagierten schnell mit Grenzschließungen untereinander und Lockdowns. Langsam werden die Auswirkungen in der EU klar sichtbar. Die bestehenden wirtschaftlichen Unterschiede zwischen den 27 Staaten haben sich verstärkt, je nachdem, wie stark die einzelnen Staaten von der Pandemie betroffen waren. Wie will die EU die entstandenen Verwerfungen auflösen? Ziel des Seminars ist es, die einzelnen Politiken in den Themenbereichen zu kennen und deren Folgen für die EU und Deutschland zu bewerten. #EU #Gemeinsame europäische Politik #Internationale Solidargemeinschaft

Die Bildungsurlaubsbrochüre

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.

Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 58 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 110220222
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Natur Natur sein lassen ist Ziel des Nationalparks Harz. Die geschützten Lebensräume werden (wieder) ihrer eigenen, natürlichen Dynamik überlassen. Die verschiedenen Lebensräume des Harzes und die dynamische Entwicklung, die die Wälder durchlaufen haben, werden aufgezeigt.

Interessen und Werte Europas in einer globalisierten Welt &

- Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.119
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Europa konkurriert bei der Vermittlung seiner Werte und Vertretung seiner Interessen in der Welt, neben den USA und Russland, zunehmend mit asiatischen Ländern und Bündnissen. Das Seminar befasst sich mit der europäischen Außen- und Sicherheitspolitik.

Baskenland – Bearn. Geschichte, Kultur und Politik in der Grenzregion zwischen Frankreich und Spanien

- So. 2.10. bis Sa. 8.10.2022 in Pau, Frankreich und San Sebastian, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZZ: 90 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 9/2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Der französische Teil des Baskenlands liegt an der Südspitze der Biskaya am Atlantik. Die Gegend war während des Nationalsozialismus ein Fluchtpunkt für Verfolgte. Zu diesen zählte der Schriftsteller Heinrich Mann. Er ist den Nazis über die Fluchtroute der Ostpyrenäen entkommen. Dies war vor allem der Aktivität des Netzwerkes von Varran Fry zu verdanken. Von Pau und San Sebastian aus starten Exkursionen unter anderem ins Internierungslager Gurs und Gernika (Guernica).

Im Schatten von Arm und Reich – Deutschland, Europa und die Welt nach der Corona-Krise

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40824
- Haus Neuland

Im Seminar begeben wir uns auf die Suche nach den Ursachen und Hintergründen der wachsenden Kluft zwischen Arm und Reich. Zusammen mit Vertreter:innen aus Wissenschaft und Nichtregierungsorganisationen fragen wir uns, welche Wege es für mehr Gerechtigkeit geben kann.

Seniorinnen und Senioren auf der Südhalbkugel &

- Di. 4.10. bis Do. 6.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Für Ehrenamtlich in der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik Engagierte, Mitglieder aus Sozialverbänden, Vertreter*innen aus Gewerkschaften sowie entwicklungspolitisch Interessierte
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.610
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ältere Menschen auf der Südhalbkugel leiden genauso wie jüngere Menschen unter Armut, Hunger und Bürgerkrieg. In vielen Ländern der Welt ist die ärztliche Versorgung unzureichend und mangelhaft. Aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen ist eine Flucht nicht mehr möglich.

KriegsEnkel sein in dieser Zeit. Biografische Schreibwerkstatt &

- Mi. 5.10. bis Fr. 7.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Für Menschen, die sich als KriegsEnkel verstehen und sich historisch-politisch, aber auch praktisch mit diesem Erbe auseinandersetzen möchten
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.945.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Techniken des kreativen, biografischen und journalistischen Schreibens fördern Texte zutage; in Phasen des geschützten Austauschs kommen wir darüber ins Gespräch (das Lesen verfasster Texte ist dabei ausdrücklich freiwillig).

China: Militärmacht der Zukunft?! &

- Fr. 7.10. bis Sa. 8.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.120
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar befasst sich mit der zukünftigen geopolitischen Rolle Chinas nicht nur als Wirtschaftsmacht, sondern insbesondere auch als Militärmacht. Dabei sollen neben regionalen Auseinandersetzungen wie bspw. zwischen China und Taiwan, auch die Konfrontation mit den USA thematisiert werden.

Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich

- So. 9.10. bis Sa. 15.10.2022 in Lyon, Frankreich
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 670 €; inkl. Ü/Fr. und HP, Programm vor Ort, ohne Anreise. EZZ: 90 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 11/2022
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Lyon war während des Zweiten Weltkriegs das Zentrum des Widerstands gegen die Besetzung Frankreichs durch die Nationalsozialisten. Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs steht die Geschichte des Widerstands in Lyon und Umgebung. Welche aktuelle Bedeutung Lyon als kulturelles, wirtschaftliches und vor allem gastronomisches Zentrum im Süden Frankreichs hat erfahren die Seminarteilnehmer:innen durch Museumsbesuche, Stadtrundgänge und der Einkehr in einem charakteristischen Restaurant-einem „Bouchon Lyonnais“

Abkürzungen und Symbole:

- ⊗ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen

- HP Halbpension
- VP Vollpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 399 €; Ü/F (EZZ: 128 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124300
- VHS Schaumburg

Welche Auswirkungen hat der Umbau auf die Stadtstrukturen und ihre Bevölkerung? Welche sozialpolitischen, wirtschaftlichen, ökologischen und verkehrspolitischen Folgen wird das nach sich ziehen? Welche Verständigungsprobleme bestehen noch zwischen Ost und West?

Alles nur erfunden? – Die Geschichte der Verschwörungstheorien

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510034
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das berühmte Foto von Friedrich Ebert in Badehose war kein Zufall und der darum entstandene Skandal war inszeniert. Eberts Schwippschwager hatte eine Firma für moderne Bademoden, die in Schiefelage geraten war. Das Foto des Staatsoberhauptes in Badehose sollte das Geschäft ankurbeln. Das glauben Sie nicht? Gut so. In den vergangenen Jahren gab es zahlreiche Verschwörungsmymen zum Klimawandel oder der Corona-Pandemie und oft Verschränkungen ins rechtspopulistische und rechtsextreme Lager. Welche Wirkung haben sie? Welchem Zweck dienen sie? Wie gefährlich sind sie für das demokratische System? In diesem Seminar wird die Geschichte von Verschwörungstheorien beleuchtet, aktuelle Auswirkungen werden betrachtet und deren Folgen diskutiert. #Verschwörungstheorien #Fakenews #Demokratie

Romantik und Nationalismus – Das Mittelalter als „große deutsche Epoche“?

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Verpfl., 330 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40115
- Haus Neuland

Die gesamteuropäische Bewegung des romantischen Nationalismus erfuhr in Deutschland eine besondere Zuspitzung: Das mittelalterliche Reich sah man als Begründung für eine historisch gegebene Vorherrschaft in Europa. Vor Ort gehen wir diesen Zusammenhängen nach.

Natur entdecken – Das Siebengebirge und seine Geschichten.

- Do. 13.10. bis Sa. 15.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Für Das Seminar richtet sich an Menschen, die Freude an Natur und Bewegung sowie ein wenig Fitness haben.
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 22.6.611
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland, vor allem zwischen Bonn und Königswinter, ist nicht nur reich an Geschichte und Denkmälern, sondern auch an Flora, Fauna und geologischen Highlights. In nur 2,5 Tagen erhalten Sie gemeinsam mit der Wanderführerin Uta Hildebrand einen naturkundlichen Einblick.

Jamaika vor neuen Herausforderungen &

- Fr. 14.10. bis So. 16.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.121
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Corona-Pandemie und die „Black – Lives – Matter“-Bewegung haben alle Länder Amerikas und damit auch Jamaika in eine tiefe Krise gestürzt, deren Auswirkungen bis jetzt nur in Ansätzen sichtbar geworden sind

Usedom – Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Heringsdorf, Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 561 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 120100
- VHS Schaumburg

Auf Usedom wollen wir die aktuelle Situation Ostdeutschlands untersuchen – die Lage auf dem Arbeitsmarkt, das Verhältnis zur Natur und zum Naturschutz, die Perspektiven der Jugendlichen, die Stimmung der Menschen, die Beziehung zu Polen, die Zukunft der Insel.

4.0 – Leben und Arbeiten in digitalen Welten

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü im EZ/HP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 0228/8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 5-358-22
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Die Digitalisierung verändert und prägt unsere Welt zunehmend. Das Seminar vermittelt Informationen, über aktuelle Entwicklungen und Zukunftsperspektiven und regt zu einer (kritischen) Auseinandersetzung mit der digitalen Evolution in allen Facetten an. Dabei werden auch relevante gesellschaftliche Fragestellungen betrachtet. Informationsbesuche, Vorträge von Expert*innen sowie der Austausch mit Vertreter*innen von Interessenverbänden und nationalen Institutionen tragen zu einem interessanten und interaktiven Programm bei.

Effi Briest und ihre Schwestern. Frauen im deutschen Kaiserreich 1870/71 – 1918 &

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.946.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Welche Rolle hatten Frauen überhaupt im deutschen Kaiserreich? Wir werden Frauen aus verschiedenen Gesellschaftsschichten betrachten, wobei wir uns ihnen nicht nur auf historischem Wege, sondern auch auf der Ebene der Kunst und der Literatur annähern wollen.

Vor der Rente – eine Entdeckungstour

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 432 €; inkl. Ü/F, EZZ 128 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 160100
- VHS Schaumburg

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert. Wir wollen Projekte von SeniorInnen kennen lernen, die etwas Neues probieren: andere Wohnformen, Selbständigkeit als zweites Standbein, ehrenamtliche Tätigkeiten, Kunst und Kommerz u. v. m.

Zwischen Verschenken und Vererben ☞

- Fr. 21.10. bis Sa. 22.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.613
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Erbrecht ist eine jahrhundertealte Rechtsinstitution, deren Fragestellungen heute aktueller denn je sind. Das Seminar vermittelt Ihnen die wichtigsten erbrechtlichen Grundzüge und gibt Ihnen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen wertvolle Tipps.

Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.947.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Freistaat Thüringen liegt in der Mitte Deutschlands und Europas. Mit seinen geschichtsträchtigen Fürstentümern und Städten schrieb das Bundesland ein gutes Stück deutscher Geschichte. Das Seminar findet in Eisenach statt.

Meinungsbildung oder Meinungsmache? Medien in der Demokratie

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40116
- Haus Neuland

Wir nehmen die sogenannte „vierte Gewalt der Demokratie“ unter die Lupe: Was kennzeichnet die deutsche Medienlandschaft? Was ist ihr Auftrag in einer Demokratie zwischen Meinungsbildung und Public Diplomacy? (Wie) Wird sie im digitalen Zeitalter diesem Auftrag noch gerecht?

Mächtelkonkurrenz am Roten Meer. Was bedeutet das Engagement der USA? ☞

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.948.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Bereits unter US-Präsident Barack Obama verminderten die USA ihren Fußabdruck im Nahen und Mittleren Osten und wandten sich vermehrt dem Pazifik zu. Diese Tendenz setzte sich unter US-Präsident Donald J. Trump fort. Damit entstand ein geopolitisches Vakuum

Düsseldorf entdecken. Die Landeshauptstadt NRW – politisch – historisch – inspirierend

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22.4.302
- Bildungswerk Stenden

Von Kiefernstraße bis Kö gibt es in Düsseldorf viel zu entdecken: Architektur, Kultur, Geschichte und aktuelle Politik. Alternative Lebensformen in kreativ gestalteten Stadtteilen, Architektur im Medienhafen, Mahn- und Gedenkstätte, Altstadt und Kult-Orte in Düsseldorf.

Fußball-WM in Qatar: Menschenrechte im Abseits? ☞

- Fr. 28.10. bis So. 30.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.122
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Vergabe der WM an Qatar war seit bekannt werden umstritten. Insbesondere die Lage der dortigen Gastarbeiter war wiederholt in der Kritik und im Fokus von Menschenrechtsorganisationen. Doch wie hat sich die Lage in dem Land seitdem entwickelt?

„... und plötzlich spürst du, dass du älter wirst“ Perspektiven für einen neuen Lebensabschnitt

- So. 30.10. bis Fr. 4.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 50 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 134000
- VHS Schaumburg

Das Seminar dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln.

Geschichte und Bedeutung des ostfriesischen Handwerks

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. Ü/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9038
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die meisten alten Handwerksberufe gibt es nicht mehr. Neben einer Bestandsaufnahme über die Blütezeit des ostfriesischen Handwerks im 19. Jh. werden ehemalige Werkstätten und Heimatmuseen besichtigt. Zahlreichen traditionellen Handwerkern wird über die Schulter geschaut.

Ostfriesland – vom Armenhaus zur boomenden Region

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8954
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ostfriesland war in der Vergangenheit eine von Armut geprägte Region. Im einstmaligen strukturschwachen Landstrich hat sich durch Industrie und Tourismus ein Aufschwung vollzogen. Naturschutz und Wirtschaftsinteressen stoßen mitunter aufeinander und verlangen nach Lösungen.

Spurensuche Nationalsozialismus in Weimar und Buchenwald

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Preis: ca. 650 €; EZ mit Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 22543-SPUR
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Ausgehend von der Gründung der Weimarer Republik beschäftigen wir uns mit den Plänen der Nationalsozialisten für die Stadt und den noch heute sichtbaren Spuren. In der Gedenkstätte Buchenwald geht es auch um die Bedeutung des Konzentrationslagers für die Kriegswirtschaft.

Schöne neue (Frauen-)Welt – Schein und Wirklichkeit der Gleichberechtigung – Gesellschaftliche Rollenbilder zwischen Einwanderungskultur und Rechtspopulismus

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510037
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Hat sich mehr als 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts die Frauenbewegung überholt? Ist Gleichberechtigung in der Welt nach #MeToo erreicht? Warum sieht die liberale Mitte die Gleichberechtigung der Geschlechter durch Zuwanderung von Menschen aus anderen kulturellen Kontexten bedroht? Rechtspopulistische Kräfte propagieren ein konservatives Rollenbild der Frau und identifizieren den „Gender-Wahn“ als Grund allen Übels. Diesen und anderen Themen gehen wir im Seminar nach. Wir untersuchen aktuelle Gesellschaftsbilder, feministische Strömungen und rechtspopulistische Argumentationsmuster und hinterfragen politische Ereignisse und gesellschaftliche Entwicklungen in Deutschland. #MeToo #Gender #Rollenbild

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Ü/Verpf. im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.7.949.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

30 Jahre nach dem Fall der Mauer und der friedlichen Wiedervereinigung verblasen die Spuren der ehemaligen DDR. Der Alltag in der DDR, die tatsächliche Situation der Menschen, will das Seminar „Das doppelte Deutschland“ nachzeichnen.

Freiheit und Klimaschutz – Passt das zusammen? &

- Mi. 9.11. bis Fr. 11.11.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.123
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Rahmen der Veranstaltung soll das Thema Klimaschutz insbesondere unter Berücksichtigung politischer Gesichtspunkte wie dem Pariser Klimaabkommen und des Bundesverfassungsgerichtsurteils beleuchtet werden.

Eine gelungene Republik? Bonn als Ort der Demokratie

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Siegburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; U im EZ/HP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 77/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bonn am Rhein stand bis 1999 für eine gelungene zweite deutsche Demokratie. Diese wurde erfahrbar durch historische Weichenstellungen im Deutschen Bundestag und verschiedenen Bundesregierungen mit eigenen außen- und innenpolitischen Akzenten. Das Seminar bietet Besuche im Haus der Geschichte, im Willy-Brandt-Forum in Unkel und im Bundeskanzler Adenauerhaus in Rhöndorf. Wir erkunden das ehemalige Regierungsviertel mit Besuchen im ehemaligen Bundesrat und dem Deutschen Bundestag (heute UNO) sowie den Kanzlerbungalow. <http://hvhs-nrw.de>

Halbzeit in Amerika – Die USA nach den Midterm Elections

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530038
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Am 8. November 2022 ist Wahltag in den USA. Auch wenn weder Joe Biden noch sein Vorgänger Donald Trump auf dem Wahlzettel stehen, gelten die Zwischenwahlen als Stimmungsbild für die Politik jedes Präsidenten. Welches Zeugnis bekommt die Biden-Administration hier ausgestellt? Sind die Gräben, die die Präsidentschaft Trumps sichtbar gemacht hat, überwunden oder ist das Land so tief gespalten wie zuvor? Gemeinsam erarbeiten sich die Teilnehmer_innen eine Zwischenbilanz für die erste Halbzeit der Regierung von Joe Biden und entwickeln Perspektiven für die Zukunft Amerikas. #USA #JoeBiden #DonaldTrump

Die Stadt von morgen – Wie werden wir gemeinsam leben?

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bochum
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580039
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In Deutschland wie in vielen anderen Ländern der Welt vollzieht sich ein Wandel, für manche gar ein Megatrend: die Urbanisierung. Nach der Stadtfucht der 1970er- und 1980er-Jahre zieht es die Menschen wieder in die urbanen Ballungsräume. Hier finden sie Arbeitsplätze, Kulturangebote und eine gute Nahversorgung. Letztere ist gerade für ältere Mitbürger_innen wichtig. Doch wie wird die Stadt der Zukunft aussehen? Wie kann sie Raum bieten für alle, die dort leben wollen oder müssen, unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten? Wir entwickeln und diskutieren eigene Vorstellungen einer lebenswerten „Stadt der Zukunft“ und erörtern Beteiligungsmöglichkeiten bei der Gestaltung des Wandels. #Urbanisierung #Umwelt #Nachhaltigkeit

Mobilität und Stadtplanung im 21. Jahrhundert – Wie kann die Mobilität der Zukunft aussehen?

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpf., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40117
- Haus Neuland

Die Städte wachsen – und das Verkehrsaufkommen mit. Wie verändern sich die Mobilitätsbedürfnisse der Bürger:innen? Was muss die Stadtplanung leisten, um umweltfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen? Diskutieren Sie mit uns die Zukunft der Mobilität in unseren Städten!

Nachhaltigkeit ganzheitlich denken – Zukunft durch Innovation &

- Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.613
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nachhaltigkeit – angesichts von Ressourcenknappheit und drohendem Klimawandel ein Schlagwort unserer Zeit. Dabei ist der Gedanke der Nachhaltigkeit uralte. Im Seminar wird das Konzept der Nachhaltigkeit vermittelt.

Das jüdische Berlin

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 399 €; Ü/F (EZZ: 128 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näher bringen. Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Digitalisierung und digitale Bildung &

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 22.6.124
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nicht zu Letzt die Pandemie hat die Defizite der Digitalisierung in Deutschland aufgezeigt. Im europäischen Vergleich befinden wir uns nur im hinteren Mittelfeld. Ganz offen zu Tage traten die vorherrschenden Missstände im Bereich der digitalen Bildung.

Ostfriesland = Krimland?!

Eine Region zwischen Fiktion und Realität

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 370 €
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8981
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Ostfriesland ist kriminell spannend. Wir wollen die Welt zwischen Killern, Knast und Kriminalstatistik unter die Lupe nehmen, werden mit ExpertInnen aus der Grenzregion hinter die (Film)Kulissen schauen und natürlich auch lernen, was man für die eigene Sicherheit tun kann.

Souverän und selbstbewusst! – Wie Frauen Auftreten und Kommunikation zielgerichtet gestalten können ♀

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510040
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kommunizieren kann scheinbar jede_r. Doch nicht selten kommt die Botschaft anders an als beabsichtigt. Wie also schaffe ich es im Beruf oder politischen Ehrenamt, meine Botschaft klar und souverän zu vermitteln? Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit allem, was dabei eine Rolle spielt: Ziele, Botschaften, Körpersprache, Inhalte und Argumente. Da sich die Sprache und Herangehensweisen von Männern und Frauen unterscheiden, werfen wir auch immer wieder einen Blick auf beide Seiten. Dabei betrachten wir, wie die Spielregeln der Gesellschaft funktionieren und welche Spielräume wir Frauen noch besser nutzen können. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmerinnen für konkrete Situationen aus ihrer Lebenswelt neue Handlungsoptionen finden. #Frauen #Teilhabe #Gleichberechtigung

Israel und Iran – Die Geschichte zweier Erzfeinde – Eskaliert der Schattenkrieg im Nahen Osten?

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40118
- Haus Neuland

Im Seminar analysieren wir die Hintergründe der konfliktreichen Beziehung und betrachten aktuelle Akteure und Gegenstände des Konflikts beider Länder.

Migration und Frauen: Aktuelle Fragen & ♀

- Do. 24.11. bis Fr. 25.11.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 22.6.614.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Hier werden aktuelle Themen und frauenspezifische Fragestellungen zum Migrationsrecht für Beratungsstellen und Fachkräfte vermittelt und fallorientiert erörtert.

Leipzig – Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 83/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Stadt der friedlichen Revolution dient als Beispiel für die Jahre 1989/90 in der damaligen DDR. In Leipzig war die Revolution der Kerzen auf den Montagsdemonstrationen und der Sieg der Demokratie. Am 9.10.1989 gingen 70.000 Menschen für Grundrechte wie Presse-, Meinungs- und Reisefreiheit auf die Straße und stürzte die SED-Diktatur. Gleichzeitig steht die sächsische Stadt für die Freiheit im 19. Jahrhundert. Die Völkerschlacht bei Leipzig vom 16. bis 19. Oktober 1813 war die Entscheidungsschlacht der Befreiungskriege. <https://hvhs-nrw.de>

Digitale Technik zwischen Nutzen, Gewinn- und Machtinteressen – Werkzeuge in eigener Verfügung oder gefangen im Netz – mit allen gesundheitlichen und politischen Folgen von Burnout und Kontrollverlust

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580041
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Heute wird von Industrie 4.0 und Smart Home, also der Vernetzung aller Geräte, die uns umgeben, gesprochen. Doch was macht das mit den Einzelnen – inwieweit entsteht dabei das Gefühl von Kontrollverlust, davon, nur noch hinter der technischen Entwicklung herzulaufen? Wie wirkt sich im Zuge der Digitalisierung die Angst um den Arbeitsplatz aus? Wie verändern sich Informationsqualität und soziale Kommunikation? In Spielsituationen und analytisch wollen wir die (Mehrfach-)Belastungen im Arbeits- und Privatleben herausarbeiten. Auf der Bühne des Seminars wollen wir Wege in eine Zukunft erkunden, in der nicht das technisch Mögliche, sondern das sozial Erstrebenswerte im Mittelpunkt steht. #Digitalisierung #Burn-out-Problematik #Nachhaltige Zukunftsgestaltung

„Bretter, die die Welt bedeuten“ – Theater und Politik – eine komplexe Beziehung – Versuch einer Annäherung

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 110 €; inkl. Verpf., 150 € DZ/VP (EZZ 35 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40111
- Haus Neuland

Wer kennt es nicht? Die berühmt gewordenen Worte aus Friedrich Schillers Ode an die Freude, die vielfach zitiert, ein Synonym für das Theater geworden sind. Welche Rolle kommt dem Theater im Speziellen und der Kultur im Allgemeinen in unserer heutigen Gesellschaft zu?

Klima und Alter ☞

- Mi. 30.11. bis Fr. 2.12.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 225 €; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Für Menschen ab Mitte 50, die bewusst in die nächste Lebensphase gehen und dabei Klimafragen berücksichtigen wollen. Menschen die mit Älteren arbeiten und sich darüber
- Infos unter 02223/73 161 ▪ Kursnr.: 22.6.615
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Klimawandel und seine verheerenden Konsequenzen für Mensch und Natur zwingen uns dazu, unser bisheriges Handeln mindestens zu überdenken, wenn nicht radikal zu verändern. Wir werden in diesem Seminar in den Nachhaltigkeitsdiskurs eintauchen und ihn persönlich nehmen.

Der Krieg in Syrien und seine internationalen Auswirkungen ☞

- Mo. 5.12. bis Mi. 7.12.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 22.6.125
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

10 Jahre nach dem Kriegausbruch in Syrien scheint weiterhin kein Frieden in Sicht. Millionen Syrer befinden sich seitdem auf der Flucht. Viele davon haben unter anderem in Deutschland Zuflucht gefunden. Das Seminar beleuchtet die aktuelle Lage in Syrien.

Oostfreeske Spraak un Kultuur – Ostfriesland über seine Sprache kennenlernen

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9015
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Plattdeutsche ist als erhaltenswerte Regionalsprache in Europa anerkannt. Es ist eine (noch) lebendige Berufs- und Alltagssprache in Ostfriesland. Das Plattdeutsche ist eine klanglich weiche Sprache mit Ähnlichkeiten zum Niederländischen und zum Englischen.

Der Film im Nationalsozialismus: Verführung zum Bösen: Propaganda – Manipulation – Gewaltverherrlichung

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €; EZZ: 16 €/Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.951.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar NS-Film werden Propaganda, Täuschung und Gewaltverherrlichung ausschnittsweise gezeigt und analysiert. Nach wie vor gelten Filme wie „Jud Süß“ als Vorbehaltsfilme, die nur zu wissenschaftlichen Zwecken gezeigt werden.

Geringes Einkommen – geringe Rente. Was die Politik jetzt tun muss

- Mi. 7.12. bis Fr. 9.12.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 200 €; EZZ: 32 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.561.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Beschäftigung mit Bezahlung ohne branchentypische Tarifverträge ist z. B. im Pflege- oder Paketzustellerbereich gängige Praxis. Doch auch in zahlreichen anderen Bereichen nimmt die Tarifbindung zunehmend ab. Wie konnte es zu dieser Zunahme atypischer Beschäftigung kommen?

Vernetzter Hass – Extrem rechte Medienstrategien erkennen, Zivilgesellschaft stärken

- Fr. 9.12. bis So. 11.12.2022 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 110 €; inkl. Verpf., 150 € DZ/VP (EZZ 35 €)
- Für Praktiker*innen der politischen Erwachsenen- und Jugendbildung, Pädagog*innen sowie Multiplikator*innen.
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 41372
- Haus Neuland

Im Seminar beleuchten wir aktuelle Diskurse zu Desinformation und (extrem) rechter Online-Propaganda. Wir diskutieren Gegenstrategien und erproben Methoden und Tools, um diesen Phänomenen in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen wirkungsvoll und präventiv zu begegnen.

Blütezeit statt Ruhestand

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. U/Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8972
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Seminar werden sich die Teilnehmenden mit einer kreativen und positiven Vision der älteren Lebensphase beschäftigen. Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision.

Über Tee und mehr – Entstehung und Entwicklung einer Natur- und Kulturlandschaft

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9016
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In Ostfriesland sind die Menschen und ihr Brauchtum eng miteinander verbunden. Die Geschichte und Kultur Ostfrieslands, die plattdeutsche Sprache, Sitten und Gebräuche, die gegenwärtige wirtschaftliche Situation der Region usw. stehen in diesem Seminar im Mittelpunkt.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Ökologie und Umwelt

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 64/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wer kennt die alten Obstsorten? In Westfalen ist Kernobst wie Äpfel, Birnen, Johannis- und Stachelbeeren seit Jahrhunderten beheimatet. Weiterhin ist Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche und Pflaumen beliebt. Viele Gartenliebhaber befassen sich mit der Pflege von Obstgehölzen vom Frühjahr bis Herbst. Das Seminar befasst sich mit Obstsorten, dem Obstbaumschnitt sowie der Pflege von Beerensträuchern. Weiterhin stellt sich die Frage der Haltbarkeit von Früchten durch Einfrieren oder Einmachen von Obst wie zu Großmutterns Zeiten. <http://hvhs-nrw.de/>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 01/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. [http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/](http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-01-22) fruehlingskraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-01-22

Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bönen-Lenningsen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €; zzgl. Ü.; Über die HVHS kann ein EZ in Hamm mit gebucht werden.
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 33/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Möchten Sie Gemüse, Obst und Kräuter ganz frisch genießen, erleben wie es wächst und wie man es anbaut? Möchten Sie Ihren Haushalt mit selbstständig angebauten und geernteten Produkten versorgen? Dann werden Sie aktiv und bauen Ihren Garten als privaten Selbstversorger-Garten um. Wie das geht können Sie im Rahmen dieses Selbstversorger-Seminars erlernen. Nähere Infos finden Sie hier: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-33-2022/>

Ist der Wald noch zu retten? – Klimawandel und Waldsterben 2.0

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 65/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimaten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffspeicher und Wasserspeicher eine zentrale Rolle für das Weltklima. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Waldes in Zeiten von Klimawandel und Waldsterben 2.0. Es werden Perspektiven aufgezeigt. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Forstwirtschaft (z.B. Förster und Naturschützer) stellen sich der Diskussion. Exkursionen in den Wald, in eine Naturstation und in einen Forstbetrieb ergänzen das Programm. <http://hvhs-nrw.de/>

Anders denken – anders leben ♀

- So. 27.3. bis Sa. 2.4.2022 in Sellin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. 6 Ü/Fr. im EZ
- Für Frauen
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 ST 081
- Bildungswerk Stenden

Aktiv werden für eine bessere Welt – die Agenda 2030 als Weltzukunftsvertrag für die Menschheit. Mit Informationsbesuchen, in Vorträgen, Gesprächen und Exkursionen erfahren, was jede Einzelne für einen Beitrag für mehr Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen leisten kann.

Nachhaltig leben nach Corona?

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 499 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 66/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die weltweite Verbreitung des Virus Covid-19 hat vielfältige Auswirkungen auf den Alltag der Menschen. Durch „Lockdowns“ im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben ist zu hinterfragen, wie es nun nach der Pandemie weitergeht. Wie ist dann die Nachhaltigkeit im Alltagsleben? Dazu zählen die Themen Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, die Produktion von Nahrungsmitteln oder der globale Handel mit Textilien. In diesem Seminar diskutieren Sie durch Vorträge und Exkursionen die Bedeutung des Nachhaltigkeitsbegriffs nach Corona. <http://hvhs-nrw.de>

Berlin. Die grüne Hauptstadt.

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad, EZ: 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22303
- Forum Unna

Berlin ist eine pulsierende Großstadt und gilt als die grünste Stadt Europas. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen der Hauptstadt. Themen wie Wasser, Verkehr, grünes Wohnen, grüne Politik und Kunst werden bearbeitet und anhand von Beispielen vertieft.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP und Materialkosten im EZ, EZZ 64 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt haben. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Referentinnen: Claudia Backecker und Melanie Rieken. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-04-22/>

**Die Kantine für alle ohne.**

mealmates bringt leckeres, bezahlbares Essen ins Büro.

- Online aus 3 täglich wechselnden Gerichten wählen
- Viel frisches Gemüse und immer mindestens eine vegetarische Option
- Für Firmen ab 10 Mitarbeiter*innen im Großraum Bonn – Köln – Düsseldorf – **NEU** jetzt auch in Essen

Mehr erfahren unter
www.mealmates.de

Oder rufen Sie uns an
0159 04 12 57 61

Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 22-55004D
- VHS Dortmund

Wer sein Leben nachhaltiger gestaltet, übernimmt nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Ressourcen der Umwelt. Es werden Ihnen anhand von Filmen, Vorträgen und praktischen Übungen die ethischen Grundlagen der Permakultur vermittelt.

Oberes Mittelrheintal. UNESCO Welterbe – Kulturlandschaft in Gefahr?

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Kaub
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22148
- Forum Unna

Das Obere Mittelrheintal steht seit 15 Jahren auf der Liste des Welterbes der UNESCO. Die Kulturlandschaft ist geprägt durch den Fluss, den Weinanbau, die Orte, die Burgen, die Berge und den Verkehr. Wir lernen die herausragende Kulturlandschaft und ihre Probleme kennen.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 728 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-291
- BildungsForum Lernwelten

Juist – Insel im Nationalpark Wattenmeer: Naturschutz durch – oder trotz – Tourismus? Geht dieses Konzept auf? Inhalte: Ökologische Grundlagen, Einflüsse von Wind und Wasser auf die Inselgestalt, Interessenskonflikte zwischen Naturschützern, Insulanern, Touristen.

Auf den Spuren der Bäume

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 355 €; inkl. U/Verpf., zzgl. Exkursionskosten
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8941
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars sind u. a. die Situation von Straßenbäumen, Wallhecken in Ostfriesland, Holz als Rohstoff, die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen sowie Entscheidungshilfen für Baumpflanzungen im eigenen Umfeld.

Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bönen-Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €; zzgl. Ü.; Über die HVHS kann ein EZ in Hamm mit gebucht werden
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 35/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Möchten Sie Gemüse, Obst und Kräuter ganz frisch genießen, erleben wie es wächst und wie man es anbaut? Möchten Sie Ihren Haushalt mit selbstständig angebauten und geernteten Produkten versorgen? Dann werden Sie aktiv und bauen Ihren Garten als privaten Selbstversorger-Garten um. Wie das geht können Sie im Rahmen dieses Selbstversorger-Seminars erlernen. Nähere Infos finden Sie hier: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-35-2022/>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gunderrmann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-05-22/>

Köln nachhaltig

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 21UN01KIV
- Melanchthon-Akademie

Nachhaltig leben und wirtschaften in der Großstadt – Geht das? Da die Kölner*innen ihre Stadt bekanntermaßen von Herzen lieben, werden viele aktiv, um sie lebenswerter und grüner zu gestalten. Wir machen uns auf Entdeckungstour mit dem Fahrrad, zu Fuß und dem ÖPNV.

Basiswissen Botanik – Kräuter und Pflanzen im Jahreslauf – 4-teiliges Seminar zur Wild- u. Heilkräuterbestimmung in Theorie & Praxis (April – Sept.) ☾

- Mi. 27.4. bis Do. 28.4.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 583 €; für 4 Module inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Erm. mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-259057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erwerben Sie fundiertes Wissen zur systematischen Bestimmung und exemplarischen Verwendung unserer heimischen Wild-, Heil- und Gartenkräuter. Die 4 Seminar-module von jeweils 2 Tagen (April bis Sept.) bauen aufeinander auf und orientieren sich an der Natur im Jahresverlauf.

Eifel. Der Wildnis Trail quer durch das Nationalpark-Schutzgebiet.

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Nideggen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP im DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22270
- Forum Unna

Bei diesem Bildungsurlaub lernen wir anhand von natur-schutzfachlichen Gründungsvoraussetzungen, die Bedeutung von Nationalparkgedanke und Nationalparkschutzziele für die Region kennen.

Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 1.5. bis So. 8.5.2022 in Zempin/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/Früh. im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22230
- Forum Unna

Die Insel Usedom ist ein beliebtes Urlaubsziel an der Ostseeküste. Seit 2008 ist die Grenze zu Polen geöffnet. Was passiert nun? Wie leben Alt- und Neuinsulaner seither zusammen? Wie vertragen sich Umwelt- und Naturschutz mit dem Autoverkehr und dem Bauboom auf der Insel?

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 68/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Das sogenannte Höfesterben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Es erfolgen Exkursionen in verschiedene landwirtschaftliche Betriebe in Westfalen. <http://hvhs-nrw.de/>

Honigbienen und Wildbienen in Gefahr – Wissenschaftler bestätigen dramatisches Insektensterben

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 365 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9020
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ein Großteil unserer Nutzpflanzen ist für die Fortpflanzung auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Darüber hinaus sind Insekten auch ein bedeutender Bestandteil der Nahrungskette. Mögliche Ursachen für den Rückgang der Insekten werden diskutiert.

Berlin. Die Wasserstadt Berlin und die Herausforderungen der Stadtentwicklung.

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 519 €, 4 Ü/F im DZ mit DU/WC, Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22108
- Forum Unna

Berlin ist eine Wasserstadt im Sinne des Wortes. Über 600 Brücken und 6,6 % der Gesamtfläche prägen Berlin. Welche Rolle haben sie bei der Stadtplanung? Welche Umweltfaktoren spielen eine Rolle für das ökologische Gleichgewicht? Diesen und weitere Fragen gehen wir nach.

Landwirtschaft in der Praxis: Gestern – heute – morgen

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €, inkl. U/VP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 79/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. In diesem Seminar werden Sie zum „aktiven Landwirt“, angefangen vom Ackerbau bis zur Fütterung von Hoftieren sowie der Beschäftigung von verschiedenen Betrieben (Milchkühe, Rinder, Schweine und Geflügel). Das Seminar findet auf dem landwirtschaftlichen Bildungszentrum Haus Düsse in Westfalen statt. <http://hvhs-nrw.de/>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-allein-sinnen-hvhs-07-22/>

Die Vogelwelt Ostfrieslands im Konfliktfeld von Ökologie und Ökonomie

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9001
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar sollen die Ökologie der Wildgänse, ihr Leben zwischen der Tundra und Mitteleuropa, sowie ihr umfangreiches Verhaltensrepertoire im Mittelpunkt stehen. Exkursionen, u. a. zum Dollart, sowie Fachvorträge zum Thema bilden Schwerpunkte des Programms.

„Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Ein Bildungsurlaub per Fahrrad! ☺

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €, inkl. Ü/DZ/VP, Exkursion, EZ: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf. +35 € Rad-Leihgeb.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-246057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit dem Fahrrad radeln wir zu Erzeugern konventioneller und Bio-Lebensmitteln sowie weiterverarbeitenden Betrieben. Vor Ort diskutieren wir mit Landwirten und Betriebsleitern über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischerzeugung möglich?

Vom Kohlenpott zur Industrie- und High-Tech- Kultur – Bochum und das Ruhrgebiet mit dem Fahrrad erkunden

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bochum
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580016
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kohlegruben und Stahlwerke – das waren die wichtigsten Industriezweige des Ruhrgebiets. Durch deren Niedergang standen und stehen Politik und Wirtschaft vor großen Herausforderungen. Bei Expertinnen und Experten informieren wir uns in der Stadt Bochum, der ehemaligen „Krupp- und Kohlestadt“, und ihrer Umgebung über die Hintergründe, Ursachen und Folgen des Umbruchs. Wir diskutieren die Gestaltungsmöglichkeiten einer aktiven Strukturpolitik, die zusammen mit der Wirtschaft und bürgerschaftlichen Kräften den Wandel erfolgreich bewältigt und neue Zukunftsperspektiven für die Menschen eröffnet. Alle Erkundungen werden mit dem mitgebrachten Fahrrad durchgeführt. Für die Teilnahme an diesem Seminar ist ein mitgebrachtes Fahrrad Voraussetzung. #Strukturwandel #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

Mittelelbe. Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ; Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ ab 68 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22159
- Forum Unna

Die Mittelelbe zwischen der Lutherstadt Wittenberg und Magdeburg bildet ein Spannungsfeld zwischen Naturschutz und Wirtschaft, zwischen Regionalentwicklung, Denkmalschutz und Hochwassergefahren. Bildungsurlaub mit Beobachtung der Folgen des Elbhochwassers.

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 38/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark Eifel

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 22-2001
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnistrail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tagestouren lernen wir die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald, aber auch die hierbei entstehenden Konflikte kennen. Dazu werden die Besonderheiten links und rechts des Weges, die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt.

Harz.

Nationalpark Harz im Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Weltkulturerbe und Tourismus.

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22257
- Forum Unna

Bei diesem Bildungsurlaub im schönen Harz werden Kenntnisse über die ökologischen Besonderheiten und dem aktuellen Strukturwandel im Nationalpark Harz vermittelt. Wir lernen die Bedeutung von Forstwirtschaft, Wirtschaftsentwicklung und Tourismus für die Region kennen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Ahrtal. Kultivierung, Naturschutz und Tourismus – Probleme einer Landschaft mit einer über 2000-jährigen Kultur-Geschichte.

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ: 122,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22195
- Forum Unna

Wir gehen den Fragen nach, wie sich Naturschutz, Nutzung der Landschaft, Tourismus, Geschichte und Entwicklung im Ahrtal vereinbaren lassen. Es wird ermittelt, welche Strategien die Gesellschaft im Umgang mit den vielschichtigen Veränderungen an der Ahr zu bieten hat.

Ammergebirge.

Einzigartige Gebirgsräume unter Druck: Das Großschutzgebiet in den Alpen im Klimawandel.

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Roßhaupten
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP plus Lunchpaket im DZ; Eintritte und ÖPNV; EZZ: ab 65 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22253
- Forum Unna

Wir lernen bei diesem Bildungsurlaub die ökologische sowie geologische Situation der Gebirgsregion Ammergebirge mit ihren Lebensräumen kennen, um ein Verständnis über die Struktur des Alpengebirges zu erlangen

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/V/P
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-09-22/>

Bio-Regional-Fair:

Klimaschutz, Ernährung und Konsum am linken Niederrhein mit dem Rad erfahren

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 100 €; inkl. Programm, Eintritte, Mittagssnack
- Infos unter 02841/10 01 35-1 36 ▪ Kursnr.: V100F06001
- Kirchenkreis moers neues evangelisches forum (Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)

Wie hängen Klimaschutz, Biodiversität und die moderne Erzeugung von Lebensmitteln zusammen? Durch Besichtigungen von landwirtschaftlichen und weiterverarbeitenden Betrieben erhalten die Teilnehmenden Einblick in Agrarökologie und regionale Produktionsketten. In Fachgesprächen vor Ort mit Landwirten und Handel werden Beziehungen zwischen Ernährung und Konsum und die Rolle des Einzelnen im globalen ökologisch-ökonomischen Gefüge offengelegt. Die Exkursionen zu den Betrieben erfolgen mit (eigenem) Rad. Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten!

Nachhaltig leben in Lippe

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D1701
- VHS Detmold – Lemgo

Nachhaltigkeit hat sich zu einem Leitbild für das 21. Jahrhundert entwickelt. Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 richten sich an alle. Wir beschäftigen uns mit den Zielen für eine nachhaltige Entwicklung in der Region. In Koop. mit der NABU Umweltbildungsstätte Rolfscher Hof.

„Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Ein Bildungsurlaub per Fahrrad! ☺

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €, inkl. Ü/DZ/VP, Exkursion, EZZ: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf.+35 € Rad-Leihgeb.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-249057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit dem Fahrrad radeln wir zu Erzeugern konventioneller und Bio-Lebensmitteln sowie weiterverarbeitenden Betrieben. Vor Ort diskutieren wir mit Landwirten und Betriebsleitern über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischerzeugung möglich?

Lahntal. Strukturwandel und Spannungsfelder in einer Flussregion mit vielen Facetten.

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritt; EZZ ab 75 €
- Infos unter 02303/22 44 41 ▪ Kursnr.: F22005
- Forum Unna

Das Lahntal ist eines der schönsten Nebentäler des Rheins. Ganze Industriebereiche wie die Eisen- und Stahlherzeugung sind weggebrochen. Der Tourismus soll überall die Kassen füllen, aber die Konkurrenz ist groß...

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €, inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-283
- BildungsForum Lernwelten

Juist – Insel im Nationalpark Wattenmeer: Naturschutz durch – oder trotz – Tourismus? Geht dieses Konzept auf? Inhalte: Ökologische Grundlagen, Einflüsse von Wind und Wasser auf die Inselgestalt, Interessenskonflikte zwischen Naturschützern, Insulanern, Touristen.

Vom Hof zum Markt

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €, EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 81/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft ist im Wandel. Immer mehr landwirtschaftliche Betriebe entdecken für sich den Direktverkauf von Fleisch, Gemüse und Obst sowie den Handel mit Bioprodukten und die regionale Vermarktung. In diesem Seminar erkunden Sie verschiedene Bauernhöfe in Westfalen. Dazu zählen Betriebe der Veredelung und der Ackerbewirtschaftung. Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem landwirtschaftlichen Versuchszentrum Haus Düsse bei Soest statt. Mehr unter www.hvhs-nrw.de

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 45/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 10/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ein Gänseblümchen kennt wohl jeder aber wie sieht es mit Schafgarbe und Johanniskraut aus? Leider finden die heimischen Wildkräuter oftmals nicht die Beachtung, die ihnen gebührt. Es sind wahre Schätze für Küche und Wohlbefinden. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen Sie die Fähigkeit die Schätze der heimischen Flora zu erkennen und zu nutzen. Wir erkunden den Wildkräuter-Sommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet Praxisseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menüs. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauter-mit-alleen-sinnen-hvhs-10-22/>

Auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft – Umwelt und Wirtschaft im Münsterland

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580020
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund von Klimawandel und Umweltzerstörung einerseits, Wirtschafts-, Arbeitsplatz- und Schuldenkrisen aufgrund der Corona-Pandemie andererseits wird die Frage nach den Perspektiven einer „nachhaltigeren“ Wirtschafts- und Lebensweise immer drängender. Einige Beispiele für eine nachhaltigere Zukunft in – unter anderen – den Bereichen Energieversorgung, Mobilität, Landwirtschaft sollen im Rahmen der Veranstaltung in der Region Münster mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad erkundet und diskutiert werden. Für die Teilnahme an diesem Seminar ist ein mitgebrachtes Fahrrad Voraussetzung. #Klimawandel #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

Willkommen im Grünen. Erkundungen im Hegge-Park

- Mi. 22.6. bis Sa. 25.6.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 285 €, VP, EZ; Ermäßigung auf Anfrage möglich
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

An diesen Tagen sind Sie eingeladen, hinauszugehen ins Grüne und mit allen Sinnen Natur zu entdecken. Garten und Wald, Pflanzen und Kräuter werden vertieft erfahrbar gemacht. Vorträge, geführte Rundgänge und gemeinsame Erkundungen stehen im Programm.

Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Zempin/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/Früh. im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad: EZZ: 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22246
- Forum Unna

Die Insel Usedom ist ein beliebtes Urlaubsziel an der Ostseeküste. Seit 2008 ist die Grenze zu Polen geöffnet. Was passiert nun? Wie leben Alt- und Neuinsulaner seither zusammen? Wie vertragen sich Umwelt- und Naturschutz mit dem Autoverkehr und dem Bauboom auf der Insel?

Unteres Mittelrheintal. Von Anfängen und Wandel am unteren Mittelrheintal.

- So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Leutesdorf am Rhein
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22195
- Forum Unna

Im Gebiet zwischen Drachenfels und der Marksburg finden sich viele einschneidende Anfänge für unsere heutige Gesellschaft. Der untere Mittelrhein ist eine Region voller Überraschungen und politischer und wirtschaftlicher Anfänge und Veränderungen.

Bio-Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Arnsberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ mit HP und Lunchpakete
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 57/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie möchten gerne genaueres zum Begriff „Bio“ erfahren und lernen, wie ein Biobauer wirtschaftet? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Innerhalb von fünf Tagen dürfen Sie die verschiedenen Facetten eines Biobetriebes kennenlernen. So lernen Sie z.B. etwas über den Gemüse-, Futter und Getreideanbau, über die Fütterung und Haltung der Tiere, über die Vorzüge unverarbeiteter Lebensmittel sowie etwas über das Ökosystem Wald mit einhergehender Auseinandersetzung des Klimawandels.

Carolinensiel. Die Nordsee in Gefahr? Wie sich Mensch und Natur beeinflussen.

- So. 3.7. bis Fr. 8.7.2022 in Carolinensiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ ab 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22258
- Forum Unna

Die Nordseeküste, vor allem Ostfriesland steht in vielen Konflikten, die der Mensch und die Natur beeinflussen. Wir lernen z.B. die Gründe und Folgen von der Harlebuch und den Deichungsmaßnahmen kennen und stellen uns die Frage: Ist die Nordsee in Gefahr?

Geschichte und Entwicklung der Moor-Fehn-Kolonisation

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Osthrauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9005
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Die ostfriesische Halbinsel gehört zu den moorreichsten Gegenden Deutschlands. Mittlerweile sind von den Hochmooren nur noch Relikte erhalten. Schwerpunkt ist die Ökologie der Hoch-/ Niederungsmoore, Entstehung und Kultivierung der Moore und Möglichkeiten der Renaturierung.

Allgäuer Hochalpen. Das einzigartige Gebirgsnaturschutzgebiet mit seinen Potentialen, Gefährdungen und Zukunftschancen.

- So. 10.7. bis Fr. 15.7.2022 in Bad Hindelang/ Hinterstein
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 639 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ; Eintritte und ÖPNV; EZZ: ab 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22203
- Forum Unna

Wir lernen bei diesem Bildungsurlaub die ökologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhänge am Beispiel der Bergregion Hinterstein bei Bad Hindelang im Allgäu kennen und setzen uns intensiv mit den Potentialen, Gefährdungen und Zukunftschancen auseinander.

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 47/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Oberbayern – Die Zugspitzregion. Natur und Kulturlandschaft in Zeiten von wachsendem Tourismus und Klimawandel.

- So. 17.7. bis Fr. 22.7.2022 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ; ÖPNV; EZZ: 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22217
- Forum Unna

Wir lernen die ökologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhänge am Beispiel der Zugspitzenregion in Oberbayern kennen und setzen uns intensiv mit den Wechselwirkungen zwischen Landwirtschaft, Tourismus und Naturschutz auseinander.

Können wir den Klimawandel noch bremsen? – Umweltveränderungen (er)fahrbar machen

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580026
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Extreme Witterschwankungen, Gewitter, Stürme, Starkregen: Auch in Deutschland sind die Folgen des Klimawandels zu spüren. Doch was sind die Ursachen und Hintergründe für diese Entwicklung? Rund um Bonn und entlang des Rheins und der Sieg erkunden wir die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung. Bei Expert_innen machen wir uns vor Ort sachkundig über Zusammenhänge und Ursachen und diskutieren darüber, was Politik und Wirtschaft auf globaler, nationaler und lokaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. Für die Teilnahme an diesem Seminar ist ein mitgebrachtes Fahrrad Voraussetzung. #Klimawandel #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

Rheinisches Braunkohlerevier in Zeiten von Energiewende und Klimawandel. Wo die Kohle ist – von Menschen, Wäldern und verschwundenen Dörfern.

→ So. 7.8. bis Fr. 12.8.2022 in Elsdorf
→ Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 87,50 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22326
→ Forum Unna

Wer lebt wovon und wofür? Wo ist das Problem, das alle betrifft? Was muss sich ändern, was lässt sich ändern? Gibt es denn Alternativen? Was bringt die Zukunft? ... und einige Fragestellungen mehr liegen auf unseren Radstrecken zwischen und entlang von Erft und Rur.

Drei Länder, Zwei Räder, Ein Fluss: Regionalentwicklung, Natur- und Umweltschutz am Beispiel des Flusses Rur

→ Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Aachen
→ Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 135 €
→ Infos unter 0211/9 36 50 80 ■ Kursnr.: 22-3201
→ Heinrich Böll Stiftung NRW

Entlang der Rur lernen wir grenzüberschreitende Naturschutzkonzepte, Regionalentwicklung und nachhaltigen Tourismus als Wirtschaftsfaktor kennen. Alte und neue Nutzungsformen des Rurwassers werden vorgestellt. Wir erfahren auch viel über die Geschehnisse des II. Weltkriegs, die Schlacht um den Hürtgenwald, sowie Heinrich Böll, der später in der Nähe der Rur seinen Landsitz hatte – dort, wo sich heute die Wohnungen und Werkstätten der Stipendiat*innen der Heinrich Böll Stiftung befinden.

Rheinradweg – Nachhaltig leben am Rhein

→ So. 14.8. bis Fr. 19.8.2022 in Sinzig, bis Wesel
→ Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 580 €, inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 22 4 ST111
→ Bildungswerk Stenden

Von Sinzig bis Wesel erlebst Du auf dem Fahrrad das nachhaltige Leben am Rhein. In Bonn, Köln, Düsseldorf und Duisburg beschäftigen wir uns mit dem Klimawandel und dem Umbau der Industriegesellschaft, der Agenda 2030 und nachhaltigem Produzieren und Konsumieren.

Kräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Hamminkeln-Dingen
→ Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 410 €, inkl. U/VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 12/22
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Natur schenkt uns im Spätsommer die ersten fruchtigen Vitaminspender. Beeren lassen sich gut für den Winter konservieren. Wie und vor allem was sammelt man richtig und wie bereitet man aus dem Sammelgut Tees und Tinkturen zu? In diesem Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, einen kleinen Winter-Schlemmer-Vorrat anzulegen. Wir erkunden den Spätsommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-12-22/>

Möhnesee/Sauerland. Ökologische Systeme im Wandel? Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Möhnesee-Günne
→ Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 399 €; 4 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad an 2 Tagen; EZZ: 64 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22248
→ Forum Unna

Welche Auswirkungen hat die Klimaerwärmung auf die regionalen Ökosysteme Wald und Gewässer? Erklärt werden die Funktionen und Aufgaben der ökologischen Systeme, die aktuellen Klimaentwicklungen aufgezeigt, Handlungsempfehlungen gegeben und Modellprojekte vorgestellt.

Ökologie und Nachhaltigkeit in der Gartenkultur

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ostrhauderfehn
→ Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
→ Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 9031
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Natur- und Umweltschutz ist nicht nur Sache von Umweltorganisationen, denn alle können etwas für die ökologische Nachhaltigkeit tun. Die Erhaltung, Gestaltung und Entwicklung von privatem und öffentlichem Grün wird somit zur wichtigen Aufgabe zum Erhalt der Artenvielfalt.



Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)

01.05.22 Eifel. Wildnis-Trail durch das Nationalpark-Schutzgebiet.
28.05.22 Riesengebirge. Einzigartige europäische Kulturlandschaft.
29.05.22 Ammergebirge. Einzigartiger Gebirgsraum unter Druck.
29.05.22 Harz. Nationalpark Harz im Spannungsfeld.
03.07.22 Carolinensiel. Nordsee in Gefahr? Konflikt Mensch/Natur.
10.07.22 Uckermark. Gottes vergessener Winkel.
10.07.22 Sächsisch-Böhmische Schweiz. Konflikte im Nationalpark.

...und über 300 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter www.forum-unna.de!

10-Tage Bildungsurlaube im Angebot - jetzt informieren!

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Bleiben Sie gesund.

FORUM

UNNA

Friedrich-Ebert-Straße 58
59425 Unna
Telefon: 0 23 03/2 24 41
Telefax: 0 23 03/2 39 64
E-Mail: info@forum-unna.de

www.forum-unna.de

Basisausbildung für Freizeitimker

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bad Sassendorf

→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende

→ Preis: 399 €

→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 49/2022

→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

**Harz. Der Wald in der (Klima-) Krise?
Naturschutz und Klimawandel
im Nationalpark Harz.**

→ So. 21.8. bis Fr. 26.8.2022 in Sankt Andreasberg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende

→ Preis: 579 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ 60 €

→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22269

→ Forum Unna

Wir beleuchten die Waldnutzung der Vergangenheit, die Auswirkungen des Bergbaus und diskutieren, was wir heute daraus lernen können und welche wichtige Rolle der Nationalpark dabei spielt. Die sich vollziehende Klimakrise stellen die Natur vor weitere Herausforderungen.

Klimawandelsieger? – Weinbau in Deutschland

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Wiesbaden

→ Mit Übernachtung

→ Preis: ca. 750 €; EZ mit Aufpreis

→ Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 22544-WEIN

→ Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Im Weinbau werden die Folgen des Klimawandels besonders deutlich: Starkregen, Dürre und erhöhte CO₂-Werte hinterlassen Spuren. Im Rheingau und in Rheinhessen sprechen wir mit Expert*innen über Vor- und Nachteile des Klimawandels und wie er den Wein aus Deutschland verändert.

Kräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Hamminkeln-Dingden

→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende

→ Preis: 410 €; inkl. U/VP

→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/22

→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Natur schenkt uns im Spätsommer die ersten fruchtigen Vitaminspender. Beeren lassen sich gut für den Winter konservieren. Wie und vor allem was sammelt man richtig und wie bereitet man aus dem Sammelgut Tees und Tinkturen zu? In diesem Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, einen kleinen Winter-Schlemmer-Vorrat anzulegen. Wir erkunden den Spätsommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-13-22/>

**Drei Länder, Zwei Räder, Ein Fluss:
Regionalentwicklung, Natur- und Umweltschutz
am Beispiel des Flusses Rur**

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Aachen, Heimbach, Jülich, Dremmen, Bahnhof Dalheim

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 135 €

→ Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 22-3401

→ Heinrich Böll Stiftung NRW

Entlang der Rur lernen wir grenzüberschreitende Naturschutzkonzepte, Regionalentwicklung und nachhaltigen Tourismus als Wirtschaftsfaktor kennen. Alte und neue Nutzungsformen des Rurwassers werden vorgestellt. Wir erfahren auch viel über die Geschehnisse des II. Weltkriegs, die Schlacht um den Hürtgenwald, sowie Heinrich Böll, der später in der Nähe der Rur seinen Landsitz hatte – dort, wo sich heute die Wohnungen und Werkstätten der Stipendiat*innen der Heinrich Böll Stiftung befinden.

**Mobilität der Zukunft –
Unterwegs in Stadt und Land –
Ressourcengewinnung,
Chance für den Industriestandort
vs. Gefahr für die Automobilindustrie**

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Aachen

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 120 €

→ Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580029

→ Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Ende fossiler Verbrennungsmotoren ist beschlossene Sache. Unter den alternativen Antrieben hat sich der Elektromotor – bis auf Weiteres – durchgesetzt. Doch wie weit bringt uns dieser technologische Wandel bei der Lösung der Herausforderungen für die Mobilität der Zukunft? Dieses Seminar rückt die Frage nach den ganzheitlichen Konzepten in den Fokus: Wie verändern sich Städte, wie kann man Verkehrsadern in pulsierenden Metropolen nutzerfreundlich gestalten? Welche Rolle spielen Reichweiten, wie stellen wir funktionierenden Individualverkehr im ländlichen Raum nachhaltig sicher? Wir werden Fachleute aus verschiedenen Bereichen mit theoretischen wie praxisorientierten Impulsen zu Gast haben – und auch vor Ort „Zukunftsmobilität zum Anfassen“ erleben. #Klimaschutz #Mobilität #Verkehr

Vom Hof zum Markt

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Bad Sassendorf

→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende

→ Preis: 799 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise

→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 82/2022

→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft ist im Wandel. Immer mehr landwirtschaftliche Betriebe entdecken für sich den Direktverkauf von Fleisch, Gemüse und Obst sowie den Handel mit Bioprodukten und die regionale Vermarktung. In diesem Seminar erkunden Sie verschiedene Bauernhöfe in Westfalen. Dazu zählen Betriebe der Veredelung und der Ackerbewirtschaftung. Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem landwirtschaftlichen Versuchszentrum Haus Düsse bei Soest statt. Mehr unter www.hvhs-nrw.de

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochüre.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung.

Wir versenden Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Umwelt- und Naturschutz in einer ländlichen Region

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9007
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Durch verstärktes ehrenamtliches Engagement im Umwelt- und Naturschutz und eine inzwischen gewachsene Sensibilität für dieses Thema sind in den letzten Jahren viele Initiativen und Naturschutzprojekte entstanden. Es werden Aspekte der Dorf- und Stadtökologie thematisiert.

Die Ems – Lebensader für Mensch und Natur

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9008
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Ems hatte von jeher eine große Bedeutung. In den vergangenen Jahren ist der Fluss durch Eingriffe in das Ökosystem in die Schlagzeilen geraten. Läuft die Ems durch Ausbaggerungen, Verschlickung etc. aus dem Ruder? Im Seminar beschäftigen wir uns mit der Zukunft der Ems.

Die Energiewende im Münsterland „er-fahren“ – auf E-Bikes zu Standorten Erneuerbarer Energien

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf. + 90 € Pedelec-Leihgebühr
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-250057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Unter Anleitung besichtigen wir Windkraft-, Photovoltaik- + Biogas-Anlagen, Solar-Tankstellen u. Passiv-Energiehäuser u. die NRW-Klimakommune Saerbeck. Vor Ort finden Gespräche mit Energiewirten + Architekten statt. Vorträge zur aktuellen Energiepolitik ergänzen das Programm

Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- Sa. 10.9. bis Sa. 17.9.2022 in Stralsund
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 380 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 22ABU-001
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

Bayerischer Wald. Auf dem Weg zum Urwald. Naturschutz im Nationalpark.

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Neuschönau-Waldhäuser
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/VP im DZ m. DU/WC; Eintritte, EZZ ab 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22273
- Forum Unna

Borkenkäfer, Kyrill oder touristischer Hochbetrieb belasten das ökologische System des ältesten deutschen Nationalparks. Entdecken Sie die Wald-Natur des Nationalparks, dessen Entstehung und Nutzen und sehen Sie, wie ein Nationalpark „gemanagt“ wird.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Ferienwohnung, Abendessen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-283
- BildungsForum Lernwelten

Juist – Insel im Nationalpark Wattenmeer: Naturschutz durch – oder trotz – Tourismus? Geht dieses Konzept auf? Inhalte: Ökologische Grundlagen, Einflüsse von Wind und Wasser auf die Inselgestalt, Interessenskonflikte zwischen Naturschützern, Insulanern, Touristen.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 22-3701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Ta-gestouren lernen wir die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald, aber auch die hierbei entstehenden Konflikte kennen. Dazu werden die Besonderheiten links und rechts des Weges, die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt.

Auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft – Umwelt und Wirtschaft im Münsterland

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580031
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund von Klimawandel und Umweltzerstörung einerseits, Wirtschafts-, Arbeitsplatz- und Schuldenkrisen aufgrund der Corona-Pandemie andererseits wird die Frage nach den Perspektiven einer „nachhaltigeren“ Wirtschafts- und Lebensweise immer drängender. Einige Beispiele für eine nachhaltigere Zukunft in – unter anderen – den Bereichen Energieversorgung, Mobilität, Landwirtschaft sollen im Rahmen der Veranstaltung in der Region Münster mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad erkundet und diskutiert werden. Für die Teilnahme an diesem Seminar ist ein mitgebrachtes Fahrrad Voraussetzung. #Klimawandel #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- Sa. 17.9. bis Sa. 24.9.2022 in Stralsund
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 380 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 22ABU-002
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

Nachhaltig leben in Lippe

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Detmold
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D1702
- VHS Detmold – Lemgo

Nachhaltigkeit hat sich zu einem Leitbild für das 21. Jahrhundert entwickelt. Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 richten sich an alle. Wir beschäftigen uns mit den Zielen für eine nachhaltige Entwicklung in der Region. In Kooperation mit der NABU Umweltbildungsstätte Rolfscher Hof.

Nachhaltig haushalten: Reallabor auf Juist

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Insel Juist, Ferien- u. Gästehaus Mutter Eva auf Juist
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 585 €; Bitte informieren Sie sich über die Besonderheiten auf unserer Website!
- Infos unter +49 241 4792-188 • Kursnr.: 221-06002
- VHS Aachen

Die Teilnehmer*innen beschäftigen sich 5 Tage lang mit der Frage, wie jede*r Einzelne im Alltag nachhaltig leben und zum Klimaschutz beitragen kann. Es wird theoretische Blöcke geben, tägliche Exkursionen auf der Insel und jeden Mittag gemeinsam nachhaltiges Kochen.

Friesland.

Die friesische Nordseeküste im Schatten des Klimawandels

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Wangerland-Horumsiel
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ ab 67,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22255
- Forum Unna

Die friesische Nordseeküste steht immer mehr vor Herausforderungen durch den menschlich mit verursachten Klimawandel. Die Nordsee wird immer wärmer, der Meeresspiegel steigt an und es gibt immer mehr Sturmfluten an der Nordseeküste als Folge.

Vom Kohlenpott zur Industrie- und High-Tech-Kultur – Bochum und das Ruhrgebiet mit dem Fahrrad erkunden

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bochum
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13580033
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kohlgruben und Stahlwerke – das waren die wichtigsten Industriezweige des Ruhrgebiets. Durch deren Niedergang standen und stehen Politik und Wirtschaft vor großen Herausforderungen. Bei Expertinnen und Experten informieren wir uns in der Stadt Bochum, der ehemaligen „Krupp- und Kohlestadt“, und ihrer Umgebung über die Hintergründe, Ursachen und Folgen des Umbruchs. Wir diskutieren die Gestaltungsmöglichkeiten einer aktiven Strukturpolitik, die zusammen mit der Wirtschaft und bürgerschaftlichen Kräften den Wandel erfolgreich bewältigt und neue Zukunftsperspektiven für die Menschen eröffnet. Alle Erkundungen werden mit dem mitgebrachten Fahrrad durchgeführt. Für die Teilnahme an diesem Seminar ist ein mitgebrachtes Fahrrad Voraussetzung. #Strukturwandel #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 19/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung im Vorgebirge und suchen nach Baumharz. Sie lernen fundiert, die einzelnen Bäume anhand ihrer typischen Merkmale voneinander zu unterscheiden. Und natürlich erfahren Sie alles über die Wichtigkeit der Bäume für Mensch und Natur. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-19-22/>

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Heimbach
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Standardpreis: 550 €, Sparpreis: 275 €, Einzelzimmerzuschlag: 60 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 22-3901
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnistrail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tagestouren lernen wir die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald, aber auch die hierbei entstehenden Konflikte kennen. Dazu werden die Besonderheiten links und rechts des Weges, die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt.

Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie

- Mo. 10.10. bis Mi. 12.10.2022 in Münster
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 50 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 29/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Pilze sind in allen Biotopen zu finden und vernetzen zahlreiche Organismengruppen. Es ist wünschenswert sie bei Umweltgutachten, Forschungsprojekten im Naturbereich etc. stärker mit einzubeziehen. Das Seminar beschäftigt sich vor allem mit der Funktion der gefundenen Arten im Ökosystem und ihrer Lebensweise. Es richtet sich vor allem an Interessenten, die einen Einstieg in die Bestimmung von Lamellenpilzen und Porlingen finden möchten. Grundkenntnisse sind wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar. Referentin ist Dr. Rita Lüder, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und Autorin diverser Fachliteratur. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/pilzkunde-fuer-fortgeschrittene-hvhs-29-22/>



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. U/VP im DZ, EZ: 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unter Anleitung des Pilzberaters Benedikt van Acken gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnsberger Waldes am Möhnesee, südlich von Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Eigene Pilze dürfen mitgebracht werden. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze! <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-20-22/>

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Kall-Stiefeld, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 470 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 30/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Leckerer Essen aus der Natur, quasi „kostenlos“ und ohne die chemischen Zusätze des konventionellen Anbaus – das wird Sie im Kloster Steinfeld begeistern! Essbare Wildpflanzen kreieren Inhaltsstoffe, die in Zuchtformen nicht mehr auftauchen und für Menschen dennoch gesund und wertvoll sind. Sie sind regional, saisonal und bio und haben fast alle auch eine medizinische Wirkung. Im Seminar geht es um das sichere Erkennen der essbaren Köstlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/wildkrauterwerkstatt-hvhs-30-22/>

Landwirtschaft in der Praxis: Gestern – heute – morgen

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. U/VP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 80/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. In diesem Seminar werden Sie zum „aktiven Landwirt“, angefangen vom Ackerbau bis zur Fütterung von Hoftieren sowie der Besichtigung von verschiedenen Betrieben (Milchkühe, Rinder, Schweine und Geflügel). Das Seminar findet auf dem landwirtschaftlichen Bildungszentrum Haus Düsse in Westfalen statt. <http://hvhs-nrw.de/>

Klimänderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Balthum

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Balthum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4801221
- KOBISeminare

Wir werden uns über die Entstehung und Veränderungen des Ökosystems Wattenmeer informieren. Ein besonderer Aspekt wird die Nutzung der Meere durch den Menschen sein. Dadurch resultierende Auswirkungen für die Lebensräume der Tiere und Pflanzen werden beleuchtet.

Nachhaltig leben nach Corona?

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 499 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 75/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die weltweite Verbreitung des Virus Covid-19 hat vielfältige Auswirkungen auf den Alltag der Menschen. Durch „Lockdowns“ im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben ist zu hinterfragen, wie es nun nach der Pandemie weitergeht. Wie ist dann die Nachhaltigkeit im Alltagsleben? Dazu zählen die Themen Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, die Produktion von Nahrungsmitteln oder der globale Handel mit Textilien. In diesem Seminar diskutieren Sie durch Vorträge und Exkursionen die Bedeutung des Nachhaltigkeitsbegriffs nach Corona. <http://hvhs-nrw.de>

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. U/VP im DZ, EZ: 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 22/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unter Anleitung des Pilzberaters Benedikt van Acken gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnsberger Waldes am Möhnesee, südlich von Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Eigene Pilze dürfen mitgebracht werden. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze! <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-22-22/>

„grün-er-leben“ – 5. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Leben & Lernen &

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 289 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZ: insg.: 31 €, Ermäßigung mögl.
- Für Pflege- u. Sozialberufe, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-276F57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Gartentherapie-Tage für Interessierte aus Pflege- und Sozialberufen, (Heil-)PädagogInnen sowie (Landschafts-)GärtnerInnen und interessierte Laien. Vorträge, Workshops und Exkursion zu Sinnes- bzw. Therapiegärten.

Nachhaltige Entwicklung an den Wurzeln gepackt!

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde. Er umfasst Maßnahmen, die dazu dienen, schonend(er) mit Menschen und Natur umzugehen und vorhandene Ressourcen nicht sinnlos zu vernutzen. Aber was bedeutet das konkret? Wir schauen uns die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen an und besuchen dazu verschiedene Einrichtungen der Arbeitswelt wie eine Bekleidungsfabrik, eine Senioreneinrichtung, die sich um einen verantwortungsvollen Umgang mit Fauna und Flora bemüht und einen Bauernhof, der von der UNESCO ausgezeichnet wurde. Das Gesehene und Gehörte diskutieren wir untereinander und mit einem Politiker und erhalten so Ideen und Impulse, das Gelernte am Arbeitsplatz und im Privatleben umzusetzen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/nachhaltige-entwicklung-hvhs-23-22/>

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 76/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Das sogenannte Höfesterben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Es erfolgen Exkursionen in verschiedene landwirtschaftliche Betriebe in Westfalen.
<http://hvhs-nrw.de/>

Selber machen, statt kaufen. Nachhaltiges Wirtschaften im Alltag

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 569 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 59/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar schauen wir, was jeder Einzelne in seinem direkten Umfeld tun kann, um die Welt ein bisschen besser zu machen. Von Alternativen hinsichtlich unserer Verpackungen, also weg von Plastik und hin zu wiederwertbaren bzw. wieder verwendbaren Aufbewahrungsmitteln, werden viele weitere Verbesserungsvorschläge hinsichtlich der eigenen Herstellung von bspw. Körperpflegemitteln, Nahrungs- und Putzmitteln erläutert, diskutiert und umgesetzt. Denn es ist viel einfacher als man denkt, z.B. selbst ein Deo, oder einen Entkalker herzustellen!

Deichbau, Küstenschutz und Sturmfluten

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9013
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Laufe der Geschichte kosteten Sturmfluten vielen Menschen das Leben. Neben dem Rückblick auf bisherige Sturmfluten werden an Beispielen der Küstenschutz und der Deichbau beleuchtet. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten und Gespräche mit Deichbauverbänden sind geplant.

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-25-22/>

Ist der Wald noch zu retten? – Klimawandel und Waldsterben 2.0

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 78/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimaten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffspeicher und Wasserspeicher eine zentrale Rolle für das Weltklima. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Waldes in Zeiten von Klimawandel und Waldsterben 2.0. Es werden Perspektiven aufgezeigt. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Forstwirtschaft (z.B. Förster und Naturschützer) stellen sich der Diskussion. Exkursionen in den Wald, in eine Naturstation und in einen Forstbetrieb ergänzen das Programm.
<http://hvhs-nrw.de/>

Zukunftswerkstatt Energie

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9075
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar werden Handlungsansätze für ein sinnvolles Energiemanagement besprochen. Schwerpunktthemen sind Wind- und Sonnenenergie. Möglichkeiten der Energieeinsparung, u. a. durch Solarenergie werden thematisiert, wie auch die Frage nach Fördermitteln.

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 26/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-26-22/>

Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 91/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung im Vorgebirge und suchen nach Baumharz. Sie lernen fundiert, die einzelnen Bäume anhand ihrer typischen Merkmale voneinander zu unterscheiden. Und natürlich erfahren Sie alles über die Wichtigkeit der Bäume für Mensch und Natur.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-91-22/>

EDV

Einführung in die EDV

Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5044w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

Einführung in Word und Excel &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Z50151L
- VHS Moers

Sie lernen zwei wichtige Anwendungsprogramme für den Büroarbeitsplatz kennen. Inhalte: Word (Grundlagen, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln, Funktionen, Diagramme). Ein Arbeitsbuch ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Grundlagen Windows und Einführung in Word & Excel

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521590-BU
- VHS Köln

Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.

Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5033w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5033w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.



„Office“- Anwendungen

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: U5500G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs vermittelt solide Kenntnisse der Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten von Tabellen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erstellen von Formeln, sowie verschachtelten Funktionen.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – ER 3 – Teilzeit

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 221-4423
- VHS Hagen

Sie erhalten einen Einstieg in die Textverarbeitung Word und in die Tabellenkalkulation Excel. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Datenaustausch zwischen den Anwendungsprogrammen.

Kombikurs: Word und Outlook 2019 – für (Wieder)-Einsteiger &

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 221-21060
- VHS Aachen

Sie lernen grundlegende Funktionen der beiden wichtigen Büro-Programme, Word und Outlook, sowie deren Zusammenspiel.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 221.5A304H
- VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Paketes. Den Schwerpunkt hierbei bildet die Nutzung im Büro.

Büroorganisation: Effektiver Einsatz von Office – ER 3/4

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 221-4431
- VHS Hagen

Aktualisieren Sie Ihr Bürowissen und Ihre Office-Kenntnisse. Sie erlernen strukturierte Büroorganisation, effektives Zeitmanagement, optimale Arbeitsplatzgestaltung und das Zusammenspiel der Office-Programme.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript &

- Mo. 14.2. bis Do. 17.2.2022 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 221.5A632H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors.

Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung &

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse, Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ■ Kursnr.: Y230325
- VHS Düsseldorf

Komplexe Filter und Auswertungen, Tabellenvergleiche und Nachschlagefunktionen, Datenbank-Funktionen, Teilergebnisse, Konsolidierung, Pivot-Tabellen und -Charts; Trendberechnung; Datenimport aus Datenbanken; Automatisierung mit Makros und einfachen VBA-Programmen.

Microsoft Access – Praxis-Seminar Datenbankprogramm &

- Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ■ Kursnr.: 22-24604D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden eine Datenbank in Access ohne Hilfe der Assistenten zu erstellen. Alle Grundlagen eines relationalen Datenbank-System werden an Beispielen erklärt und trainiert.

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten ☼

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533521-BU
- VHS Köln

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren. Dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie der passende. Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminarunterlagen mitzunehmen!

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen ☼

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534015-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Grundkenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionelleren Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint ☼

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546506-BU
- VHS Köln

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen.

Microsoft Office 365 (BU) ☼

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse mit Windows 10/11
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24608D
- VHS Dortmund

Der Kurs Microsoft Office 365 gibt Ihnen einen Überblick über die vielen in Office 365 enthaltenen Programme/Apps und deren Einsatzmöglichkeiten für die Praxis. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

Fit fürs Büro: Die Textverarbeitung mit Microsoft Word

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24611D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um den Büroalltag bzw. den privaten Schriftverkehr sicher zu meistern.

Excel 2019 – Eine Einführung ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22A4510
- VHS Herne

Sie lernen Aufbau und Struktur des Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2019 kennen. Die vielseitigen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten zur Lösung einfacher wie auch komplexer Aufgaben werden anhand vielfältiger praxisbezogener Übungen erlernt.

Effizientes Arbeiten im Büro mit Office 2019 – Aufbaukurs ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22A4522
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie die Feinheiten der aktuellen Microsoft Office Programme Word, Excel und Outlook kennen, die Sie für Ihren Alltag im Büro brauchen. Sie werden die typischen Aufgaben mit den Programmen von Office 2019 an Beispielen ausprobieren und üben.

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitarbeitende und Berufsruückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629005
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und in Excel. Inhalte: die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen.

Tabellenkalkulation mit MS Excel ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A350H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & VERWEIS-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

MS Office Kompaktlehrgang „Fit im Büroalltag“ (Xpert-Kurs) ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219,90 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Computer-Bedienkenntnisse
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: UM24150
- VHS Minden

In diesem Kurs werden Anwendungskenntnisse bezüglich der folgenden MS Office Programme vermittelt, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können: Windows, Word, Excel, Powerpoint. Der Kurs kann nach einer Online-Prüfung mit einem Zertifikat abgeschlossen werden.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545119-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Excel 2019 – Grundlagenseminar ☼

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Fit fürs Büro: Einführung in Word und Excel ☼

- Di. 8.3. bis Do. 10.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 22-24615D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme WORD und EXCEL systematisch kennen zu lernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Büroorganisation und Büromanagement – Das Wesentliche für den Büroalltag

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629735
- VHS Münster

Inhalte: Arbeitsplatzgestaltung; Zeitmanagement; Word: Dokumente verwalten, formale Gestaltungsgrundsätze für Briefe, Serienbriefe; Excel: Formeln und Funktionen, kaufmännisches Rechnen; PowerPoint: Erstellen einer Präsentation; Outlook: Terminplanung, effizienter Umgang mit E-Mails; Office: übergreifendes Arbeiten mit dem Office-Paket.

Professionelles Layout mit Affinity Publisher ☼

- Di. 15.3. bis Do. 17.3.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 159,90 €
- Vorkenntnisse: solide Computer-Grundkenntnisse
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U5750G
- Volkshochschule Gelderland

Wer sich mit der professionellen Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen befasst, wird von den vielfältigen typografischen und gestalterischen Möglichkeiten von Affinity Publisher begeistert sein. In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck. Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter kleiner und mittlerer Unternehmen, die PR-bezogene Aufgaben erfüllen müssen. Neben gestalterischen und typografischen Grundlagen bilden Gestaltungsübungen mit Affinity Publisher den Veranstaltungsschwerpunkt.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen ☼

- Mo. 14.3. bis Do. 17.3.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21085
- VHS Aachen

Mitglieder, Kunden, Waren effektiv zu verwalten, ist Aufgabe von Datenbankprogrammen. Inhalte: Anlage von Datenbanken, einfache Übersetzung von Datenbankabfragen, Entwurf von Layouts (in Form von Berichten, Listen, Diagrammen) zur Präsentation der Daten.

Arbeiten mit Word und Excel 2019

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €; 62 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6500W
- VHS Oberhausen

Vermittelt wird in kompakter Form ein Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und in die Tabellenkalkulation mit Excel.

ONLINE: Access Grundlagen Datenbank Anwendung: 3 Tage Intensiv ☼

- Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 2666 ▪ Kursnr.: 19-5755w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Datenmengen nehmen in vielen Anwendungsbereichen immer stärker zu & damit EDV-technische Verarbeitung & Auswertung. Ein Online-Aufbaukurs ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

Access Einführungskurs – ER 3

- Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 576 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4547
- VHS Hagen

Nachdem Sie Grundbegriffe im Umgang mit Datenbanken und die Bedienungsgrundlagen der Datenbank Access erörtert haben, entwerfen und erstellen Sie einfache Datenbanktabellen und bearbeiten diese. Sie lernen, Datenbestände zu ordnen, abzufragen und auszuwerten.

Word und Excel – Büropraxis ☼

- Mo. 21.3. bis Do. 24.3.2022 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundlagen
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 22F-57904
- VHS des Kreises Heinsberg

Microsoft 365 kompakt

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Siegburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 283 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Microsoft Office oder 365
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 221-50641
- VHS Rhein-Sieg

Wollen Sie Ihre Arbeit am Computer verbessern und ungewohnte Aufgaben mit mehr Ruhe erledigen? Dann benötigen Sie vor allem eins: gute Kenntnisse in Microsoft 365 (früher: Microsoft Office). Sicherheit und schnelleres Arbeitstempo kommen dann mit der Zeit ganz von selbst.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532029-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktions-assistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

Microsoft Office:**Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 296 €, inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: Y230050
- VHS Düsseldorf

Word: Seitenlayout, Kopf-/Fußzeile, Verzeichnisse, Serienbrief, Formatvorlagen. Excel: Daten filtern, Funktionen Wenn und Sverweis, Pivot-Tabelle, bedingte Formatierung, Handling großer Tabellen. PowerPoint: Folienmaster, Animationen, Hyperlinks, Daten im- und exportieren.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 253 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600008W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 28.03.2022, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530016-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 4.4. bis Do. 7.4.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Windows 10, Word, Excel und Outlook &

- Mo. 4.4. bis Do. 7.4.2022 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 22F-57901
- VHS des Kreises Heinsberg

Office 2019 Kompakt – mit neuem Schwung und Ideen den Büroalltag meistern &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: für Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger*innen mit PC-Grundlagenkenntnissen
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 221-21062
- VHS Aachen

Das 5-tägige Office-Kompaktseminar zeigt die grundlegenden Funktionen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Fit fürs Büro I

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 152,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W5503
- VHS Waltrop

Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint. Word (Autokorrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen, z.B. SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, bedingte Formatierung, Diagramme), PowerPoint (Gesamtüberblick).

Das komplette MS-Office Paket (2016) &

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 200,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT50130
- VHS Bornheim – Alfter

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2016-Anwendungen: • Textverarbeitung Word • Tabellenkalkulation Excel • Präsentationsprogramm PowerPoint • Terminverwaltung Outlook • Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Serienbriefe in Word nutzen.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen – Onlinekurs

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word
- Infos unter 0203/2 83 84 52 ▪ Kursnr.: NR5304
- VHS Duisburg

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten. Ziel ist es, vorzeigbare Produkte mit weniger Aufwand in kürzerer Zeit zu erstellen. Dazu gibt es praxisbewährte Tipps.

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 ☼

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 173,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT50140
- VHS Bornheim – Alfter

Excel ist das meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen, von Hypothekenverläufen etc. Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Befehle mit Excel vorgestellt. Wir orientieren uns am Buch 'Excel 2016 Grundlagen' vom Herdt Verlag.

Word, Excel und Powerpoint für Schule und Studium (BU) ☼

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24603D
- VHS Dortmund

Speziell für Schüler*innen der höheren Klassen und Studierende. In kompakter Form und für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen werden die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen ☼

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 317 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536009-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsentieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python ☼

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer Programmiersprache
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A642H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen Konzepte und Sprachelemente der Programmiersprache Python.

Fit fürs Büro: LibreOffice – das kostenlose Officepaket ☼

- Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24600D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub wird Ihnen gezeigt, wie sich das kostenlose LibreOffice-Paket im Alltag einsetzen lässt, wie Sie einfache Briefe schreiben, Tabellenberechnungen durchführen und ansprechende Präsentationen vornehmen können.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Aufbau – ER 4

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4425
- VHS Hagen

Anhand praxisorientierter Beispiele erstellen Sie professionell Serienbriefe, Autotexte und Formatvorlagen. Sie arbeiten mit mehrspaltigen Dokumenten und Tabellen in Word und Excel mit dem S-Verweis und Pivot-Tabellen. Vorausgesetzt werden Word- und Excel-Kenntnisse.

Excel und Word

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 157,50 €
- Infos unter 05732/10 05 88 ▪ Kursnr.: 221-51309
- VHS Löhne

In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Funktionen von Excel und Word und deren sinnvoller Einsatz im Arbeitsleben vermittelt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Excel und Word nutzen und ihre Kenntnisse vertiefen und festigen möchten.

Word, Excel, PowerPoint und Internet ☼

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U5400G
- Volkshochschule Gelderland

Es werden grundlegende Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vermittelt, um die wichtigsten Büroanwendungen kompetent erledigen zu können.

Kombikurs: Word und Excel 2019 ☼

- Mo. 25.4. bis Do. 28.4.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21066
- VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büroprogramme, Word und Excel, sowie deren Zusammenspiel.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €; 62 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6510W
- VHS Oberhausen

Word: Serienbriefe erstellen, AutoText einsetzen, große Dokumente zeitsparend gestalten und Dokumentvorlagen erzeugen. Excel: absolute Bezüge erzeugen, weitere Funktionen nutzen und verschachteln sowie Listen erzeugen, aktualisieren und analysieren.

Online-Bildungsurlaube

Nur bis Ende 2021 gab es in NRW einen Rechtsanspruch auf Online-Bildungsurlaub im Rahmen der COVID-Gesetzgebung. Wegen der großen Nachfrage werden Online-Bildungsurlaube von einer Reihe von Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten. Viele Arbeitgeber akzeptieren Online-Seminare freiwillig als Bildungsurlaub..

Excel praktisch und effektiv

- Di. 26.4. bis Do. 28.4.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5534
- VHS Detmold – Lemgo

Die praktische und effektive Anwendung von Excel im Beruf und Alltag wird vermittelt. Einfache und sinnvolle Lösungen, auch Ihrer individuellen Excelprobleme, zu finden und professionell zu präsentieren ist das Ziel. Sie erwerben grundlegende und erweiterte Kenntnisse.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21092
- VHS Aachen

Einführung in die Programmoberfläche; systematische Präsentationserstellung mit Folienlayouts; Aufzählungen ein- und abstellen, gliedern und formatieren; Bilder einfügen und genau positionieren; Grundlagen der Präsentationsformatierung über den Master u.v.m.

Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt & ®

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 380 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50522
- VSB-Bildungswerk

Es werden die praxisrelevanten Grundlagen von Microsoft Word, Excel und PowerPoint sowie der Datenaustausch zwischen den Programmen vermittelt. Ein ausführlicher Seminarablauf kann angefordert werden. Weitere Termine in Planung, einsehbar unter: www.vsb-bildungswerk.de

Fit fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: Z50152L
- VHS Moers

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen möchten. Inhalte u. a.: Word (Autokorrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen), Powerpoint (Gesamtüberblick).

PowerPoint 2021 Grundlagen- und Aufbauwissen Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5966s@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Professionell gestaltete Folienvorlagen für Schulung & Präsentation. Flexibles & leicht zu handhabendes Werkzeug. Vermittelt Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629505
- VHS Münster

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Themen behandelt: Serienbriefe, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-dann-Funktionen und Sverweis, Pivot-Tabellen.

Programmierung mit Excel – Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24612D
- VHS Dortmund

Inhalte: · Entwicklungsumgebung · Kontrollstrukturen · Unterprogramme und Funktionen · Umgang mit dem Objektmodell von Excel · Makroaufzeichnung · Dateiverwaltung · Fehlerbehandlung · Testhilfen. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation &

- Mo. 9.5. bis Do. 12.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24618D
- VHS Dortmund

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen und die anschließende grafische Aufbereitung der Daten. Außerdem wird das Erstellen und Bearbeiten von Formeln für automatisierte Rechenoperationen behandelt.

MS Office mit Word und Excel

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Neukirchen-Vluyn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55402NV
- VHS Krefeld

In kompakter Form lernen Sie alle wichtigen Funktionen von MS Word und Excel kennen, die Sie für eine sichere Anwendung im Büroalltag benötigen.

Microsoft Office (Version 2013) &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28003
- vhs Kreis Euskirchen

Kompakte Einführung in alle MS Office-Anwendungen: Word, Excel, Access, PowerPoint, Datenaustausch zwischen den Programmen, wie z. B. die Nutzung von Access-Daten für Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

Bürokommunikation mit Outlook 2019

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Oberhausen
- In Tagesform
- Preis: 72 €; 36 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Infos unter 0208/8 25 24 77 • Kursnr.: D8010W
- VHS Oberhausen

Bürokommunikation planen und organisieren mithilfe der Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben.

Fit fürs Büro – Word, Excel, Outlook – Kompaktseminar / BU

- Do. 12.5. bis Sa. 14.5.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 76100BU
- VHS Leverkusen

Grundlagen und weiterführende Kenntnisse der drei Programme, die bei der täglichen Büroarbeit benötigt werden, werden Ihnen vermittelt. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Anwender/-innen mit ersten Erfahrungen (bspw. Wiedereinsteiger/-innen).

Effektiver Umgang mit Word, Excel und Outlook 2016 – Seminar zum effizienteren Arbeiten mit den Office-Programmen &

- Do. 12.5. bis Fr. 13.5.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: 8 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundwissen Office-Programme
- Infos unter 02581/9 45 82 31 • Kursnr.: 22-037L53
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Nutzen Sie diese Programme effektiv? Im Seminar steht ökonomisches u. gut organisiertes Arbeiten mit Word, Excel & Outlook 2016 im Zentrum. Es werden Möglichkeiten u. Strategien erlernt, um die wesentlichen Einsatzgebiete der drei Programme schnell u. gezielt zu beherrschen.

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ☺

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-546109-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 221.5A352H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & VERWEIS-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

Excel Einführung und Aufbauwissen – ER 3/4

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 221-4512
- VHS Hagen

Sie erlernen den Aufbau und die grundlegende Bedienung des Programms, erstellen und bearbeiten Tabellen, Zellenformate, die Ausdrucksgestaltung, das Rechnen mit Namen, komplexe mathematische, statistische und logische Funktionen, rechnen mit Datum und Uhrzeit und erstellen Diagramme.

MS-Office – kompakt für Einsteiger/innen &

- Mo. 16.5. bis Do. 19.5.2022 in Heinsberg
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 02452/13 43 29 • Kursnr.: 22F-57903
- VHS des Kreises Heinsberg

Einstieg in die Officeprogramme Word, Excel, PowerPoint. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windows-Grundlagenkenntnisse.

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 16.5. bis Do. 19.5.2022 in Aachen
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 • Kursnr.: 221-21071
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Outlook & ☺

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-535009-BU
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

Outlook 2021: Kommunikation – Organisation Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Solingen
- In Tagesform • max. 7 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5899s@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Organisation & Verwaltung & Nachrichtenaustausch: „Informations-Management“-Programm für den Berufsalltag. Vermittelt auch Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Word & Excel Grundlagen: Schulung mit MS-Office 2021 ☼

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5033w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Grundlagenseminar: Interessante Kombination der beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: Textverarbeitung (Word) und Tabellenkalkulation (Excel).

Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620225
- VHS Münster

Inhalte sind grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen, die Bearbeitung und das Formatieren von Tabellen, sowie das Rechnen mit Formeln und Funktionen und die sinnvolle Ausdrucksgestaltung. Weiterhin lernen Sie u. a. das Konsolidieren von Daten, Auswerten von Daten mit Pivot-Tabellen und den Einsatz von Diagrammen.

Einführung in Datenbanken mit Access ☼

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: Z50140L
- VHS Moers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen schrittweisen, aber fundierten Einstieg in das relationale Datenbankprogramm Access suchen. U. a. werden folgende Themen behandelt: Grundlagen und Einführung in die Datenbankobjekte, Aufbau relationaler Datenmodelle u. v. m.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint ☼

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 292 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: Y230030
- VHS Düsseldorf

Sie erlernen den effizienten Umgang mit den typischen Büro-Programmen: Textdokumente gestalten (inkl. Tabellen und Grafiken); Zahlenmaterial in Excel-Tabellen aufbereiten, mit Formeln berechnen und in Diagrammen darstellen; Texte und Bilder präsentieren mit PowerPoint.

MS Office-Kompaktlehrgang: „Xpert ECP Praxis“ – Fit im Büroalltag (BU 5) ☼

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219,90 €; inkl. Kurs-Skript, zzgl. Prüfungsgebühr
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC und erste Erfahrungen mit MS Office
- Infos unter 05731/8 69 55 10 ▪ Kursnr.: UB25950
- VHS Bad Oeynhausen

Kompakt u. praxisnah vermittelt dieser Zertifikatslehrgang MS Office Anwendungskenntnisse im Bereich Dateimanagement (Windows), Textgestaltung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) und Präsentation (PowerPoint). Optional kann im Anschluss eine Online-Prüfung abgelegt werden.

Kombikurs: Windows 10, Word und PowerPoint ☼

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21061
- VHS Aachen

Das Seminar vermittelt die Bedienung von Windows und der Programme Word und PowerPoint. Grundlegende Kenntnisse werden vermittelt. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen der Programme, deren Zusammenspiel inkl. Nutzung im Büro behandelt.

Excel 2019 – Aufbaukurs ☼

- Mo. 30.5. bis Mi. 1.6.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 112 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21073
- VHS Aachen

Das Seminar befasst sich mit weitergehenden Möglichkeiten der Tabellenkalkulation und der Automatisierung und Vereinfachung von Berechnungen durch spezielle Funktionen.

Kombikurs: Word und Excel 2019 ☼

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21064
- VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büro-Programme, Word und Excel, sowie deren Zusammenspiel.

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick ☼

- Mi. 8.6. bis Fr. 10.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533606-BU
- VHS Köln

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen. Bitte USB-Stick mitbringen, um Semindaten mitzunehmen!

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel ☼

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532112-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

EXCEL Pivot:**Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen – Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig!** ☞

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 • Kursnr.: 19-5633w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Große Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten – für Ihren Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen. Weitere Excel-Bildungsurlaube werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

Die drei neuen Power-Tools von Excel

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Münster
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 620555
- VHS Münster

Es wird in die drei Power-Tools von Excel eingeführt, den sogenannten Power BI Desktop, von PowerPivot über Power Query bis Power Map. Das Seminar zielt darauf ab zu zeigen, wie Sie mit diesen Tools die richtigen Erkenntnisse aus Ihren Daten ziehen können, wenn Sie sie mit Power BI und Power Pivot für Excel richtig modellieren und präsentieren.

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen ☞

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 221.5A354H
- VHS Essen

Sie arbeiten bereits erfolgreich mit Excel, möchten aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs ☞ ⓘ

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-533033-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel ☞ ⓘ

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-545120-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Word und Excel in Microsoft 365

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Siegburg
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 02241/30 97 25 • Kursnr.: 221-50642
- VHS Rhein-Sieg

Der Schreibspezialist ist Word, der Tabellenprofi Excel. Wie arbeiten die beiden Programme zusammen? Erstellt man Tabellen mit Word oder Excel? Wie kopiert man ein Excel-Diagramm in ein Word-Dokument? Funktioniert ein Seriendruck mit Excel-Daten? Antworten warten im Kurs.

Office 2021:**Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag ☞**

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogramme
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5011w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! 'Rund um Ihren Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Zudem nützliche Tipps & Tricks, mit denen viele Arbeitsschritte leichter und schneller von der Hand gehen.

ONLINE: WORD-EXCEL-OUTLOOK-POWERPOINT Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5188w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie wenden zumindest 2 Office-Programme im Alltag an, möchten aber effektiver und sicherer werden? Oder Sie steigen auf das aktuelle Programm 2019 um oder wollen Ihr Wissen updaten? Aufbauwissen, mit dem Sie Ihren Arbeitsalltag mit den Programmen erleichtern und effektivieren.

EXCEL 2021 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar ☞

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Solingen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5599s@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Weitere Excel-Bildungsurlaube werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

Der sichere Umgang mit MS Office

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Schulungsunterlagen
- Vorkenntnisse: Word, Excel und Windows-Explorer
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5493B8
- VHS Bielefeld

In Stellenanzeigen wird der sichere Umgang mit MS Office gefordert. Was genau dahintersteckt und welches Hintergrundwissen Sie benötigen, um wirklich sicher mit dem kompletten Office-Paket umgehen zu können, lernen Sie in diesem Kurs.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 20.6. bis Do. 23.6.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21074
- VHS Aachen

Das Seminar befasst sich mit weitergehenden Möglichkeiten der Tabellenkalkulation und der Automatisierung und Vereinfachung von Berechnungen durch spezielle Funktionen.

Fit for Office 2019

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; 81 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D5540W
- VHS Oberhausen

Die Schwerpunkte liegen auf den klassischen Anwendungsbereichen der modernen Bürosoftware: der Textverarbeitung mit Microsoft Word, der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, der Präsentationssoftware PowerPoint und der Organisationssoftware Outlook.

Fit fürs Büro: Office professionell nutzen

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629815
- VHS Münster

Geplante Inhalte sind u. a.: Inhaltsverzeichnisse, Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, verschiedene Funktionen in Excel, die Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes, Hyperlinks in einem Office-Produkt und zwischen verschiedenen Office-Produkten.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ5333
- VHS Duisburg

Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ®

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534016-BU
- VHS Köln

Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab.

Excel 2016 Intensiv – Grundlagen und Aufbauwissen &

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 380 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: PC Grundlagen
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 52022
- VSB-Bildungswerk

Anhand vieler praktischer Übungen erlernen Sie das Programm Excel u.a. zu folgenden Themen: Tabellen nutzen und anpassen, Formeln, Funktionen, Diagramme, Grafiken, Daten filtern und auswerten, Pivot-Tabellen, Arbeitsmappen, Vorlagen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Access

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 622301
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub eignen Sie sich durch anschauliche Beispiele Schritt für Schritt das Wissen an, um eine Datenbank aufzubauen, Datenbestände zu bearbeiten und zu verwalten und Daten mit Abfragetechniken in Formularen und Berichten effektiv auszuwerten und ansprechend anzuzeigen.

Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 1.8. bis Mi. 3.8.2022 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 221-50150K
- VHS Dormagen

Dieses dreitägige Seminar zeigt den praktischen Einsatz der Anwendungsprogramme Word, Excel und PowerPoint im Büroalltag! Neben der Text- und Tabellenformatierung und dem Schreiben von Serienbriefen erlernen Sie den Umgang mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & ®

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532030-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

MS-Office kompakt

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und WINDOWS-Basiswissen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5650
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Kompakt-Seminar erhalten Sie Einblicke in alle wichtigen Büroanwendungsprogramme und lernen, welche Aufgaben Sie mit welchem Programm am besten erledigen können.

Excel 2021 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 22.8. bis Mi. 24.8.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5488s@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Weitere Excel-Bildungsurlaube werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

ONLINE: Access Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 22.8. bis Mi. 24.8.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 2666 ▪ Kursnr.: 19-5755w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Datenmengen nehmen in vielen Anwendungsbereichen immer stärker zu & damit EDV-technische Verarbeitung & Auswertung. Ein Online-Aufbaukurs ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 353 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536010-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsen-
tieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

Excel-Spezial: Mit einem Daten-Cockpit große Datenbestände optimal im Blick behalten

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620716
- VHS Münster

Schwerpunkte dieser Woche ist neben Datenerfassung und Datenimport der effektive Einsatz von Funktionen (Matrixfunktion), die Datenanalyse und Darstellung des Zahlenmaterials in Berichten und Präsentationen sowie die Entwicklung eines Dashboards. Sie erfahren, wie Sie Kennzahlen zur Entgeltentwicklung im Unternehmen generieren und zusammenstellen.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel & ⑩

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 369 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533920-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmanwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

ONLINE: WORD-EXCEL-OUTLOOK-POWERPOINT Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag &

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5199w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie wenden zumindest 2 Office-Programme im Alltag an, möchten aber effektiver und sicherer werden? Oder Sie steigen auf das aktuelle Programm 2019 um oder wollen Ihr Wissen updaten? Aufbauwissen, mit dem Sie Ihren Arbeitsalltag mit den Programmen erleichtern und effektivieren.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ⑩

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545121-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & ⑩

- Mo. 12.9. bis Mi. 14.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546507-BU
- VHS Köln

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen.

Outlook & ⑩

- Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535010-BU
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ⑩

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 343 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546110-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel ☼

- Mi. 5.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532113-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

ONLINE: Access Aufbau Konzeption & Umsetzung einer relationalen Datenbank ☼

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0221/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5788w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Anlegen von Tabellen mit Feldfunktionen & Verknüpfung der Tabellen untereinander; ergänzt durch die Weiterverarbeitung mit Abfragen, Formularen und Berichten von komplexen Tabellenstrukturen.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs ☼

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533034-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen ☼

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530017-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr



Web-Design und -programmierung

ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung – Synchrones Echtzeit-Kleingruppenseminar ☼

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/563 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6022w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Moderne Websites erstellen, verwalten und für Suchmaschinen optimieren: WordPress installieren, wahlweise auf lokaler Testumgebung oder auf richtigem Server; wichtige Plugins zur Erweiterung. Dozentin und Teilnehmende sind während der angegebenen Seminarzeiten virtuell miteinander verbunden.

HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☞

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows / Internet
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6344w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt. •Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen – online

- Mo. 21.3. bis Do. 24.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 159,90 €
- Für Maler*innen, Musiker*innen, Künstler*innen, Autor*innen oder Fotograf*innen, motivierte Freiberufler*innen und engagierte Arbeitnehmer*inne
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U5800G
- Volkshochschule Gelderland

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen, wird in diesem Kurs vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung. WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos).

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten ☞

- Mo. 28.3. bis Do. 31.3.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €, ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21130
- VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System ☞

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 312 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567214-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Website ☞

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569010-BU
- VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords).

WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 25.4. bis Do. 28.4.2022 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02843/9 07 40 16 ▪ Kursnr.: A617205
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung verschiedenster Online-Projekte.

Webseiten-Renovierung

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €, 81 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse, Web-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9620W
- VHS Oberhausen

Auf Basis eines klassischen Webseiten-Kurses mit CMS (Content-Management-System) bietet die Bildungswoche das Komplettpaket für alle Webseiten-Besitzer, die ihre Webpräsenz auf den neuesten Stand bringen möchten.

Einführung in HTML und CSS ☞

- Mo. 9.5. bis Do. 12.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A512H
- VHS Essen

Eine Einführung in die wichtigsten HTML-Elemente. Sie lernen diese selbstständig mit Hilfe des Editors zu formulieren.

WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung ☞

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/563 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6011w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Moderne Websites erstellen, verwalten und für Suchmaschinen optimieren: WordPress installieren, wahlweise auf lokaler Testumgebung oder auf richtigem Server; wichtige Plugins zur Erweiterung. Fortlaufende Planung weiterer Bildungsurlaube – tagesaktuell auf unserer Homepage.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 16.5. bis Do. 19.5.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55522
- VHS Krefeld

In diesem Kurs wird Teilnehmenden vermittelt, die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Künstler, Autoren oder Fotografen.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ☺

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566012-BU
- VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webaufttritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

Präsent im Netz:

Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & ☺

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 173 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568020-BU
- VHS Köln

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

Professionelle Webauftritte mit WordPress

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 634235
- VHS Münster

Anhand Ihres eigenen Projektes lernen Sie die wichtigsten Funktionen & Features der Software sowie Relevantes zu Themes & Plug-ins kennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten und erfahren, wie Sie Blogs in Ihre Website integrieren.

WordPress: Redaktion, Administration, Design

- Mo. 30.5. bis Mi. 1.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 30.5. bis Do. 2.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24804D
- VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-6677w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Zahlreiche Werkzeuge und Funktionen zur grafischen Gestaltung: Apps für E-Learning, Verwaltung, Multimedia-Präsentationen, Spiele entwickeln. Apps sind oft besser auf die Geräte angepasst als Websites, komfortabler in der Bedienung und können auf Informationen zurückgreifen, die Websites nicht haben, z.B. GPS-, Kamera- und Push-Funktionen. Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-21131
- VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

WordPress-Themes selbst erstellen & ☺

- Mi. 8.6. bis Fr. 10.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568610-BU
- VHS Köln

Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webaufttritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen.

Modernes Webdesign mit HTML und Cascades Stylesheets (CSS)

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlegende EDV-Kenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5670B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Webseitenerstellung mit HTML: Von der Erstellung der Webseite bis zur Veröffentlichung des Webaufttritts werden Sie bei allen Aufgaben begleitet und erhalten eine verständliche Einführung in die Sprachen HTML und CSS.

WordPress Fotoblog &

- Mo. 20.6. bis Do. 23.6.2022 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: NZ5651
- VHS Duisburg

Die eigene Webseite individuell einrichten, gestalten und bedienen. WordPress eignet sich für verschiedenste Online-Projekte. Voraussetzungen zur Teilnahme sind Computer- und Internetkenntnisse. Ausführliche Beschreibung: www.vhs-duisburg.de.

Einführung in Javascript – online ⑩

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586009-BU
- VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS & ⑩

- Di. 9.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562010-BU
- VHS Köln

Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuester HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbaukästen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & ⑩

- Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569011-BU
- VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords).

Einführung in die Programmierung mit JavaScript

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 620 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-503-610
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden.

Einführung in HTML und CSS

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 - Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 - Preis: 620 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
 - Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
 - Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-503-600
 - VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee
- Sie erlernen alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren und Elementfluss gezielt formatiert u. zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ⑩

- Mi. 19.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566013-BU
- VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System – online & ⑩

- Mo. 24.10. bis Do. 27.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 369 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-567215-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes Bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

Präsent im Netz:**Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & ⑩**

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568021-BU
- VHS Köln

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichten persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☞

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende

→ Preis: 240 €

→ Vorkenntnisse: Windows- und Internetkenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-6677w@222

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Zahlreiche Werkzeuge und Funktionen zur grafischen Gestaltung: Apps für E-Learning, Verwaltung, Multimedia-Präsentationen, Spiele entwickeln. Apps sind oft besser auf die Geräte angepasst als Websites, komfortabler in der Bedienung und können auf Informationen zurückgreifen, die Websites nicht haben, z.B. GPS-, Kamera- und Push-Funktionen. •Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten WAHLHYBRID* –

Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☞

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Wuppertal

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 240 €

→ Vorkenntnisse: Windows / Internet

→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6344w@222

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt. •Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

Abkürzungen und Symbole:

- Ⓜ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension



Grafik • Bildbearbeitung • Video

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Krefeld

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 279 €

→ Vorkenntnisse: PC-Grundlagen

→ Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55601

→ VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen werden die erlernten Fähigkeiten vertieft.

Das ADOBE-Paket 1 ☞

→ Mo. 14.2. bis Do. 17.2.2022 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows

→ Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 22-24714D

→ VHS Dortmund

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich zunächst mit den Grundlagen der Adobe Grafik-Programme mit der Hilfe eines Profis.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554011-BU
 → VHS Köln

Inhalte: das Anwendungsfenster, der Arbeitsbereich, die Auswahlwerkzeuge, Einstieg in die Ebenentechnik, Farbfelder und Verläufe, Retuschieren und Reparieren, Klassische Bildbearbeitung, Austausch von Bildinhalten, Panoramafunktion

Professionelle Gestaltung von Broschüren, Prospekten, Flyern mit Affinity Publisher

→ Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Dinslaken
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 168 €
 → Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 22150152
 → VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Das Seminar richtet sich an alle Interessierte sowie Mitarbeitende kleiner und mittlerer Unternehmen, die PR-bezogene Aufgaben wie das Gestalten von Broschüren, Prospekten, Flyern und Plakaten mit Affinity Publisher erfüllen wollen.

Der Creative Adobe:**Aufbaukurs Photoshop, Illustrator und InDesign und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel**

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 213,60 €
 → Vorkenntnisse: Windows und Grundlagen in Photoshop, Illustrator und InDesign
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644516
 → VHS Münster

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign und wollen Ihre Kenntnisse in den drei Gestaltungsprogrammen festigen und vertiefen. Seminarschwerpunkte sind, die drei Programme effektiv zu kombinieren und Themen wie Farbmanagement, Ebenen, Pfade, Farben, Verläufe, Farbräume und das Erstellen druckfähiger PDFs zu vertiefen.

Videos filmen und schneiden mit dem Smartphone

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 Online
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 183 €
 → Vorkenntnisse: solide EDV Grundlagenkenntnisse
 → Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 22F-57908
 → VHS des Kreises Heinsberg

Sie lernen den Umgang mit der Kamera-Funktion Ihres Smartphones und erhalten Einblicke in Schnitt und Post-Production, so dass Sie Ihr eigenes Video filmen und schneiden können.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & 10

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553122-BU
 → VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Photoshop CS6

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 279 €; 176 € mit Bildungsscheck oder -prämie
 → Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9410W
 → VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & 10

→ Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514335-BU
 → VHS Köln

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

→ Mo. 21.3. bis Do. 24.3.2022 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 182 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
 → Vorkenntnisse: PC- und Windows-Kenntnisse
 → Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22A4531
 → VHS Herne

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen. So kann man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen.

Adobe Photoshop – Grundkurs

→ Di. 22.3. bis Do. 24.3.2022 in Ahaus
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 610 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222021002
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Voreinstellungen, Arbeitsbereiche; Fotos zuschneiden; Belichtungsfehler, Farbstiche beheben; einfache Fehlerretusche; Scharfzeichen; Bildgröße ändern (Abmessung, Auflösung, Dateigröße); Bilder speichern (Optimierung für Druck, Webseiten)

Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator – ER 4

→ Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4641
 → VHS Hagen

Sie lernen Funktionen für den Datenaustausch zwischen den Adobe-Programmen. So verbessern, vereinfachen und beschleunigen Sie Arbeitsabläufe. Am Beispiel eines Projekts erfahren Sie, wie die einzelnen Komponenten in der Praxis optimal zusammenarbeiten.

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop &

→ Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Moers
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 145 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Z50183
 → VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung.

Affinity Photo, Designer und Publisher – Bildungsurlaub online

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-551003-BU
- VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat.

Adobe Premiere Pro CC – Praxis-Seminar Videobearbeitung

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse mit Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24720D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen Sie das Filmschnittprogramm Adobe Premiere Pro CC vom Import des Filmmaterials bis zum Export des fertigen Films in verschiedenen Formaten kennen.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP kompakt

- Mo. 4.4. bis Do. 7.4.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 172 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5849
- VHS Detmold – Lemgo

GIMP ist ein kostenfreies für viele Betriebssysteme verfügbares, leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm für den privaten und professionellen Einsatz. Im Seminar lernen die Teilnehmenden alles von der Programminstallation (Version 2.10.x) bis zur anspruchsvollen Bearbeitung von Bildern.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 5.4. bis Do. 7.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222031002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Oberfläche, Paletten und Einstellungen; Seitenformat, Spalten, Ränder; Textrahmen platzieren und formatieren; Zeichen- u. Absatzformate; Formrahmen, Bilder platzieren und formatieren; Konturenführung; Ebenen anlegen, verwenden; Dokumente zu PDF konvertieren und drucken.

Affinity Photo und Publisher – Kompakt

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Vorkenntnisse: solide PC Kenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 30222
- VSB-Bildungswerk

Ein kompakter Einstieg in grundlegende Werkzeuge und Funktionen von Photo und Publisher sowie deren Zusammenspiel. Sie erwerben notwendige Kenntnisse durch viele Praxisübungen, sodass Sie eigene Layouts professionell und sicher anlegen und druckfertig vorbereiten können.

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514321-BU
- VHS Köln

Wenn Ihr Konzept für ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell nicht richtig umgesetzt wird. Deshalb gibt es hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Professionelles Marketing für Printmedien mit Adobe InDesign CS 6

- Mo. 25.4. bis Do. 28.4.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55610
- VHS Krefeld

Für kleinere Unternehmen oder Vereine ist es oft günstiger die Gestaltung von Flyern, Plakaten oder Broschüren selber zu übernehmen, statt eine Werbeagentur zu beauftragen. Sie lernen Schritt für Schritt die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten.

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- Di. 26.4. bis Do. 28.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222022001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Ebenenmasken (flexible Bildmaskierung); Füll- und Einstellungsebenen (flexible Bildkorrekturen); Ebenenfüllmethoden; Freistellen mit Pfaden; Perspektivische Entzerrung; Schwarzweißumwandlung; Tipps und Tricks; Makros aufzeichnen und verwenden.

Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen!

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7788w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf*innen & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken. •Präsenz- oder Online Teilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

Professionelles Layout mit Affinity Publisher

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen sowie ein eigenes Notebook mit dem Programm Affinity Publisher
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55611
- VHS Krefeld

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck. Sie werden mit den Regeln des visuellen Gestaltens am Computer vertraut gemacht und trainieren hierbei Ihre Wahrnehmung und Sensibilität für Strukturen, Proportionen und Farben.

Das ADOBE-Paket 2 – wenn Sie Erfahrungen haben &

- Mo. 2.5. bis Do. 5.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows & Teilnahme am Kurs „Das ADOBE-Paket 1“
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24715D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt sowohl grundsätzliches als auch weiterführendes Wissen bei der Benutzung der Grafikprogramme Photoshop, Illustrator und InDesign von ADOBE.

Grundlagen InDesign CC & 10

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555014-BU
- VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign – ER 4

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4642
- VHS Hagen

Sie lernen das Zusammenspiel des Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop und dem Layout-Programm Adobe InDesign kennen. Sie erstellen eine mehrseitige bebilderte Broschüre und wenden Werkzeuge mit ihren speziellen Funktionen an.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

- Mo. 9.5. bis Do. 12.5.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Z50187
- VHS Moers

Für die professionelle Erstellung von Druckerzeugnissen wie Flyern, Plakaten oder Broschüren erlernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das Online-Publishing. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Dokumentarfilmen

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 115,20 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-5068
- VHS Hagen

Sie erstellen Dokumentarfilme, nachdem Sie die filmischen Grundlagen, Kameragestaltung und Schnittmöglichkeiten erfahren haben. Eine professionelle Kamera ist vorhanden, aber Sie können gerne eigene Video-Digitalkameras und/oder bereits gedrehtes Videomaterial mitbringen.

Professionelles Layout mit Affinity Publisher &

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 100 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Z50188L
- VHS Moers

Wer sich mit der professionellen Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen befasst, wird von den vielfältigen typografischen und gestalterischen Möglichkeiten von Affinity Publisher begeistert sein.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & 10

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556013-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Bilderverwaltung und Workflowoptimierung mit Adobe Photoshop und Bridge

- Mo. 16.5. bis Do. 19.5.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55608
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt Wissen zum strukturierten Backup und der sinnvollen Bildverwaltung zur Optimierung des eigenen Workflows mit Adobe-Photoshop/CameraRaw und Adobe-Bridge.

Design für Nichtdesigner

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145,90 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 640025
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. Planung eines Layout-Projekts unter Beachtung gestalterischer Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und der Kombination möglicher Elemente. Darüber hinaus werden fachliche Informationen zu z. B. Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung vermittelt.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC & 10

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553123-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Grafik mit Illustrator CC

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 642505
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Arbeitens mit Vektorgrafiken am Beispiel von Adobe Illustrator CC. Sie lernen die Arbeitsoberfläche sowie die wichtigsten Werkzeuge und Befehle kennen, mit Text und Ebenen zu arbeiten und Farben und Verläufe zu verwenden.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & ⑩

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557112-BU
- VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

Affinity PHOTO: Fotobearbeitung auf PC (oder iPad, MacBook, Notebook) WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Gute Computergrundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7566w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit umfangreicher Funktionspalette und Dauerlizenz-Modell hat sich das Bildbearbeitungsprogramm zu einer kostengünstigen Alternative zum Abo-Modell mit Apple- und Windows-Hardware entwickelt. Vom Aufbau her ähnelt die Software dem großen Photoshop. Der variable Workflow der Software lässt fast keine Wünsche offen. Lassen Sie sich von den vielseitigen Möglichkeiten der Software inspirieren. Die Dozentin ist Fotografen-Meisterin. Bitte eigene Bilder auf einem Stick mitbringen. •Präsenz- oder Online Teilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC – ein gemischtes Doppel?

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644216
- VHS Münster

Der Kurs vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses es, ist anhand der Erstellung einer mehrseitigen bebilderten Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen zu lernen.

Digitale Fotografie – Von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: PC-Kenntnisse, eigene Spiegelreflexkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 221.2E012R
- VHS Essen

In der ersten Hälfte fotografieren Sie zu verschiedenen Themen (Aufnahmetechnik und Bildgestaltung). Anschließend arbeiten Sie mit Photoshop CS6 (Bedienoberfläche, Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrekturen, Auswahlen, Bildretusche, Bildpräsentation, Druck).

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 366 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- bzw. Macintosh-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: Y262300
- VHS Düsseldorf

Themenschwerpunkte: Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Wir konzentrieren uns auf die Bildbearbeitung und ignorieren weitgehend die Module Organizer, Erstellen und Teilen.

Fotocoaching mit Exkursionen

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Barntrup, Rote Schule
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €
- Infos unter 05282/98 04 22 ▪ Kursnr.: H557Z
- VHS Lippe-Ost

Unsere Ziele sind: fotografisches Sehen zu erlernen, an eigenen Fotoserien zu arbeiten und individuelle Fähigkeiten zu verbessern. Dazu gibt es Wissen über Licht, Technik, Kunstgeschichte und Bildgestaltung/-bearbeitung.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

- Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 176 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: NZ5700
- VHS Duisburg

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das E-Publishing, die professionelle Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen mit Adobe InDesign.

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book & ⑩

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555557-BU
- VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

Videokonzeption: Mein erster Imagefilm & ⑩

- Mi. 13.7. bis Fr. 15.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514323-BU
- VHS Köln

Video und Bewegtbild werden als Marketing-Instrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte Kunden emotional ansprechen. Unternehmen setzen daher verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke zu präsentieren und von der Konkurrenz abzugrenzen.

Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

→ Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 255 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514310-BU
 → VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

→ Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554012-BU
 → VHS Köln

Inhalte: das Anwendungsfenster, der Arbeitsbereich, die Auswahlwerkzeuge, Einstieg in die Ebenentechnik, Farbfelder und Verläufe, Retuschieren und Reparieren, Klassische Bildbearbeitung, Austausch von Bildinhalten, Panoramafunktion

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – Sommerakademie

→ Mo. 1.8. bis Mi. 3.8.2022 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene digitale Kamera
 → Infos unter 0203/2 83 41 57 ▪ Kursnr.: SZ2907
 → VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Architekturfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation.

Einen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen

→ Mo. 15.8. bis Do. 18.8.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 212.2E012R
 → VHS Essen

Sie lernen strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen. Programmeinstellungen, das Farbmanagement, den Import, die Selektion, die Kennzeichnung von Bilddaten, Tonwert- und Farbkorrekturen, Objektiv- & Perspektiv- Verzerrungen, RAW-Verarbeitung.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

→ Mo. 22.8. bis Do. 25.8.2022 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55600
 → VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt die Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in verschiedenen Bereichen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit Adobe Photoshop CS 6. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP kompakt

→ Mo. 22.8. bis Do. 25.8.2022 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 172 €; inkl. Skript
 → Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5840
 → VHS Detmold – Lemgo

GIMP ist ein kostenfreies für viele Betriebssysteme verfügbares, leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm für den privaten und professionellen Einsatz. Im Seminar lernen die Teilnehmenden alles von der Programminstallation (Version 2.10.x) bis zur anspruchsvollen Bearbeitung von Bildern.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC

→ Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 382 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundlagen von InDesign, rahmenorientiertes Arbeiten
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555507-BU
 → VHS Köln

Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen.

Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche

→ Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5820
 → VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie verwalte ich Fotos sinnvoll? Wie können Fotos mit Hilfe von Photoshop optimiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

Grundlagen InDesign CC

→ Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 306 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555015-BU
 → VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

→ Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5780
 → VHS Detmold – Lemgo

Photoshop zur Bearbeitung von Bildern und InDesign zur Gestaltung von Flyern und Broschüren – eine optimale Kombination bei der Erstellung eigener Werbematerialien. Sie lernen die Werkzeuge und Funktionen beider Programme kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online ☎

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-556014-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC ☎

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553124-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 27.9. bis Do. 29.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Voreinstellungen, Arbeitsbereiche; Fotos zuschneiden; Belichtungsfehler, Farbstiche beheben; einfache Fehlerretusche; Scharfzeichnen; Bildgröße ändern (Abmessung, Auflösung, Dateigröße); Bilder speichern (Optimierung für Druck, Webseiten)

Der kreative Bildungsurlaub mit Affinity – Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 645916
- VHS Münster

Die Affinity Programme bieten viele Funktionen für die Zusammenarbeit und den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen und zur Verbesserung von Arbeitsabläufen. Sie werden die Programme Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher und das programmübergreifende Zusammenspiel dieser drei Gestaltungsprogramme kennen lernen.

Affinity Photo, Designer und Publisher – Bildungsurlaub online ☎

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-551004-BU
- VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat.

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera ☎

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514322-BU
- VHS Köln

Wenn Ihr Konzept für ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell nicht richtig umgesetzt wird. Deshalb gibt es hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

Von der Aufnahme bis zur Ausgabe: perfekte Fotos für Druck-Web-Diashow ☎

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-7333w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vom Druck auf den Auslöser der Kamera bis zum Galeriebild – die optimalen Kameraeinstellungen für das perfekte Foto. Eine Fotografin zeigt: sinnvolles Archivieren von Fotos, Katalogisieren, Verschlagworten, Metadaten, Copyright, Bildoptimierung und -entwicklung mit Lightroom, Retusche, Arbeiten mit Ebenen und -masken, Bildbearbeitung mit Photoshop & Gimp, Einblicke in den Workflow und Entscheidungshilfe für das für Sie „richtige“ Programm.

Affinity PHOTO: Fotobearbeitung auf PC (oder iPad, MacBook, Notebook) WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☎

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Gute Computergrundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7566w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit umfangreicher Funktionspalette und Dauerlizenz-Modell hat sich das Bildbearbeitungsprogramm zu einer kostengünstigen Alternative zum Abo-Modell mit Apple- und Windows-Hardware entwickelt. Vom Aufbau her ähnelt die Software dem großen Photoshop. Der variable Workflow der Software lässt fast keine Wünsche offen. Lassen Sie sich von den vielseitigen Möglichkeiten der Software inspirieren. Die Dozentin ist Fotografen-Meisterin. Bitte eigene Bilder auf einem Stick mitbringen. •Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!

Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar WAHLHYBRID* – Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☎

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7788w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf*innen & hervorragen- des Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken. •Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst!



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste ☼

- Mo. 7.3. bis Do. 10.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221032001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerk-konfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

Linux professionell anwenden – Einführung ☼ ☼

- Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570131-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause ☼

- Mo. 11.4. bis Mi. 13.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: Y220020
- VHS Düsseldorf

Lernen Sie hier, wie Sie die Daten Ihres Unternehmens und auf Ihrem privaten PC besser schützen können. Themen: Angriffstechniken; Daten sichern; Rechner und Netzwerk absichern; E-Mail-Sicherheit; sichere Passwörter; Verschlüsselung; Firewall und Virenschutz.

Microsoft-Server 2019 und Microsoft Cloud Azure ☼

- Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 22F-57910
- VHS des Kreises Heinsberg

Installieren und Einrichten eines Windows Server als virtuelle Maschine, grundlegende Elemente eines Netzwerks, wie TCP/IP, IPv4, IPv6, DNS und DHCP. Weiterhin sind Active Directory sowie das Dateisystem und Powershell Bestandteil.

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik ☼

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 860 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221031102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahmemessung

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN ☼

- Di. 10.5. bis Do. 12.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221033001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechniken, Netzlastverteilung, Core- und Access-Switching, Layer-2-Switching, Grundkonfiguration, Portkonfigurationen, Analyse des Switchbetriebes; VLAN-Techniken, Porttrunking, Layer-2-VLANs, VoIP, Layer-3- und -höhere-Switches; Sicherheit.

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) ☼ ☼

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 342 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570211-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

Netzwerke Grundlagen & 10

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571123-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik &

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221034001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

WLAN Grundlagen; IEEE-82.11-Standards; Frequenzspektrum; WLAN-Technologie – Protokoll und Management; Komponenten, Topologien; Indoor-/ Outdoor-Lösungen; Antennentechnik; Fehlersuche; Planung; Dokumentation; Sicherheit; Verschlüsselung; Authentifizierung; Aufbau und Test

Linux professionell anwenden – Einführung & 10

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570132-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Linux professionell anwenden – Einführung & 10

- Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570133-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Netzwerke Grundlagen & 10

- Mi. 5.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 232 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571124-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).



CAD

AutoCAD 2D für Techniker/Ingenieure &

- 12./13.03.2022 + 19./20.03.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196,30 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse im technischen Zeichnen, gute Windowskenntnisse
- Für Ingenieure / Techniker / o.ä.
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: UM25301
- VHS Minden

Inhalte: Erklärung der Schaltflächen/Änderungsbefehlen, Zeichnen der Grundelemente, Erstellung und Arbeiten mit Blöcken, Anwenden der Layertechniken, Bemaßen /Beschriften, Zeichnungsausgabe in verschied. Maßstäben.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des techn. Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: Y365040
- VHS Düsseldorf

Einführung in die Arbeitsoberfläche; Koordinateneingabe und Objektfang; Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen; Layertechnik verwenden; Zeichnungen bemaßen und beschriften; Rastergrafiken; Erstellen von Blöcken; Arbeiten mit externen Referenzen; Maßstäbe realisieren.

Inventor CAD-3D Grundkurs

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24903D
- VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert.

Autodesk Inventor – Grundlagen & 10

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544505-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10

- Mo. 25.4. bis Do. 28.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544007-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 26.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222531002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedieneroberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assemblies; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assemblies, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Technisches Zeichnen und Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A474H
- VHS Essen

Eine Einführung und Kenntniserweiterung in die Software AutoCAD für den Bereich des technischen Zeichnens.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222511002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verkettungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Bemaßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 10.5. bis Fr. 13.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222521002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzieren; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Inventor CAD-3D Aufbaukurs

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: CAD-3D Grundkurs
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24904D
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit Inventor verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur EDV-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Do. 19.5. bis Mi. 25.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

AutoCAD – Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 243,50 €
- Vorkenntnisse: gute Windowskenntnisse, Kenntnisse im technischen Zeichnen
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: UM25300
- VHS Minden

Autodesk Inventor ist ein 3D-Konstruktionssystem für mechanische Bauteile im Maschinenbau und Werkzeugbau. Mittels 2D-Entwurfsskizzen erstellen Sie Volumenkörpermodelle. Aus diesen 3D-Modellen leitet das Programm automatisch 2D-Fertigungszeichnungen ab.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik &®

- Mi. 17.8. bis Fr. 19.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551915-BU
- VHS Köln

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als OpenSource erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222511051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verkettungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Bemaßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 30.8. bis Fr. 2.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222521051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 6.9. bis Fr. 9.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222531051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedienoberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assemblies; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assemblies, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &®

- Mo. 26.9. bis Do. 29.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544008-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichnen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

Autodesk Inventor – Grundlagen &®

- Mi. 19.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544506-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

Online-Bildungsurlaube

Nur bis Ende 2021 gab es in NRW einen Rechtsanspruch auf Online-Bildungsurlaub im Rahmen der COVID-Gesetzgebung. Wegen der großen Nachfrage werden Online-Bildungsurlaube von einer Reihe von Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten. Viele Arbeitgeber akzeptieren Online-Seminare freiwillig als Bildungsurlaub..



Programmierung

Programmieren mit Python

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 228 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5911
- VHS Detmold – Lemgo

Einfach, übersichtlich und kostenfrei ist Python der ideale Einstieg in eine Programmiersprache. Sie ist weit verbreitet, universell einsetzbar und zugleich Schlüssel, sich mühelos auch in vielen anderen Programmiersprachen zurechtzufinden. Ein praxisorientierter Einstieg.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & 10

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584014-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online 10

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540228-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Programmierung mit Excel – Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 662 €; inkl. Ü/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-501-300
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In Excel steht mit VBA eine leistungsfähige Programmiersprache zur Verfügung, mit der sich Abläufe automatisieren lassen. Der Einführungskurs befähigt dazu, VBA-Programme zur Lösung von komplexen Aufgaben zu erstellen. Individuelle Problemstellungen werden berücksichtigt.

VBA-Programmierung in Access & 10

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588007-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung; fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online 10

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-582221-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure ☺

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 423 €, inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581806-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

Excel VBA für Excel-Kenner*innen – Wahlhybrid: Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☺

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Excel bietet mit der integrierten Programmiersprache VBA enorme Möglichkeiten, MS-Office Anwendungen zu erweitern. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Hinweis: Thema auch als Online-Seminar buchbar

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications (VBA) ☺

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A360H
- VHS Essen

Eine praxisnahe und leicht verständliche Einführung in die Programmierung mit VBA. Eigene automatische Abläufe in Excel steigern die Arbeitseffizienz. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5453B8
- VHS Bielefeld

Im Bildungsurlaub Automatisierung und Programmierung von Excel lernen Sie Excel professionell anzupassen, ohne viel Zeitaufwand Makros zu erstellen und zu bearbeiten. Hierzu werden Sie in die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications eingeführt.

Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs) ☺

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583707-BU
- VHS Köln

Sie möchten eigene Programme (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Eclipse und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer apk-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.

Einführung in PHP – online ☺

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 407 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585008-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

VBA-Programmierung in Excel ☺

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587015-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symboleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

VBA-Programmierung mit Excel ☺

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: Z50138L
- VHS Moers

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender:innen, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 203,20 €
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse in Java oder Kotlin von Vorteil
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 660626
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Android-App-Entwicklung. Sie lernen die Konzepte von Android und wenden das Gelernte beim Entwickeln kleinerer Anwendungen direkt an. Am Ende sind Sie in der Lage, eigene Apps zu erstellen und zu veröffentlichen. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – Bildungsurlaub online ⑩

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587208-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581009-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photo-shop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken – online ⑩

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583506-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620905
- VHS Münster

Sie lernen die Welt der Makrobefehle kennen und auch, dass viele Aktionen erst durch Makros möglich werden – vom Zeitgewinn bei umfangreichen Arbeiten ganz abgesehen. Am Ende des Kursprogramms steht Ihnen eine praxisnahe Sammlung der wichtigsten Prozeduren zur Verfügung – eine Werkzeugkiste „VBA-Tools“.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584015-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Einführung in SQL und Datenbankdesign ⑩

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540229-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Data Analytics & machine learning – Python für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A645H
- VHS Essen

Durch Data Analytics und Machine Learning werden wichtige Erkenntnisse für den Geschäftserfolg gewonnen. Sie erwerben vertiefende Pythonkenntnisse und die wichtigsten Ansätze von Data Analytics und Machine Learning.

Einführung in die Programmierung mit JAVA

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Programmiergrundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 651725
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die grundlegenden Sprachelemente von JAVA. Inhalte sind u. a. die Verwendung fundamentaler Datentypen und Operatoren, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, Datenbankanbindung, Internet bis zur Erstellung einer grafischen Benutzeroberfläche.

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online ⑩

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581259-BU
- VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

Automatisierung und Programmierung mit Excel – Visual Basic for Application

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 74100BU
- VHS Leverkusen

Sie möchten Ihre tägliche Arbeit mit Excel effizienter gestalten? Lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erstellen Sie eigene Excel Anwendungen in VBA.

VBA-Programmierung in Excel & ⑩

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587016-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

VBA-Excel – Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: T7420A
- VHS Rur-Eifel

Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

PHP-Aufbaukurs – online ⑩

- Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585505-BU
- VHS Köln

In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt. Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA & ⑩

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 469 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583311-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgabebenen, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ⑩

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584016-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540230-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

VBA-Programmierung in Access & ⑩

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588008-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung: fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.

VBA-Programmierung in Excel & ⑩

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587017-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

Einführung in PHP – online ☹

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: O-585009-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ☹

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: O-582222-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Excel VBA für Excel-Kenner*innen – Wahlhybrid: Sie entscheiden, ob Sie online teilnehmen oder zu uns in den EDV-Raum kommen! ☹

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5677w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Excel bietet mit der integrierten Programmiersprache VBA enorme Möglichkeiten, MS-Office Anwendungen zu erweitern. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Hinweis: Thema auch als Online-Seminar buchbar

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure ☹ ☹

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 481 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-581807-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.



Weitere EDV-Themen

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte ☹

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: Y220010
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Überblick über rechtliche, prozessuale und IT-technische Hintergründe. Sie lernen die Aufgaben eines Datenschutzbeauftragten kennen sowie die Dokumentation, die der Verantwortliche der Datenverarbeitung zu erstellen hat.

Visio – Geschäftsdiagramme professionell ☹ ☹

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-541224-BU
- VHS Köln

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr.

Wie umgehen mit der DSGVO? & 10

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524807-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

Analyse und Visualisierung von Daten mit Power BI &

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.5A370H
- VHS Essen

Im Power BI Kurs erlernen Sie in 3 Tagen, wie Sie die Möglichkeiten der Datenaufbereitung und Datenvisualisierung von Power BI Desktop effektiv nutzen können.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & 10

- Mi. 29.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542714-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

Wie umgehen mit der DSGVO? & 10

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524808-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbroschüre.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren. Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de



Marketing • Soziale Medien

Social Media Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 3.2. bis Sa. 11.6.2022 in Köln
 - In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 1.790 €
 - Für Social-Media-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
 - Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 201221
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Social Media strategisch planen und erfolgreich umsetzen – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! Die 9-tägige, anwendungsorientierte Weiterbildung vermittelt umfangreiches Fachwissen zum professionellen Einsatz sozialer Medien. Mehr erfahren: th-koeln.de/socialmediamanager

Social-Media-Bewerbungstraining Web 4.0 – ER 3

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 202,50 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4345
- VHS Hagen

Sie lernen Stellenanzeigen richtig zu analysieren, passende Anschreiben zu verfassen und sich elektronisch zu bewerben. Sie werden Ihren Marktwert einschätzen und präsentieren sich entsprechend im Internet und in den Sozialen Netzwerken. Bitte Smartphone mitbringen.

SEO Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

→ Do. 10.2. bis Sa. 25.6.2022 in Köln
 → In Intervallen • max. 24 Teilnehmende
 → Preis: 1.990 €
 → Für SEO-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
 → Infos unter 0221/82 75 38 65 • Kursnr.: 213221
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
 Suchmaschinenoptimierung ist gefragt denn je. Denn ein hohes Ranking bei Google & Co. ist für viele User*innen ein Qualitätsmerkmal. Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur SEO Manager*in und lernen Sie nachhaltige SEO-Strategien kennen! Mehr Erfahrung: th-koeln.de/seomanager

Online Kampagnen Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

→ Do. 3.3. bis Sa. 25.6.2022 in Köln
 → In Intervallen • max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 2.350 €
 → Infos unter 0221/82 75 38 83 • Kursnr.: 2142221
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Online-Kampagnen zielgruppenspezifisch planen, ressourcenorientiert umsetzen und effektiv monitoren. Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend!

Social-Media-Web 4.0

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 412,50 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 221-4346
 → VHS Hagen

Sie erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Plattformen und Zielgruppen wie Facebook, Instagram, Twitter, Xing, LinkedIn, Snapchat, TikTok, Jodel u.ä. Community Management, Shitstorm, Cybermobbing und der Umgang damit werden thematisiert. Bitte Smartphone mitbringen.

Kunden gewinnen mit Storytelling & 10

→ Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512200-BU
 → VHS Köln

Storytelling ist in den vergangenen Jahren zum wichtigsten Marketing-Tool geworden. Storys zielen direkt auf das Gefühl des Gegenübers und ziehen ihn einen den Bann – denn Menschen lieben Geschichten.

Cyber Insurance Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

→ Do. 17.3.2022 bis Sa. 21.1.2023 in Köln
 → In Intervallen • max. 24 Teilnehmende
 → Preis: 5.550 €
 → Für SEO-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
 → Infos unter 0221/82 75 52 75 • Kursnr.: 513221
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Cyber-Risiken gehören nach dem AGCS-Risk-Barometer aktuell zu den größten Geschäftsrisiken. Fast täglich berichtet die Presse über zielgerichtete Cyber-Angriffe gegen Wirtschaftsunternehmen oder Bundesbehörden auf hohem technischen Niveau. Häufig werden Daten zum Zwecke der Einflussnahme ausspioniert oder im Zuge von Ransomware-Angriffen verschlüsselt und Lösegeld für deren Entschlüsselung verlangt. Die Absicherung gegen diese Schadenfälle ist für die Versicherungsbranche ein komplexes Unterfangen, da der technologische Fortschritt für wechselnde Risiken sorgt. Wir breiten Sie auf die anstehenden Herausforderungen der Cyber-Versicherung vor! Mehr Erfahrung: www.th-koeln.de/CyberInsMan

Texten aus dem Effeff – Basiswissen Print und Web

→ Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 168 €; inkl. 11 € für Skript
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 525070
 → VHS Münster

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing. Struktur, interessante Inhalte und treffende Worte erleichtern das Lesen.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

→ Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 249 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512460-BU
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kundenkommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Bildsprache auf Instagram für Unternehmen &

→ Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 214 €
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet-Kenntnisse, Instagram-Profil (Business-Account)
 → Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: Y222070
 → VHS Düsseldorf

Durch viele Praxis-Aufgaben und Beispiele entwickeln Sie eine eigene Bildsprache, mit der Sie Sichtbarkeit und Wiedererkennungswert gewinnen. Sie lernen, wie Beiträge, Stories und Header funktionieren und wie Sie Follower gewinnen und halten. Bitte ein Smartphone mitbringen.

Social Media

→ Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bielefeld
 → In Tagesform • max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5602B8
 → VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse zu Social Media und Online Marketing. Sie lernen, wie Sie Social Media strategisch implementieren können und wie Sie die unterschiedlichen Kanäle für Ihre Ziele effektiv nutzen können.

Online-Marketing

→ Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bielefeld
 → In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5601B8
 → VHS Bielefeld

Sie lernen, wie Sie Ihre eigene digitale Marketing-Strategie entwickeln und gewinnbringend umsetzen. Vermarktungswege, Analyse der Webseitenbesucher, Zielgruppe und Monetarisierung werden genauso thematisiert wie Hilfen zur Steigerung Ihrer digitalen Popularität.

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & ⑩

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512225-BU
- VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennenlernen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & ⑩

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 136 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-512401-BU
- VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

Crossmedia Marketing an 5 Tagen & ⑩

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516510-BU
- VHS Köln

Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formulieren, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

Social Media Marketing für Ihr Unternehmen

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Kenntnisse, Facebook-Account
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 632525
- VHS Münster

Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt, Maßnahmen entwickelt und aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing eingeführt.

Online-Marketing

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z55531
- VHS Krefeld

Sie lernen, wie Sie Ihre eigene digitale Marketing-Strategie entwickeln und diese gewinnbringend umsetzen. Dafür ist kein großes Werbe-Budget erforderlich, es gibt mittlerweile viele kostenfreie Möglichkeiten.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & ⑩

- Di. 7.6. bis Do. 9.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 147 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512333-BU
- VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & ⑩

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512420-BU
- VHS Köln

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & ⑩

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512461-BU
- VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmer, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & ⑩

- Mo. 22.8. bis Do. 25.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512226-BU
- VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennenlernen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen.

Online texten – professionell

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. 11 € für Skript
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 52575
- VHS Münster

Mit Spaß an der Kommunikation und am Schreiben können Sie das Web erfolgreich bespielen. Egal, ob Sie Blog, Website, Landingpage, Newsletter, Social Media oder einen Shop pflegen. Das Online-Texten funktioniert nach den Regeln des Online-Lesens und verschiedenen Techniken.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & 10

→ Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512334-BU
→ VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen und ermöglichen ihnen so eine bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 249 €
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512462-BU
→ VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kundenkommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

→ Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-512402-BU
→ VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

Kunden gewinnen mit Storytelling & 10

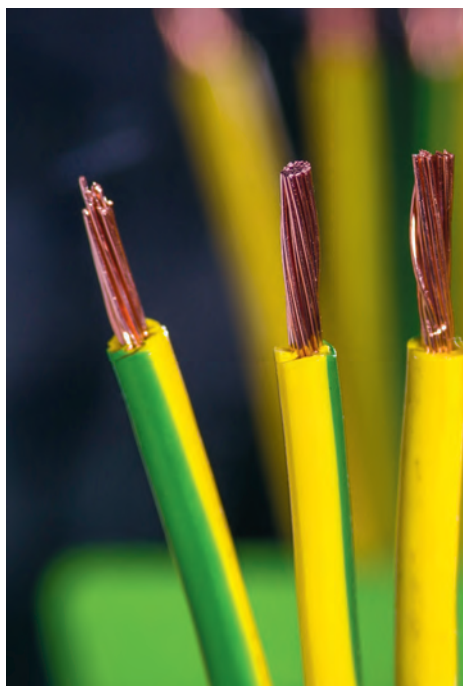
→ Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 207 €
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512201-BU
→ VHS Köln

Storytelling ist in den vergangenen Jahren zum wichtigsten Marketing-Tool geworden. Storys zielen direkt auf das Gefühl des Gegenübers und ziehen ihn einen den Bann – denn Menschen lieben Geschichten.

Crossmedia Marketing an 5 Tagen & 10

→ Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516511-BU
→ VHS Köln

Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formulieren, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.



Elektro- & Steuerungstechnik

E-CHECK Grundseminar &

→ Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Ahaus
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Kinderbetreuung möglich
→ Preis: 530 €; inkl. Kursmaterial
→ Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223061001
→ TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

SIMATIC S7-1200 Basiskurs &

→ Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Ahaus
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Kinderbetreuung möglich
→ Preis: 590 €
→ Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
→ Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
→ Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223541001
→ TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemfamilie SIMATIC S7-1200; Komponenten des TIA Portals: SIMATIC STEP 7 und WinCC; Programmbearbeitung; Operationen im Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Inbetriebnahme; Hardwarekonfiguration; Touch Panel; Sicherung und Dokumentation; praxisorientierte Übungen.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☞

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 ☞

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223011002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ☞

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatoranlagen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 75 ▪ Kursnr.: 221-07500
- VHS Aachen

Eine gute und erfolgreiche Verständigung auf der Basis von Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl füreinander ist Ziel der gewaltfreien, empathischen Kommunikation nach Rosenberg. Gemeinsam Wege finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen (Win-Win-Situation).

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 ☞

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223012002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 ☞

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Varia-Blentabelle, Programmbausteine und Editor, Daten-, Organisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte Übungen.

Einführung in die SPS-Technik ☞

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 360 €
 - Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223570502
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ☞

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 ☞

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 223571002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PRO-FIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 990 €
- Für Projektierer, Programmierer, Inbetriebsetzer, Servicepersonal, Instandhalter, Wartungspersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223555001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen SCL, Editor, Datentypen, Operationen, Arrays, Strings, Variablen und symbolischen Bausteinnamen, einfacher Befehlsvorrat, Kontrollstrukturen, Implizite & explizite Konvertierungen, Funktionen, Bausteine, Programmwurf, Fehlerhandling, praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223011003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223581002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223021003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatoranlagen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Bussysteme in der Automatisierungstechnik &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223521101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Industrial Ethernet, PROFINET IO (RT & IRT); PROFINET IO projektieren; Medienredundanz; Diagnose; Webserver von SIMATIC- und SCALANCE-Geräten; Shared Device; I-Device; S7-Verbindungen; Open User Communication (TCP, ISO-on-TCP, UDP); SIMATIC S7-1500 als OPA UA-Server

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223572002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein(DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 223582002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmherstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung /-auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223013003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektleiter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223583002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223061002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223021004
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Pneumatik in Theorie und Praxis &

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 223561051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Druckluft als Energieträger; Pneumatikventiltechnik; Grundschaltungen; Ablaufsteuerungen; Zeitabhängige Steuerungen; Kaskadenschaltungen; Weg- Schritt-Diagramme, Weg-Zeit-Diagramme; Logik; Schaltpläne und Symbole; Erstellen von Schaltplänen; Übungen.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 360 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223011051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 ☞

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 670 €
 - Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkennntnisse
 - Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
 - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 223571051
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PRO-FIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

Hydraulik in Theorie und Praxis ☞

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 630 €
 - Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
 - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 223562051
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Physikalische Grundlagen; Einsatzgebiete; Hydrostatik und -dynamik; Strömungsverhalten; Rohrleitungen; Hydraulikflüssigkeiten; Hydroaggregate; Hydraulik-Pumpen; Hydraulik-Zylinder; Hydromotoren; Wege-, Strom-, Sperr-, Druckventile; Schaltungsaufbau; Inbetriebnahme; Übungen.

Elektro-Pneumatik/-Hydraulik ☞

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 630 €
 - Vorkenntnisse: Grundlagen Elektrotechnik
 - Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
 - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 223563051
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Sicherheit; elektrische Messtechnik; Schütz- und Relais-technik; Schaltpläne, Stromlaufpläne und Symbole; Bauteiltechnik; Sensorik/Aktorik; Weg-Schritt- und Weg-Zeit-Diagramme; Ablaufsteuerungen; Grundschaltungen; Regelungstechnik; Inbetriebnahme und Fehlersuche; Übungen.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 ☞

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 580 €
 - Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223012051
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 ☞

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223572051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein (DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektionierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ☞

- Mo. 29.8. bis Mi. 31.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 ☞

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteintypen und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ☞

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223573051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223582051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung / -auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223583051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.



Technik • Handwerk • Gewerbe

Metal- Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metal- Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 525 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224413002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Aluminium

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224413102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424202
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren enthalten!)

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Aluminium

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424503
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar ☞

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Lichtbogenhandschweißen (E) –Teil 1

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 725 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224411002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Lichtbogenhandschweißen (E) –Teil 2

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 725 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224411102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☞

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 –Programmierung.

Weißes Gold!? –**Eine sozial- und kulturhistorische Betrachtung der Porzellanherstellung in Fürstenberg**

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Fürstenberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 110920121
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Die Historie der zweitältesten noch existierenden Porzellanmanufaktur Deutschlands zeigt, wie die Wirtschafts- und Sozialpolitik des 18. Jahrhunderts bis heute wirkt. Kulturhistorischen Hintergründe für Kunst und Design werden vermittelt. Workshops zur Porzellanfertigung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 –Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) –Teil 1

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) –Teil 2

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☞

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 –Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar ☞

- Mo. 18.7. bis Mi. 20.7.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 –Programmierung.

Grundlagen der CNC-Technik (Metall/ Kunststoff) &

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zerspanen mit konventionellen Dreh- und/oder Fräsmaschinen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Geometrische Grundlagen Drehteile; Geometrische Grundlagen Frästeile; Programmierung nach DIN 66025; Festlegen von Arbeitsfolgen aus geometrischen und technologischen Informationen; Bezugs- bzw. inkrementelle Programmierung; Werkzeugkorrekturen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 &

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 –Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

CNC-Klartextprogrammierung mit der iTNC 530 Steuerung von Heidenhain

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224024051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bildschirm und Bedienfeld; Werkzeugverwaltung; Konturen programmieren; Zusatzfunktionen programmieren; Zyklen programmieren; Unterprogramme und Programmteilmehrwiederholungen programmieren; Q-Parameter; Programmtest.

CNC Fachkraft Drehen (Metall/ Kunststoff) &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Plan-, Längs- und Konturdrehen; Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Drehen; Programme für einfache und komplexe Drehteile; Übungen in Theorie und Praxis.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK068
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

CNC Fachkraft Fräsen (Metall/ Kunststoff) &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224023051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umfangs-Planfräsen und Stirn-Umfangsfräsen; Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Fräsen; Programme für einfache und komplexe Frästeile; Dreidimensionale Interpolation; Übungen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 –Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar &

- Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

Ohne Moos nix los – So erreichen Frauen ihre Ziele ♀

- Di. 15.2. bis Do. 17.2.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 300 €; zzgl. evtl. 32 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.550.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Dieses Seminar bietet umfassendes Basiswissen, um im gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und rechtlichen Umfeld selbst bestimmte Finanzentscheidungen zu treffen und Blockaden zu überwinden.

Überblick über Geldanlagen &

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 221-8022
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedenste Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagedschungel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503021-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

Überblick über Geldanlagen &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 221-8023
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedenste Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagedschungel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & 10

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509103-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

Finanzbuchführung Lohn und Gehalt (1) &

- Mo. 21.3. bis Sa. 26.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 357 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509281-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Auszubildende, Selbstständige, Nichtbeschäftigte. Das Seminar kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems Xpert Business.

„Vom Reagieren zum Agieren“ – Einführung in die Kostenrechnung

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB00-104
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen und die Systematik des internen Rechnungswesens, insbesondere der Kostenrechnung. Fachbegriffe werden erklärt und Instrumente vorgestellt.

Xpert Business: Finanzbuchführung I &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 212,50 €, inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: UM20400
- VHS Minden

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Finanzbuchführung. Es wird systematisch und praxisorientiert in das Sachgebiet der doppelten Buchführung eingeführt. Aufgabenstellungen erfolgen anhand von aktuellen, praxisnahen Fallbeispielen.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- Mi. 4.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-104
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung

- Fr. 6.5. bis Fr. 3.6.2022 in Essen
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5D285K
- VHS Essen

Basiswissen für TN ohne Vorkenntnisse, Bruttolohn & gesetzl. Abzüge, Meldungen an Sozialversich. & Finanzamt, Lohnsteuer, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge, Arbeiten am Monats-/Jahresende. Lehrbuch enthalten

Buchführung mit Lexware Buchhalter & 10

- Mo. 9.5. bis Do. 12.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509823-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnisse konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen.

Einführung in die Finanzbuchführung

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. Material
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 221-50250
- VHS Rhein-Sieg

Ob selbstständig oder im Büro angestellt, ob Azubi, vor dem Wiedereinstieg oder jahrelang im Beruf: Kenntnisse in der Buchführung sind immer wichtig. Der Intensivkurs gibt eine Einführung in die Handelsbuchführung, kaufmännisches Rechnen und betriebswirtschaftliches Denken.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV022
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Finanzbuchführung Einnahme-Überschuss-Rechnung für kleine und mittelständische Unternehmen &

- Mo. 13.6. bis Fr. 17.6.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 191 €; Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509291-BU
- VHS Köln

Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einbehalten und an die entsprechenden Stellen abführen müssen. Baustein des Lehrgangssystems Xpert Business.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 20.6. bis Do. 23.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5D281K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Finanzbuchführung 3 mit DATEV &

- Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509231-BU
- VHS Köln

Für alle, die den Abschluss Xpert Business anstreben; Auszubildende, Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro erstellen. Baustein des Lehrgangssystems Xpert Business.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & 10

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509104-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV022
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503022-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-106
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK066
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Buchführung mit Lexware Buchhalter & 10

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 282 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509824-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnissen konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214 4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK067
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.



Management • Team • Führung

Hauptrolle Führungskraft: Emotionen und Humor neu entdecken und für seine Rolle als Führungskraft nutzen

- Mo. 24.1. bis Mi. 26.1.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 585 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 096/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Führung braucht Klarheit, Persönlichkeit, Stimmigkeit. Gute Führung inspiriert, unterstützt, stiftet Sinn und bietet Orientierung. Gute Führung denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen. Führungskraft sein ist eine Haltung und nicht nur eine Funktion.

Planänderung?! – Agil im Unternehmen

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 065/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Wir alle kennen das! Der wohl durchdachte Plan des beruflichen Tages oder Projektes wird über den Haufen geworfen! Stress, Hilflosigkeit und Ohnmacht; Sinnkrisen sind an der Tagesordnung.

Irritationen in Arbeitsbeziehungen als Chance nutzen

→ Di. 1.2. bis Do. 3.2.2022 in Münster
 → In Tagesform
 → Preis: 795 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1902221
 → KOBIseminare

Das Seminar vermittelt Haltungen und Methoden, wie Sie irritierende Situationen analysieren und daraus passende und Strategien ableiten können. Sie lernen abzuschätzen, wann Klärung oder Abwarten hilfreich sein können oder wann und wie impulsive Reaktionen eine Option ist.

Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen &

→ Di. 15.2. bis Fr. 18.2.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 420 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1901221
 → KOBIseminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Systemisches Arbeiten in Kita, OGS und Familienzentrum – Grundlagenseminar

→ Mi. 23.2. bis Fr. 25.2.2022 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 265 €; inkl. Kursgebühr, Verpfl.
 → Infos unter 0231/54 09 42 • Kursnr.: 3.6.
 → Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

In diesem ganzheitlich ausgerichteten Seminar lernen Sie den systemischen Beratungsansatz kennen und erfahren, wie er für die praktische Arbeit in Ihrer Einrichtung und für Sie persönlich von Nutzen sein kann. Mit vielen praktischen Übungen, leicht zugänglicher Theorie, eigenem Erleben und kollegialer Beratung stellen Sie sich einen individuellen Methodenkoffer zusammen. • neue Sichtweisen und Zugänge entwickeln • Ihre Rollen und Aufträge im System • Erhalt Ihrer Gesundheit und die Stärkung Ihrer Ressourcen jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & ⑩

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506024-BU
 → VHS Köln

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln.

Komplexe Führungsaufgaben meistern – damit Führen leichter wird

→ Mi. 9.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DB21-104
 → neues lernen

Der Bildungsurlaub bietet Ihnen die Gelegenheit, neue Herangehensweisen und Instrumente für komplexe oder heikle Führungsaufgaben kennenzulernen. Sie reflektieren solche Situationen, Ihre Führungspersönlichkeit so wie Ihre Rolle im Unternehmen. So entwickeln Sie Ihre individuellen Kompetenzen weiter.

Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Projektmanagement

→ Mo. 14.3. bis Do. 17.3.2022 in Herne, Wanne-Eickel
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 02323/16 28 07 • Kursnr.: 22A4166
 → VHS Herne

Der Kurs beginnt mit Selbstmotivation: „Raus aus dem Stress und rein in den Flow“. Wie erkennen Sie Ihre persönlichen Ziele und Motivatoren? Weiter geht es mit dem Thema Verantwortung für Ihre Lebensqualität. Außerdem: Mit professionellem Basiswissen: Ein leichter Einstieg in das Projektmanagement.

Erfolgreich führen &

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: Z50714L
 → VHS Moers

Sie bearbeiten in intensiven Übungen die wichtigsten Führungsmittel mit dem Ziel Mitarbeiter zu integrieren, motivieren und fördern. Ihre speziellen Fragen oder auch Problemstellungen werden aufgegriffen und lösungsorientiert bearbeitet.

Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

→ Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 135,95 €; inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: Y100170
 → VHS Düsseldorf

Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv, beugen Sie Stress und Überlastung vor. Inhalte: Planungsregeln, Zielformulierung, Prioritäten setzen, Leistungskurven, Delegation, „Aufschieberitis“, Schreibtischorganisation, rationelles Lesen und Telefonieren. Individuelle Lösungen finden.

Pferde stärken

→ Mi. 23.3. bis Fr. 25.3.2022 in Herne
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 288 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
 → Infos unter 02325/3 67 07 • Kursnr.: BU03-221
 → Treffpunkt Eickel e.V.

Pferde spiegeln die Wirksamkeit unserer Kommunikation. Sie bringen uns mit archaischen Ressourcen in Kontakt. Ziel ist die Begegnungsfähigkeiten mit Anderen zu erweitern. Spielerische Übungen mit dem Pferd zentrieren die eigenen Kräfte Die Nachbereitung die Nachhaltigkeit.

Geschäftsprozessmanagement &

→ Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Dortmund
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 158,40 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 22-14408D
 → VHS Dortmund

Inhalte: • Grundlagen der Prozessmodellierung • Erstellung einer Prozesslandkarte als Grundlage für ein Konventionshandbuch • Geschäftsprozessmanagement in der Praxis

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ⑩

→ Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 344 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506055-BU
 → VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis ☞

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-507189-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Entscheidungen treffen

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 073/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Entscheidungen treffen wir mehrmals täglich. Entscheidungen zu treffen, heißt Verantwortung zu übernehmen im Kleinen genauso wie im Großen. Für weitreichendere Entscheidungen, die unsere eigene Zukunft maßgeblich beeinflussen, wünschen wir uns Austausch und Unterstützung.

Erfolgreich führen im agilen Arbeitsumfeld

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Menschen in Führungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB08-104
- neues lernen

Agilität gewinnt in allen Arbeitsbereichen an Bedeutung. Agile Organisationen oder -einheiten brauchen nicht weniger Führung oder womöglich gar keine Führung. Sie brauchen vielmehr ein grundlegend anderes, neues Führungsverständnis und die dazu passenden Führungsinstrumente.

Managementtraining für junge Führungskräfte ☞

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Für Führungsnachwuchskräfte
- Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: Y130210
- VHS Düsseldorf

Rolle als Führungskraft, Effizienz im Alltag, Selbstmanagement, Zeitfallen, Mitarbeiter einschätzen und motivieren, Kommunikation und Konfliktmanagement, Klarheit und Transparenz. Mit Gelegenheit zu Fallbesprechungen und Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien.

So richtig was klarkriegen! Einführung in die Supervision ☞

- Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1413221
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub soll Sie auf Ihrem Weg der bewussten Wahrnehmung und Klärung supervisorisch, nachhaltig und intensiv begleiten und Ihnen die Methoden mit Leichtfüßigkeit und einer Prise Humor näherbringen.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 31.3. bis Sa. 9.7.2022 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztage inkl. Prüfung. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Praxisanteil und bereitet Sie bestens auf den Trainerberuf vor. Kreieren Sie Ihr eigenes Seminar, das Sie direkt nach Abschluss gewinnbringend anbieten können.

Teamführung und -entwicklung ☞

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506219-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

- Mo. 4.4. bis Sa. 9.4.2022 in Essen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 392 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 221.5C285K
- VHS Essen

Vorbereitung auf die theoretische & praktische IHK-Ausbildereignungsprüfung, auch als Qualifikation für Lehrkräfte in der Weiterbildung geeignet, Lehrmaterial inklusive, 1 Woche nach dem Kurs Option zur Klären von Folgefragen per Videokonferenz

Projektmanagement

- Mo. 4.4. bis Do. 7.4.2022 in Pulheim
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: PC-Anwenderkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 21 • Kursnr.: 221-7491
- VHS Rhein-Erft

Sie lernen, Projekte selbstständig, strukturiert, phasenbezogen und zielorientiert mit Freeware Tools zu planen und durchzuführen. Fehler- bzw. Verzugsquellen können somit besser lokalisiert und entsprechende lösungsorientierte Maßnahmen entwickelt werden.

Konfliktmanagement ☞

- Di. 5.4. bis Fr. 8.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,95 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: Y120210
- VHS Düsseldorf

Ungelöste Konflikte binden Energien und entwickeln vielfach eine problematische Eigendynamik. Gutes Konfliktmanagement trägt dazu bei, zu einem effektiven und zufrieden stellenden Arbeiten zurück zu kehren. Sie setzen sich mit Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten sinnvolle Handlungsstrategien.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ☿ ♀ ⑩

→ Mo. 11.4. bis Mi. 13.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506045-BU
 → VHS Köln

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar ☿

→ Mo. 11.4. bis Mi. 13.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1366w@122
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben weiterzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, um situationsabhängig und flexibel zu arbeiten. Inhalte: Initialisierung: Eine schlüssige Zielsetzung; Risikoerkennung und -bearbeitung; Durchführung: Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabebearbeitung? Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich? Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?

Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

→ Fr. 22.4.2022 bis Sa. 11.2.2023 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.980 €, 235 €/ Monat; Arbeitnehmer*innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 325 €/ Monat
 → Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 103_A22
 → KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungskonzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis ☿ ⑩

→ Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform
 → Preis: 233 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507188-BU
 → VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag ☿ ⑩

→ Di. 26.4. bis Do. 28.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508039-BU
 → VHS Köln

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

Als Projektleitung unter Kollegen – jonglieren mit der Doppelrolle ☿ ⑩

→ Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506047-BU
 → VHS Köln

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ ☿

→ Mi. 27.4. bis So. 1.5.2022 in Warendorf-Freckenhorst
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
 → Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 22-006A23a
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung.

Von der Fachkraft zur Kita-Leitung – Zertifizierungsreihe ⑩

→ Mo. 2.5.2022 bis Fr. 3.3.2023 in Bielefeld
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.840 €; inkl. Verpfl. und Material; mit Ü im DZ: 2.415 € (EZZ: 175 €)
 → Vorkenntnisse: Erzieher*in, Kindheitspädagog*in oder vergleichbar
 → Für päd. Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, die eine Führungsposition als nächsten Schritt anstreben oder im vorangegangenen Jahr damit gestartet sind.
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40255
 → Haus Neuland

Angehende oder neu gestartete Kita-Leitungskräfte erhalten mit dieser Zertifizierung eine fundierte Einführung und Grundlage für eine geplante oder gerade begonnene Führungstätigkeit. Enthalten sind 5 Präsenz-Module an je 3 Tagen zzgl. eines Einzel- und eines Gruppencoachings.

Unternehmenskulturen – wer passt in welche Organisation? ☿ ⑩

→ Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 239 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506327-BU
 → VHS Köln

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleginnen und Kollegen.

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

→ Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Witten
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 288 €
 → Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-122
 → Treffpunkt Eickel e.V.

Pferde schenken uns die Möglichkeit, kritikfrei unsere Kommunikationsgewohnheiten zu betrachten und unsere körperlichen, verbalen sowie mentalen Ausdrucksformen in Einklang zu bringen. Ausdrucksformen stärken und in Ruhe gelassen beziehungsfördernd kommunizieren!

Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Arbeitnehmer*innen in Führungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB28-104
- neues lernen

Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung und Prinzipien stehen im Mittelpunkt dieses Seminars.

Gesund und achtsam führen

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB30-104
- neues lernen

Als Führungskraft stehen Sie im Spannungsfeld zwischen Zielvorgaben des Unternehmens und beschränkter Personalressourcen. In dieser Woche lernen Sie, dass ein guter Führungsstil immer ein gesunder Führungsstil ist – für sich selbst und für andere.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) – Frühjahr kompakt spezial

- Di. 3.5. bis Fr. 1.7.2022 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A2-22
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung & Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning-Seminar (ges. 10 Tage). Informationen: www.ikud-seminare.de

Zeitmanagement und Selbstorganisation in Büro und Homeoffice

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB18-104
- neues lernen

Hier lernen Sie ein Repertoire bewährter und neuer Konzepte kennen, um sich besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizienter zu erledigen. Sie lernen Ihren Arbeitstyp kennen und erarbeiten im Erfahrungsaustausch Strategien, die zu diesem Typ passen.

Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten – Pferdegestütztes Coaching (nicht nur) für Führungskräfte

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Extertal, Burg Sternberg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Bildungsscheck oder Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: H515
- VHS Lippe-Ost

Wer sich und andere wirkungsvoll führen möchte, spürt die Bedeutung des eigenen Zugangs zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation. Dieses lösungsorientierte Seminar bietet die Möglichkeit, durch intensive pferdegestützte Übungen das eigene Profil zu schärfen.

Lebendiges Projektmanagement

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5173B8
- VHS Bielefeld

Wie ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt wird, wer und wie informiert werden muss und welchen Werkzeugkasten Projektleiter und -teilnehmende brauchen, wird vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren &

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404221
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater, Coaches und Trainer, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

Mitarbeiter*innen erfolgreich führen

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-104
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter*innen vor hohe Anforderungen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für erfolgreiches Führen, und wie Sie von Anfang an Respekt und Akzeptanz als Führungskraft bei Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen erlangen.

Persönlichkeit. Präsenz. Führung. – Ein Seminar für Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen ⑩

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Verpf. und Material; mit Ü im DZ: 456 € (EZZ: 40 €)
- Für Kita-Leitungskräfte und Stellvertretungen
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40456
- Haus Neuland

Dieses Seminar zur Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Führungspersönlichkeit will aufbauend auf Ihren persönlichen Stärken und Ressourcen anregen, die eigene Führungspersönlichkeit weiter zu stärken und hilfreiche Haltungen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Mediation – Ausbildung zur/zum zertifizierten Mediator/in & ⑩

- Fr. 13.5.2022 bis So. 2.4.2023 in Hemer
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; ggf. mit Bildungsscheck/-prämie um 500 € ermäßigt
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 221-3333Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Professionell Konflikte lösen – Die fachübergreifende Ausbildung nach den Standards des Bundesverbandes Mediation vermittelt eine solide Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung. 6x WE + 2x BU-Termine: 22.-26.8.2022 + 23.-27.1.2023 Infos: www.vhs-mhb.de

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis ☼ ⑩

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 398 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506325-BU
 → VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

→ Di. 17.5. bis Fr. 20.5.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 420 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2901221
 → KOBIsseminare

Es ist eine hohe Herausforderung, Netzwerkarbeit erfolgreich und nachhaltig zu gestalten. Die Weiterbildung vermittelt ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination von Netzwerken.

Gesunde Führung –

Von Anfang an gemeinsam erfolgreich sein. Als (neue) Führungskraft Positives bewirken

→ Mi. 18.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 315 €; inkl. Verpfl., 456 € DZ/VP (EZZ 40 €)
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 41438
 → Haus Neuland

Täglich stehen (besonders neue) Führungskräfte vor der Herausforderung, verschiedene Akteur:innen mit unterschiedlichen Erwartungen, Werten und Zielen unter einen Hut zu bringen. Lernen Sie hilfreiche Techniken kennen, um damit umzugehen.

Erfolgreiche Bewerbungs- und Einstellungsverfahren in der Kita ⑩

→ Mo. 23.5. bis Di. 24.5.2022 in Bielefeld
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 240 €; inkl. Verpfl. und Material; mit Ü im DZ: 300 € (EZZ: 20 €)
 → Für Kita-Leitungskräfte und päd. Fachkräfte, die am Bewerbungs- und Einstellungsverfahren Ihrer Einrichtung beteiligt sind
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40526
 → Haus Neuland

Wir benötigen dringender denn je qualifizierte Mitarbeiter*innen. In Einstellungsgesprächen werden wichtige Kriterien gestellt, ob sich Bewerber*innen für die Einrichtung entscheiden. Das Seminar befähigt Sie, den Bewerbungs- und Einstellungsprozess erfolgreich zu gestalten.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)

→ Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 141 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5D059K
 → VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

Den Kleinsten gerecht werden! – Fortbildung für die Arbeit mit Kindern von 0 – 3 Jahren (orientiert an Emmi Pikler)

→ Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 265 €; inkl. Kursgebühr, Verpfl.
 → Infos unter 0231/54 09 42 ▪ Kursnr.: 3.4.
 → Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

In der Fortbildung knüpfen wir an die Erkenntnisse von Emmi Pikler an und beschäftigen uns z.B. mit folgenden Fragen: Welche Unterstützung und Rahmenbedingungen benötigt das Kleinkind für eine stimmige und gesunde Bewegungsentwicklung? Was kann ich tun, um seine selbstständige Aktivität, sein Spiel zu fördern und dem Aufbau neuronaler Netze im Gehirn beste Bedingungen zu geben? Wie erleben Kinder ihre Begegnungen und ihre Konflikte mit Gleichaltrigen und wie kann ich diese angemessen und sinnvoll begleiten? jeweils 9.00 – 16.00 Uhr

Teamführung – Kommunikation und Werte – das Pferde gestützte Training

→ So. 29.5. bis Do. 2.6.2022 in Eggermühlen, Reiterhotel Vox
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 990 €; im EZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08116
 → VHS Aachen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine Führungsposition inne haben oder demnächst eine Gruppe anleiten werden. In einer Mischung aus Theorie und Praxis setzen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten rund um das Thema Teamführung auseinander.

Wie entscheide ich so gut wie möglich? Entscheidungstechniken für den Kopf und Würdigung des Bauchgefühls ☼

→ Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 230 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1377w@122
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie sammeln Erfahrungen mit Techniken, mit denen wir Ihre konkreten Entscheidungssituationen bearbeiten. Wenn Sie diese Techniken mit Ihrer Intuition und einer Risiko-abwägung verbinden, entscheiden Sie zukünftig bewusster und besser. Und Sie werden mit Ihrer Wahl zufrieden sein.

Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen ☼ ⑩

→ Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506040-BU
 → VHS Köln

Um den Herausforderungen von Leitung und Führung zu begegnen, gibt es viele Herangehensweisen. Ein systemischer Führungsstil schließt Beziehungen, Kommunikation, potentielle Veränderungen und die Umwelt ein.

Pädagogische (Beratungs-)Gespräche im Alltag professionell meistern

→ Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 345 €; inkl. Verpfl., 456 € DZ/VP (EZZ: 40 €)
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40839
 → Haus Neuland

Der pädagogische Alltag birgt viele herausfordernde Gesprächssituationen. Der personenzentrierte Gesprächsführung von Carl Rogers gelingt es, mit einfachen Techniken, eine verständnisvolle und wertschätzende Gesprächskultur in vielfältigen Gesprächssituationen zu fördern.

Mitarbeiter führen, Partizipation fördern: Der Personzentrierte Ansatz in der Personalentwicklung

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C073K
- VHS Essen

Prinzipien & Widerstände der Partizipation; personenzentrierter Ansatz der Humanistischen Psychologie; Kompetenzen partizipativer Gesprächs-/Führung; eigene Führungskonzepte & Erfahrungen reflektieren sowie Ressourcen erweitern; Dozentin ist Soziologin, Coach & Supervisorin.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 15.6. bis Sa. 15.10.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Lean Management – viel mehr als nur „schlank“! & ⑩

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 398 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506017-BU
- VHS Köln

Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien des Lean Managements, stellt zentrale Methoden vor und gibt Anregungen, wie Sie die Ideen des Lean für sich gewinnbringend nutzen können.

Changemanagement – Führen im Wandel & ⑩

- Mo. 27.6. bis Mi. 29.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506039-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorgebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩

- Mo. 27.6. bis Mi. 29.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507180-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ⑩

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 344 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506056-BU
- VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 13.7. bis So. 17.7.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 22-007A23a
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Kompaktkurs &

- Mo. 1.8. bis Sa. 6.8.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4705
- VHS Duisburg

Die Teilnehmenden lernen Ausbildungsinhalte zu strukturieren und unterschiedliche Methoden zur Vermittlung zielgerichtet einzusetzen. Der Kurs richtet sich auch an Dozenten in der Erwachsenenbildung sowie alle anderen Beschäftigten, die eine pädagogische Befähigung benötigen.

Six Sigma – und warum 99,7% nicht gut genug sind & ⑩

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506027-BU
- VHS Köln

„Six Sigma bedeutet hohe Qualität“ – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unternehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten.

FIND YOUR BUSINESS IDEA – Academy for the next startups & ⑩

- Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503032-BU
- VHS Köln

Das Ziel des Workshops ist es, Teilnehmer*innen, die bislang keine (konkrete) Gründungsidee haben, eine Gelegenheit für die Entwicklung einer Unternehmensidee zu geben sowie einen ersten Überblick über die Grundlagen für ein stimmiges Canvas Modell zu erhalten.

Frauen* in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ♀ 10

→ Mo. 15.8. bis Mi. 17.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506046-BU
 → VHS Köln

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis ♂ 10

→ Mo. 15.8. bis Mi. 17.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform
 → Preis: 257 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507181-BU
 → VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Recht für Gründer*innen ♂ 10

→ Mo. 15.8. bis Mi. 17.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503030-BU
 → VHS Köln

Das Seminar ermöglicht Gründer*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten.

Entscheidungen treffen

→ Mo. 29.8. bis Mi. 31.8.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: auf Anfrage
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 081/22
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Entscheidungen treffen wir mehrmals täglich. Entscheidungen zu treffen, heißt Verantwortung zu übernehmen im Kleinen genauso wie im Großen. Für weitreichendere Entscheidungen, die unsere eigene Zukunft maßgeblich beeinflussen, wünschen wir uns Austausch und Unterstützung.

Komplexe Führungsaufgaben meistern – damit Führen leichter wird

→ Mo. 29.8. bis Mi. 31.8.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter 0221/221-2 40 20 ▪ Kursnr.: DB21-105
 → neues lernen

Der Bildungsurlaub bietet Ihnen die Gelegenheit, neue Herangehensweisen und Instrumente für komplexe oder heikle Führungsaufgaben kennenzulernen. Sie reflektieren solche Situationen, Ihre Führungspersönlichkeit sowie Ihre Rolle im Unternehmen. So entwickeln Sie Ihre individuellen Kompetenzen weiter.

Moderieren und Visualisieren – damit Besprechungen besser gelingen

→ Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5036
 → VHS Detmold – Lemgo

Die Grundlagen der Moderation, Visualisierung & Flipchartgestaltung werden beleuchtet (Moderation, Rolle Moderator/-in, Moderationsmethoden, Grenzen setzen, Visualisierungs- und Fragetechniken, Flipchartgestaltung), mit Elementen der GfK und des systemischen Coaching.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

→ So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Dießen/Ammersee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 839 €; inkl. Ü/HP im DZ, EZZ, Seminarhandbuch
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-292
 → BildungsForum Lernwelten

Mithilfe der Prinzipien der GfK nach Marshall Rosenberg lernen Sie, Ihr Team souverän und achtsam zu führen, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Anliegen verständlich zu kommunizieren, Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

Teams leiten und vorangehen – an neuen Aufgaben wachsen. Vom Kollegen zum Vorgesetzten

→ Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; EZZ: 64 €
 → Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.558.0
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Teamführung – Kommunikation und Werte – das Pferde gestützte Training

→ So. 11.9. bis Do. 15.9.2022 in Eggermühlen, Reiterhotel Vox
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 990 €; im EZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08142
 → VHS Aachen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine Führungsposition inne haben oder demnächst eine Gruppe anleiten werden. In einer Mischung aus Theorie und Praxis setzen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten rund um das Thema Teamführung auseinander.

Projektmanagement 10

→ September 2022 bis April 2023 in Köln
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1.950 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF30-106
 → neues lernen

Mit PM lösen Organisationen flexibel und schnell komplexe, zeitlich begrenzte und neuartige Aufgaben, die allein in Fachabteilungen nicht zu bewältigen sind. Agile, systemische und hybride Projektmanagement-Formen sind aktuell integriert. Fokus: Steuerung kleiner bis mittlerer Projekte.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Coaching als Schlüsselkompetenz für Führungskräfte und Leitungskräfte in Kitas ⑩

- Mo. 12.9. bis Mi. 14.9.2022 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Verpfl. und Material; mit Ü im DZ: 456 € (EZZ: 40 €)
- Für Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40261
- Haus Neuland

Coaching kann Leitungskräfte in Kitas unterstützen, adäquate Handlungsstrategien zu entdecken und weiterzuentwickeln, um ziel- und ressourcenorientiert zu führen. Zusätzlich eignen sich die Methoden zur individuellen Profilbildung und Konzeptentwicklung in der Kita.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 14.9.2022 bis Sa. 28.1.2023 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Fr. 16.9. bis So. 18.9.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ 40 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- oder nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 22-010A23a
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert und „marktnah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstaltung. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- und umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis.

Irritationen in Arbeitsbeziehungen als Chance nutzen

- Di. 20.9. bis Do. 22.9.2022 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 021/31 54 32 50 ▪ Kursnr.: ka3901221
- KOBISeminare

Das Seminar vermittelt Haltungen und Methoden, wie Sie irritierende Situationen analysieren und daraus passende und Strategien ableiten können. Sie lernen abzuschätzen, wann Klärung oder Abwarten hilfreich sein können oder wann und wie impulsive Reaktionen eine Option ist.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Fr. 23.9. bis Sa. 10.12.2022 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A4-22
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung & Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning-Seminar (ges. 11 Tage). Informationen: www.ikud-seminare.de

Usedom – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Zinnowitz/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22603
- FORUM Gesundheit

In dem fünfjährigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩

- Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507182-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Do. 29.9. bis Mo. 3.10.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 22-008A23a
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung.

Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 30.9.2022 bis Sa. 27.5.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.980 €; 235 €/Monat; Arbeitnehmer*innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 325 €/Monat
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 103_A22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungs-konzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar &

- Mi. 5.10. bis Fr. 7.10.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1366w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben weiterzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, um situationsabhängig und flexibel zu arbeiten. Inhalte: Initialisierung: Eine schlüssige Zielsetzung; Risikoerkennung und -bearbeitung; Durchführung: Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabebearbeitung? Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich? Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 6.10.2022 bis Sa. 21.1.2023 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztage inkl. Prüfung. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Praxisanteil und bereitet Sie bestens auf den Trainerberuf vor. Kreieren Sie Ihr eigenes Seminar, das Sie direkt nach Abschluss gewinnbringend anbieten können.

Vereins-Management – Grundlagen (Ehrenamt qualifiziert) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Unna
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigte Gebühr von 100 € für Mitarbeitende aus gemeinnützigen Vereinen.
- Für ehrenamtlich in Vereinen und Initiativen Engagierte
- Infos unter 02303/10 37 25 • Kursnr.: 222-1901
- VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Projekt-, Zeit-/Selbstmanagement, PR, interne Kommunikation. Entwicklung konkreter Einsatzmöglichkeiten. Ziel: Vereinsarbeit wird für alle Beteiligten spürbar dynamisch, entspannt, kooperativ und ergebnisreich. Seminarablauf: ehrenamt-unna.de/service/ehrenamt-qualifiziert.

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen &

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506010-BU
- VHS Köln

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln. Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse zu erkennen und hilfreiche Strategien sowie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln stehen im Seminar im Fokus.

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen &

- Mo. 24.10.2022 bis Do. 2.3.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.300 €, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401224
- KOBISeminare

In dieser Fortbildung werden grundlegende Führungsfunktionen in den Bereichen PE, Teamentwicklung und Organisationskultur aus systemischer Perspektive betrachtet. Sie lernen Führungstools kennen u. erhalten Unterstützung in der Entwicklung Ihrer persönlichen Führungshaltung.

Leitung und Management von Kita und Familienzentrum – Zertifikatsreihe &

- Mi. 26.10.2022 bis Mi. 26.4.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.640 €; zzgl. Ü/inkl. Verpfl.; 2.195 € DZ/VP (EZZ 200 €)
- Für Leitungen von Kindertagesstätten und Familienzentren, stv. Leitungen und pädagogische Fachkräfte
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40441
- Haus Neuland

Sie leiten eine Kita oder ein Familienzentrum und fühlen sich jedoch manchmal alleine mit Entscheidungen und Ihren Aufgaben? Diese Zertifizierungsreihe in 5 Modulen mit je 3 Tagen gibt Ihnen Unterstützung und erweitert das Wissen für das Meistern Ihres Arbeitsalltags.

Qualifizierung zur Moderator:in Gestalten, Führen und Begeistern

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. Verpfl., 922 € DZ/VP (EZZ: 77 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40840
- Haus Neuland

Damit Gruppenprozesse gut funktionieren, bedarf es der Moderation. Moderator*innen strukturieren und steuern die Kommunikation in Gruppen. In der Woche lernen Sie, auch schwierige Gesprächssituationen lösungsorientiert zu leiten, Veranstaltungen zu planen und zu moderieren.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) &

- Sa. 19.11.2022 bis Sa. 19.10.2024 in Wesel
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.990 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) &

- Sa. 26.11.2022 bis Sa. 19.10.2024 in Moers
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.990 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Di. 6.12.2022 bis Do. 23.3.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4901224
- KOBISeminare

Sie erweitern Ihr berufliches Handlungsrepertoire mit dem Erlernen der Systemischen Moderationskompetenz und können das Erlebte und Geübte sofort in Ihrer beruflichen Praxis anwenden – um Verstehen und eine aktivierende und zielorientierte Zusammenarbeit zu fördern.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Gesundheit und Stressbewältigung

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- ☞

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_17.01.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Stark gegen Stress und Burnout ☞

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 223 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 221.3C320B
- VHS Essen

Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining als auch kognitives Gruppencoaching werden Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

WordPress für „Redakteur*innen“ in Vereinen, Verbänden und Parteien

- Mi. 2.2. bis Fr. 4.2.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 003
- Bildungswerk Stenden

Kompaktes Wissen für Anwender*innen: Einführung in WordPress, Inhalte erstellen und bearbeiten, Rechte verteilen, Installation und Aktivierung von Plugins, Suchmaschinenoptimierung (SEO), Design-Themes, WordPress Wartung, Antworten, Tipps und Tricks aus der Praxis.

Feldenkrais

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 497 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-790
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Ausbildung Happiness Trainer*in ☞

- Mo. 7.2. bis So. 13.2.2022 in Bernried
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: HT_Bern_07.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Entgiftung und Entschlackung im Frühling

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Soest
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 339 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 32/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Winterzeit ist fast vorbei. Lebkuchen, Kekse, Gänsebraten und das ein oder andere Gläschen Wein haben unseren Körper aus dem Gleichgewicht gebracht und in diesem einige Schlackstoffe hinterlassen. Fühlen Sie sich müde oder einfach unwohl? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und starten eine Entgiftungs- und Entschlackungskur. Mit verschiedenen Kräutern bereiten Sie Tees und Smoothies vor und lernen die positive Wirkung einzelner Bestandteile aus der Natur kennen. Nähere Infos hier: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-32-2022/>

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☺

- Mo. 7.2. bis Sa. 12.2.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Do_07.02.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft einsetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention

- Mi. 9.2. bis Fr. 11.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/53 54 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406221
- KOBIseminare

Ziel ist es, die Teilnehmenden für die Arbeit mit Ratsuchenden zum Thema Stressreduktion und Burn-out-Prävention zu qualifizieren. Am Ende der Fortbildung haben Sie Ihren Methodenkoffer weiter gefüllt und können diesen für Ihre Beratungsarbeit nutzen.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Sa. 12.2. bis So. 20.2.2022 in Höchst-Hassenroth
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €; zuzüglich Übernachtung/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr_Acht_12.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit (mindfulness) ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☺

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Ostsee_14.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft einsetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienz

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 068/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Das will ich - resilient sein und mit Herausforderungen und Belastungen souverän umgehen. Eine Störung des normalen Lebensablaufes, kann uns aus der Bahn werfen.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-810
- VHS Arnsberg - Sundern - Bildungszentrum Sorpese

Im Seminar lernen sie mit Hilfe gezielter Atemtechnik Ihre tägliche Arbeit, egal ob geistige Arbeit z.B. am PC, langwierige Sitzungen oder körperliche Arbeit besser zu bewältigen.

Vini Yoga Vertiefungsseminar – Weiterbildung für Yogaübungsleiter/-innen

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/53 54 52 50 ▪ Kursnr.: ka1208221
- KOBIseminare

Dieses Vertiefungsseminar ist ein Angebot für alle, die bereits die Fortbildung zur zertifizierten Yogaübungsleiter/in bei Janne Michler absolviert haben und an neuen Ideen für den Einsatz von Yoga in ihrem Arbeits- oder persönlichen Umfeld interessiert sind.

Lachyoga, Yoga, Naturerfahrungen und Achtsamkeit auf Borkum

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inkl. Anreise am Sonntag
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220202
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Entfliehen Sie dem Alltagsstress mit Lachyoga, Hatha Yoga, Meditation, Naturerfahrungen und Achtsamkeit. Die beruhigende Wirkung des Yoga sorgt für Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Kombiniert mit Lachyoga (Hasya-Yoga).

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☺

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_BW_21.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Besser konzentrieren. Entspannter arbeiten. Gehirnfitness für den Alltag

- Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.551.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Trotz digitaler Speichermöglichkeiten ist es wichtig, sich auf die Fähigkeiten des eigenen Gedächtnisses verlassen zu können. Entwickeln Sie gehirnfreundliche Strategien, um die Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes leichter bewältigen und effektiver arbeiten zu können.

Natur-Resilienz-Trainer*in ®

- Im Februar 2022 in Zeulenroda-Triebes, Pension SELBSTgemacht
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; zzgl. ca. 85 € pro Tag/pro Person für Übernachtung im EZ inkl. VP oder Tagungspauschale mit Essen ca. 40 € pro Tag
- Infos unter 06341-7080060
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Natur-Resilienz-Ausbildung lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Mo. 21.2. bis So. 27.2.2022 in Bad Malente
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Mal_21.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Atmen reguliert! Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-253
- BildungsForum Lernwelten

In schöner Inselatmosphäre lernen Sie sich durch die Beschäftigung mit Ihrem individuellen Atem bewusster wahrzunehmen, Emotionen zu regulieren, Stress abzubauen und sich für den Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag optimal aufzustellen.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 440 €
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 221 2360
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Resilienz Training &

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_BW_28.02.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Feldenkrais

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-794
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203221
- KOBISeminare

Der bewusste Atem in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen bietet ein umfangreiches und wirkungsvolles Mittel, um der Betriebsamkeit in unserem Leben Einhalt zu gebieten, ausgeglichener zu werden und zu größerer Lebensfreude zu gelangen.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Fr. 4.3. bis Fr. 11.3.2022 in Büttelkow
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Büt_04.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung Resilienz Trainer*in &

- Fr. 4.3. bis Fr. 11.3.2022 in Biendorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Resil_Tr_Büt_04.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Spiekeroog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 195 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22607
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

Online-Bildungsurlaube

Nur bis Ende 2021 gab es in NRW einen Rechtsanspruch auf Online-Bildungsurlaub im Rahmen der COVID-Gesetzgebung. Wegen der großen Nachfrage werden Online-Bildungsurlaube von einer Reihe von Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten. Viele Arbeitgeber akzeptieren Online-Seminare freiwillig als Bildungsurlaub..

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – durchatmen im Bergischen Land

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wuppertal, Tagungszentrum Auf dem heiligen Berg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; UV: 541 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU32B
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Programm MBSR bietet mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln, Selbstkenntnis und Selbstfürsorge zu stärken um das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Chronische Aufsieberitis – Prokrastination ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1966w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufsieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FK.1
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Ausbildung Happiness Trainer*in ☼

- Mo. 7.3. bis So. 13.3.2022 in Bad Malente
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: HT_Mal_07.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Höchst
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_07.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Entscheiden Sie selbst, wie glücklich und zufrieden Sie ab heute sein wollen: In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ihr ganz persönliches Glück und ihre Lebensfreude wachsen lassen können und somit natürlich dem Stress im Beruf und Alltag mit einem Lächeln entgegentreten können.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_Bern_07.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201221
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☼

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_BW_07.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Kraftquelle Natur: Resilienz stärken durch Yoga und Naturerleben

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 681 €; inkl. Ü/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-3005
- VHS Hagen

In der Stille des Bergklosters Bestwig im Sauerland sorgen vielseitige Entspannungsmethoden für innere Ruhe und Erholung. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen und Meditation soll der natürliche Stress-Schutz (Resilienzfähigkeit) verbessert werden.

Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- Mi. 9.3. bis Fr. 11.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1206221
- KOBISeminare

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Achtsamkeit. Dabei entwickeln Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität, erleben körperliche Entspannung, mehr Bewegungseffizienz, Leichtigkeit und innere Ruhe.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 12.3.2022 bis So. 12.2.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.280 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF00-104
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-A-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Sylt – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 150 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG22604
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft.

Yoga und Meer II

- So. 13.3. bis Sa. 19.3.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Yoga_13.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- So. 13.3. bis Sa. 19.3.2022 in St. Leonhard, Italien
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Achts_Gur_13.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Yoga und Meer

- So. 13.3. bis Sa. 19.3.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Yoga_13.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1205221
- KOBISeminare

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Ihrem Beruf und somit Ihre Lebensqualität steigern? Dann lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen: Eine Methode, die darauf abzielt, Stress abzubauen u. Wohlbefinden zu fördern.

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Verpflegung: 150 €
- Übernachtung in EZ: ab 200 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU09
- Freies Bildungswerk Bochum

Resilienz und Salutogenese zur Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Suppen-Fasten, Natur-Erleben, Achtsamkeitstraining und systemischer Aufstellung sind hier die Schwerpunkte. Loslassen, Ausrichten und bewusster mit den Herausforderungen des beruflichen Alltags umgehen.

Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Weilerswist
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpfl.
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 221-28001
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Vorgestellt und erlernt werden u. a. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem-Entspannungs- und leichte Qigong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; ermäßigt: 222 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Klangschalenmassage

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-KL.1
- lag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben

- Mo. 14.3. bis Do. 17.3.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-83056D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufzuzeigen, wie in Konflikten und schwierigen Gesprächen Stress entsteht oder verstärkt wird. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung für Gesprächssituationen und mentale Techniken gelassener zu bleiben.

Yoga im Kloster ☯

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_14.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga und Meer

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Ostsee_14.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Glück und Gesundheit

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 072/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Was ist Glück? Welchen Nutzen können wir aus der Glücksforschung ziehen, wo kann das Nachdenken über Glück unser Leben wirklich bereichern?

Sylt – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 102,50 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22600
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft.

Spiekeroog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 195 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22609
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

Qigong und Meer

- So. 20.3. bis Sa. 26.3.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_20.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Qigong und Meer II

- So. 20.3. bis Sa. 26.3.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_20.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

→ So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-260
 → BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Marienstatt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; inkl. U/VP im EZ
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/22
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-02-22/>

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

→ So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Juist/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 734 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Pension
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-265
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

→ Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; zzgl. Materialkosten 25 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU14
 → Freies Bildungswerk Bochum

Bei Exkursionen mit der Kursleitung werden Sie Baumknospen sammeln (nur im März möglich) und verschiedene Heilmittel herstellen, die Ihnen eine schöne eigene Hausapotheke liefern, dazu Salbe und Heilöl.

Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Baltrum ☿

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204221
 → KOBISeminare

Der Bildungsurlaub bietet Frauen die Möglichkeit, den weiblichen Weg des Business Qigong auf der Insel Sylt kennenzulernen. Ziel ist es, das Lebens- und Erfolgspotenzial wieder zu beleben und durch bewusste rhythmische Arbeits- und Lebensgestaltung neue Kraft zu erhalten.

Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Nümbrecht-Überdorf
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 585 €
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U519KW
 → Melanchthon-Akademie

Dieser BU im Oberbergischen Land bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und loszulassen. Tiefenentspannung, Meditation und Kontakt zur Natur bieten ein ideales Grundgerüst. Eine wunderbare Möglichkeit, die (berufliche) Entwicklung zu unterstützen.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-QG.1
 → iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Ausbildung Happiness Trainer*in ☼

→ Mo. 21.3. bis So. 27.3.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: HT_BW_21.03.2022
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns Glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Resilienz Training ☼

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bernried
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Ber_21.03.2022
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 430 €; DZ/Verpfl.: ab 150 €/Person, EZ/Verpfl.: ab 200 €; veget. VP: 190 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU17A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Steigere mit Yoga und Achtsamkeit deinen Mut und Selbstwert

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 799 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220304
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Auf der Grundlage von Yoga und Achtsamkeit erlernen wir Methoden um unseren Mut und unser Selbstwertgefühl zu steigern. Wir erfahren, was Achtsamkeit ist und wie wir sie durch Übungen zur Klärung unserer Gedanken und Emotionen einsetzen können.

Komm mit auf die Yogamatte!

Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden

→ Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Wesseling
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 109 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-4202
 → VHS Rhein-Erft

Stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen, lernen Sie, Stresssignale zu erkennen! Wir widmen uns drei Tage lang unserer Zentrierung und achtsamen Ausrichtung. Neben gesundheitsrelevantem Wissen lernen wir viele praktische Übungen für Arbeitsplatz und Freizeit kennen.

Stressreduktion durch Achtsamkeit &

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Z30014L
 → VHS Moers

Neuere Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung bestätigen immer wieder die positiven Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis, um körperliche und psychische Belastungen der Menschen von heute effektiver bewältigen zu können.

Mein Alter, meine Gesundheit und ich – FIT für den Alltag

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 295 €; inkl. Mittagessen
 → Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: Z52310
 → VHS Krefeld

Neben den Themen wie z.B. Burn-Out-Prophylaxe, Umgang mit Stress, Resilienz geht es um Gelenke, Übersäuerung und Hormone. Wie fördere ich mein Gehirn – die Schaltzentrale des Lebens? Wie gehe ich mit den „Zipperlein“ des Alterwerdens um und sind meine Schlafstörungen überhaupt noch normal?

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur ® Klassik intensiv

→ Im März 2022 in Büttelkow, Ostsee-Seminarhaus
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 949 €; zzgl. 94 € pro Tag/pro Person für Übernachtung im EZ inkl. VP oder Tagungspauschale mit Essen 55 € pro Tag
 → Infos unter 06341-7080060
 → Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung zu bringen und den Wald als Kraftquelle zu erkennen.

Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

→ So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Juist/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 772 €; inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrradmitte
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-272
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Elemente aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Spannungssinseln zu finden.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

→ So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-262
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinsstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Neue Energie –

Gelingende Work-Life-Balance für Frauen ♀

→ So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 732 €; im DZ (bei mind. 10 Teiln.), EZZ: 75 €
 → Infos unter 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 221-5101
 → VHS Frechen

Die Ansprüche an Frauen zwischen Beruf und Familie sind sehr hoch. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden mobilisieren, Motivation erhalten. Vorgehen: Standortbestimmung, Ziele, Strategien zum achtsameren Umgang, Umgang mit Konflikten, Entspannung

Die Stille annehmen –

Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

→ Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 315 €; VP+EZ: 212 €; DZ: 192 €/p.P.
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU15
 → Freies Bildungswerk Bochum

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie lernen Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von Übungen zu verändern und zu ersetzen.

Resilienz fördern – Gelassenheit lernen:

Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum

→ Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 740 €; inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202221
 → KOBISeminare

Beginnen Sie, dem äußeren Tempo des (Berufs-)Alltags innerlich gelassener zu begegnen! Fördern Sie Ihre Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke. Idealer Trainingsraum dafür ist die ostfriesische Insel Baltrum, die allein durch den insoleigenen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☼

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SBV.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: GG310021
- VHS Bergisch Gladbach

Durch Optimierung der Ressourcen, positive Gedanken- umstrukturierung, leicht durchführbare Entspannungs- und Bewegungsübungen wird die psychische Widerstandskraft gestärkt und eine gute Balance im ganzheitlichen Sinne hergestellt.

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“ ☼

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y120220
- VHS Düsseldorf

Finden Sie Ihre individuellen Stressquellen. Wie können Sie gelassener leben, Ihre Resilienz steigern, hemmende Faktoren und schwierige Ereignisse im (Berufs-)Leben konstruktiv verarbeiten? Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeiten, Diskussionen, Anleitungen in der Großgruppe.

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- ☼

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_28.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung Happiness Trainer*in ☼

- Fr. 1.4. bis Sa. 9.4.2022 in Büttelkow
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: HT_Büt_01.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Natur-Resilienz-Trainer*in ®

- Im April 2022 in Esthal, Kloster St. Maria
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; zzgl. ca. 82,50 € pro Tag/pro Person für Übernachtung im EZ inkl. VP oder Tagungspauschale mit Essen ca. 55 € pro Tag
- Infos unter 06341-7080060
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Natur-Resilienz-Ausbildung lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können.

Brandenburg a. d. Havel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 in Beetzsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 95 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22606
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Berufsalltag einzubinden sind.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag ☼

- So. 3.4. bis Sa. 9.4.2022 in Hittisau, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bals_03.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der schönen Natur Entspannung finden möchten.

Yoga und Meer

- So. 3.4. bis Sa. 9.4.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_03.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Qigong in den Bergen

- So. 3.4. bis Sa. 9.4.2022 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Qi_Glie_03.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Qigong und Meer II

- So. 3.4. bis Sa. 9.4.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Qigong_03.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qi-gong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise an der Ostsee

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Sellin/Ostsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 940 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2407221
- KOBIseminare

Nehmen Sie sich Zeit zum Besinnen und Sinn finden, zum Pläne schmieden, zum Loslassen und für tiefes Durchatmen. Mit Methoden aus dem Schöpferischen Coaching lernen Sie, still zu werden mitten im Sturm der Gedanken, kraftvoll zur Ruhe zu kommen und eigene schöpferische Seiten an sich zu entdecken.

Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode®

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2201221
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit Tanz, Bewegung und Imagination ein neues Körpererleben, gebündelte Konzentration und Aufrichtung der Haltung. Sie lernen, neue Bewegungsabläufe im Körper zu verankern und nachhaltig abzurufen, mit dem Ziel, mehr Bewegungsfähigkeit zu erleben.

Fachberater/in für Hochsensible – Online &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_BHS_04.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Ausbildung Resilienz Trainer*in &

- Mo. 4.4. bis Sa. 9.4.2022 in Bonn
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_Bo_04.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Feld_BW_04.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB14-104
- neues lernen

Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen optimal für Ihren Erfolg nutzen können, schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und stärken mit Hilfe praxiserprobter Coachingtools sowie einfacher Motivations- und Erfolgs-Techniken Ihre Souveränität im Umgang mit beruflichen Belastungen.

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

- Mo. 4.4. bis Do. 7.4.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 221-4200
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1622w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 2080
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt.

Fit für den Berufsalltag: Feldenkrais in Achtsamer Präsenz ☯

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-807
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Inhalt des Seminars sind Lektionen aus der Feldenkrais-Methode ergänzt durch verschiedene Formen von Meditation, um die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Oberdürenbach, Vulkaneifel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 720 €, inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220401
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie – je nach Ihren individuellen Bedürfnissen – Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit.

Achtsamkeit in der Kommunikation ☯

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Z30013L
- VHS Moers

Misslungene Kommunikation am Arbeitsplatz oder auch privat ist eine der wichtigsten Stressursachen des modernen Lebens. Praktizierte Achtsamkeit in der Kommunikation heißt, Gespräche in eine Ebene zu versetzen, die von Verbundenheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt wird.

Atempause für Stressgeplagte

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: GG310020
- VHS Bergisch Gladbach

Sie erlernen im Kurs keine Atemtechniken, sondern Übungsweisen, bei denen immer der achtsame und akzeptierende Umgang mit dem Atem im Mittelpunkt steht. Zu Hause können Sie selbstständig weiter üben und sind so für die Anforderungen des Berufsalltags besser gerüstet.

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220403
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren.

Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen ☯

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: X9930B007
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Resilienz steht für Belastungskompetenz, also die Fähigkeit, Belastungen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Sie lernen Methoden und Techniken kennen, die Sie dabei unterstützen, Ihre individuelle Belastungskompetenz zu verbessern.

Work-Life-Balance: Stress geht – Hygge kommt

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: Z52311
- VHS Krefeld

Es gibt Strategien, damit man mehr Lebensqualität erzielt, mehr Selbstbestimmung gewinnt und aktive Gesunderhaltung betreiben kann. Sie erhalten Anregungen gelassener die richtigen Prioritäten zu setzen, Nein zu sagen, sich mit (Entspannungs-)Methoden neu zu organisieren, aber auch zu reflektieren.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Einführungsseminar im Kloster

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H002
- Bildungswerk Stenden

Durch Training von Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag wahren und Stress reduzieren. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen; Sanfte Yoga- und Dehnübungen; Stressentstehen und persönliche Stressbewältigung kennen lernen.

Yoga – Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten – Sinnvolle Methoden zur Stressbewältigung im Beruf

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 221 2990
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Durch den Einklang zwischen Körper, Seele und Geist kann der (Berufs-)Alltag kraftvoll und gelassen gemeistert werden. Diese Bildungswoche wird eine wohlthuende Reise mit vielen Erkenntnissen über Yoga-Praktiken im Alltag.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur ® Klassik intensiv

- Im April 2022 in Esthal, Kloster St. Maria
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. 82,50 € pro Tag/pro Person für Übernachtung im EZ inkl. VP oder Tagungspauschale mit Essen 55 € pro Tag
- Infos unter 06341-7080060
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung zu bringen und den Wald als Kraftquelle zu erkennen.

Zwischen Kita, Arbeit und Familienbesuch

- Di. 5.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 21U513KW
- Melanchthon-Akademie

Achtsamkeit, Zeitmanagement und Rollenklärung für berufstätige Eltern. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs bekommen sie Zeit. Zeit, ihre Rollen und Zeitmuster zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen.

Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-104
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in am Meer &

- Do. 7.4. bis Do. 14.4.2022 in Wittlun/Amrum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_07.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Ausbildung Natur- und Achtsamkeitstrainer*in

- Im April 2022 in Esthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 459 €; zzgl. 82,50 € pro Tag/pro Person im EZ mit VP oder Tagungspauschale 55 € pro Tag/pro Person
- Infos unter 06341 708 00 60
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Als Natur und Achtsamkeitstrainer*in unterstützen Sie Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Mit einem umfangreichen Methodenwissen an achtsamkeitsbasierten Interventionen, unterstützen Sie Menschen dabei Stressempfinden zu reduzieren.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 10.4. bis Fr. 15.4.2022 in Kloster Lehnin
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (p. P. / Tag im EZ ca. € 95 €, p. P. / Tag im DZ ca. € 80 €)
- Infos unter 030 31503332 ▪ Kursnr.: 221 2340
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030 31503332

Resilienz Training &

- So. 10.4. bis Sa. 16.4.2022 in Mals, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res._Glie_10.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 97 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 22A8391
- VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden und die Resilienzfähigkeit zu stärken, z.B. durch Methoden des Achtsamkeitstrainings, Yoga und Meditation.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 190 €; ermäßigt: 173 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Dieses 4tägige Intensivseminar gibt einen guten Einblick in die vielfältigen Aspekte der Integrativen Körperarbeit. Zugleich können einzelne Themen vertieft, und individuelle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 22-84102D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4824
- VHS Duisburg

Methoden aus Achtsamkeit, Meditationen, Bewegung, Ernährung, mit denen innere Ressourcen gestärkt und ein individuelles Stressmanagement-Konzept erarbeiten werden kann. Der Fahrplan für einen gelasseneren und gesünderen Alltag in Beruf und Privatleben.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 221 5110
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

Qigong im Kloster

- Mo. 11.4. bis Fr. 15.4.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_11.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-2503
- VHS Rhein-Erft

Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren. Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken mit individuellen Wegen zu Entspannung und Regeneration.

Mehr Ruhe und Energie im Beruf – Stressbewältigung mit Yoga

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 30220BU
- VHS Leverkusen

Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung und erfahren mithilfe von theoretischen sowie praktischen Yogaeinheiten, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können.

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 11.4. bis Fr. 15.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 885 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220404
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren.

Stress lass nach! ☺

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 121 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT30151
- VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Seminars ist Strategien und Methoden zu erlernen, um mit wachsenden äußeren Anforderungen effektiver und gelassener umzugehen. Die Begegnung mit der eigenen inneren Haltung, das Üben von Yoga und anderen Entspannungstechniken ermöglichen neue Handlungsspielräume.

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☺

- Do. 14.4. bis Do. 21.4.2022 in Wittlüt, Amrum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Amr_14.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Qigong und Meer II

- So. 17.4. bis Sa. 23.4.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_17.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 18.4. bis Sa. 23.4.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP p. P. / Tag im EZ ca. € 83 (einfacher Standard) - € 103 (gehobener Standard), DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241 56591 ▪ Kursnr.: 221 2350
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☺

- Mo. 18.4. bis Fr. 22.4.2022 in Krummendeich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_Peg_18.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☼

- Mo. 18.4. bis So. 24.4.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: RT_BW_18.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☼

- Mo. 18.4. bis So. 24.4.2022 in Gäufelden
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_Ama_18.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag ☼

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Bornheim
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168,90 €; auf Anfrage, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AT30150
- VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Bildungsurlaubes ist, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im Alltag

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 221-3010
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet Meditation, achtsamkeitsbasierte Körperarbeit, Entspannungs- und Atemübungen, um mit Anforderungen, Stress und Konflikten gelassener und selbstbestimmter umzugehen. Es richtet sich an Menschen, die im Berufsalltag mehr Zufriedenheit erreichen wollen.

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 22-83050
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong ☼

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 22-84104D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führt.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicheres und zufriedeneres Berufsleben

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Herne
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 90 €
- Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 22A 8388
- VHS Herne

Im Mittelpunkt steht die Weiterentwicklung eigener Stärken und Talente und deren Selbstreflexion. Die Fokussierung auf eigene Kompetenzen und deren Förderung und Nutzung ist effektiver und verspricht mehr Erfolg als eine Konzentration auf mögliche Schwächen.

Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Duisburg
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Für Berufstätige 55+
- Infos unter 0203/2 83 27 75 • Kursnr.: SZ6201
- VHS Duisburg

Die individuelle Wahrnehmung regelt den Umgang mit den täglichen Belastungen im Beruf. Durch Optimierung der Ressourcen, positive Gedankenstrukturierung und leicht durchführbare Entspannungs- und Bewegungsübungen soll die psychische Widerstandskraft gestärkt werden.

Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation

- Mi. 20.4. bis Fr. 22.4.2022 in Frechen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 79 €
- Infos unter 02234/5 01 12 53, -55 • Kursnr.: 2225102
- VHS Frechen

Mit den Entspannungsmethoden Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation bauen Sie im privaten und beruflichen Alltag effizient Stress ab und wirken der Selbstüberforderung entgegen. Selbstheilkraft, Leistungsfähigkeit, Motivation, Konzentration werden gefördert.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-A-266
- BildungsForum Norderlaken

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf und Brücke zu Körper und Geist.

Yoga in den Bergen ☼

- So. 24.4. bis Sa. 30.4.2022 in St. Leonhard, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Gür_24.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionalen Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Cool und gelassen im Berufsalltag

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08100
- VHS Aachen

Das sogenannte „Gelassen-sein“ entsteht mit der Kapazität, alles, was in uns selbst in schwierigen und stressvollen Momenten nicht gelassen ist, bewusst, ruhig und mit Akzeptanz wahrnehmen zu können.

Frauen können mehr bewegen! Durch Bewegung (selbst)bewusster werden & handeln ♀

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8986
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Der Kurs will insb. mehrfach belastete Frauen in Bewegung bringen und neue Handlungsfähigkeit ermöglichen, indem Gründe für Anspannung u. Blockaden aufgespürt u. abgebaut werden. Ergänzt wird dieser Ansatz mit Inputs sowie Austausch über eigene Sorgen und im Seminar Erlebtes.

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 34/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Wege kennenlernen möchten, ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um den Herausforderungen von Beruf und Alltag gelassener und flexibler zu begegnen. Die TN lernen verschiedene Methoden zur Stärkung ihrer Resilienz kennen, wobei der Fokus insbesondere auf die Förderung der positiven Selbstwahrnehmung, auf die Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz sowie auf die Förderung von Kreativität und Improvisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeit sich einzubringen gelegt wird.

Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Übernachtung: einfache DZ: ab 150 €/Person, EZ: ab 200 €
- Kosten für vegetarische Vollpension: 190 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU17B
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220402
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohltuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren.

Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ermäßigt: 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit, die dazu dient, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Disbalancen auszugleichen. Der Bildungsurlaub führt in diese Arbeit theoretisch und v.a. praktisch ein.

Frühlingskräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter, zaubern ein Kräutermenü und lernen die verschiedenen Heilkräuter kennen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

Yoga im Kloster ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_25.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Echt sein – Durch Gelassenheit zu mehr Resilienz ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-808
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Gelassenheit im Umgang mit möglichen Stressoren und Krisen des Alltags muss kein unerfüllter Wunsch bleiben, sondern soll mit gezieltem Persönlichkeits- und Mentaltraining im Rahmen dieses Bildungsurlaubs erarbeitet werden.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Z30005
- VHS Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-809
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Feldenkrais-Gyrokinesis-Integration®

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FG.1
- iag.bochum

Elemente der Feldenkraismethode werden mit denen des Gyrokinesis-Trainings zu einer einzigartigen integrativen Methode verbunden. Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Bewegungswoche am See

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 662 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Ausdauertraining in der Natur und Entspannungsübungen gelten als effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Übungen für den Alltag helfen, das Erlernte auch zuhause umzusetzen.

Achtsamkeit in der Kommunikation

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 159,60 €
- Vorkenntnisse: Vorwissen und Praxis in Achtsamkeit von Vorteil
- Infos unter 02821/8 47 18 ▪ Kursnr.: V211007
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Im Seminar lernen Sie, die Früchte der Achtsamkeitsmeditation und einige Prinzipien der buddhistischen Psychologie in die alltägliche Kommunikation zu integrieren. Das Seminar wird gestaltet im Wechsel von Information, Gesprächen, Übungen und gezielten Meditationen.

Veränderungskompetenzen stärken – Veränderungsprozesse souverän bewältigen ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: X9930B008
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmenden Kompetenzen, um Widrigkeiten im Veränderungsprozess gezielt zu begegnen und Herausforderungen zu meistern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, persönliche und berufliche Veränderungen konstruktiv zu gestalten.

Ich gehe in den Ruhestand – und will nicht stehen bleiben

- Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 200 €; EZZ: 32 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.553.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, ihre zum Teil nur wenig durchdachten Ideen für den Ruhestand in konkrete Ziele und einen strukturierten Zeitplan umzusetzen. Dabei erkennen sie mögliche Realisierungsschwierigkeiten und finden passende Lösungswege.

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- ☸

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_25.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

DAUERHAFTER ABSCHIED VOM STRESS – IHR WIRKSAMES SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

- Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Übach-Palenberg, Die Gesundheitsfabrik
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Mitglieder im Kneipp-Verein erhalten einen Kostenreduzierung
- Infos unter 02012487282 ▪ Kursnr.: G2022-121-97307
- Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Vielzahl an Werkzeugen und Methoden für den wirksamen Umgang mit Stress, um gelassener die alltäglichen Aufgaben zu bewältigen und Ihre persönliche Lebensbalance zu erleben. Lernen Sie auf einfache Weise Ihren Alltag zu entstressen und lernen Sie wirksame Methoden kennen, die Ihnen dabei helfen, sich über den Tag verteilt immer wieder energetisch neu aufzuladen. Mit den richtigen Methoden fällt es Ihnen leichter Ihren Alltag zu gestalten und die Flut an Aufgaben und Informationen gesund zu verarbeiten.

Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl. eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08102
- VHS Aachen

Mit Hilfe der Feldenkrais Methode® und Elemente gängiger Augenschulen können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Die heutige Tendenz im Berufsleben ist es, täglich stundenlang vor dem Computerbildschirm zu verbringen.

Usedom – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Zinnowitz/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22602
- FORUM Gesundheit

In den fünfjährigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann.

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-288
- BildungsForum Lernwelten

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie Ihre Resilienz durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Input, Reflexion, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben (Waldbaden) sind die Inhalte.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-287
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- So. 1.5. bis Sa. 7.5.2022 in Hittisau, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_Bal_01.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Yoga in den Bergen ☸

- So. 1.5. bis Sa. 7.5.2022 in St. Leonhard, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Gür_01.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Gegen den Stress ... Kraftvoll und entspannt mit Yoga

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 505 €; inkl. Ü/VP im EZ mit Bad
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 22A8395
- VHS Herne

Innehalten, den Atem beobachten, wahrnehmen was ist, sich auf Wesentliches besinnen. Yoga weist uns einen Weg, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen, die eigene Mitte wiederfinden und Kraft schöpfen können.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise kennen und erfahren in welchen Lebens- und Arbeitsbereichen Shiatsu angewendet werden kann.

Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 430 €; DZ: ab 150 €/Person, EZ: ab 200 €, veget. VP: 190 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU17C
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Fachberater/in für Hochsensible – Online ☸

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_BHS_02.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Regenerative Energiearbeit im Naturpark Haard

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Datteln-Ahsen, Jammertal Resort Naturpark Haard
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 270 €; Ü/V: 471 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU23
- Freies Bildungswerk Bochum

Erfolg durch Selbstanwendung – mit japanischem Heilströmen. Eine Methode, die zur Ausgeglichenheit, zur Entlastung von Rücken-, Schulter- oder Kopfschmerzen beiträgt. Die Technik und Kunst des japanischen Heilströmens wirkt auf körperlicher, geistiger sowie seelischer Ebene.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Mo. 2.5. bis Sa. 7.5.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: RT_Berl_02.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 • Kursnr.: HVHS 36/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stress-situationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Gesundheit im Arbeitsleben – Stress und Bewegungsmangel ausschalten &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 • Kursnr.: X9930B011
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Theorie und Praxis eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit, um individuelle Stressoren frühzeitig zu erkennen und Stress durch mehr Bewegung, Entspannungstechniken und gesunde Ernährung zu begegnen.

Gesundheitliche Prävention in Zeiten der Digitalisierung. Damit Arbeit nicht krank macht

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 300 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 22.6.554.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar werden Erkenntnisse der Hirnforschung für einen gehirngerechten Einsatz der persönlichen Ressourcen vermittelt. Nehmen Sie Einfluss auf Ihre seelische und körperliche Gesundheit! Ein Seminar zwischen Aktivität, Wissensvermittlung und Übungen zum Entspannen.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Westerland/Sylt, Hotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. U/HP 660 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU18A
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und -erkenntnis in der Lage, angemessen mit sich und anderen umzugehen, lernt seine Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerz, Unwohlsein) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Schöpferisches Choaching – Weisheit des Ozeans in Wangerland

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Wangerland/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 728 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2405221
- KOBIseminare

Ein Wechsel der Umgebung, ein Auftanken in der Nähe des Meeres, die Weite des Ozeans, helfen, den Geist zu beflügeln, sich tief zu erholen und klar zu werden für die Aufgaben des Alltags. Gearbeitet wird mit modernen Coaching-techniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 06/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-06-22/>

Stressbewältigung in und mit der Natur &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Horb/Neckar
- Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Stress_Natur_02.05.2
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99,997% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

Für kraftvolle Gesundheit und Fitness im Berufs- und Alltagsleben

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Oberhausen
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 0208/8 25 28 03 • Kursnr.: C3302S
- VHS Oberhausen

Die Belastungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Kollidieren darüber hinaus noch Qualitätsansprüche mit den organisatorischen und institutionellen Rahmenbedingungen, entsteht zusätzlicher Leistungsdruck. Um Beruf und Alltag gelassen zu meistern, benötigen wir stabile Fundamente verschiedenster Fähigkeiten. Ziel des Trainings ist es, mit aktivem Stressmanagement den Berufs- und Lebensalltag entspannter und gelassener zu gestalten. Wirksame Entspannungstechniken, Grundlagen gesunder Ernährung und Bewegung, Fokussierung auf Stärken statt auf Schwächen und ein erweitertes Repertoire an unterstützenden Handlungsmöglichkeiten wirken stresspräventiv.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Erfahrene ☸

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Z30015L
- VHS Moers

Neuere Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung bestätigen immer wieder die positiven Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis, um körperliche und psychische Belastungen der Menschen von heute effektiv bewältigen zu können.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis

- Mi. 4.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU26
- Freies Bildungswerk Bochum

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen und Entspannung ihre Wirkung im Alltag entfalten kann und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärkt. Jeder Teilnehmende hat die Möglichkeit individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Gut in Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bernried, am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; im EZ, 749 € im DZ, inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08108
- VHS Aachen

Über die Ressourcen in uns und wie sie unser (berufliches) Leben bereichern. In sozialen Berufen, im Ehrenamt oder in schwierigen privaten Situationen neben der Berufstätigkeit, ist es häufig herausfordernd, eine gesunde Balance zwischen Für- und Selbstsorge zu kultivieren.

Tausche Schreibtisch gegen Yoga

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 auf Spiekeroog/Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Halbpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08106
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Über 30 % der Arbeitsunfähigkeitstage aller DAK-Versicherten gingen 2019 auf stressbedingte Rückenschmerzen und psychische Erkrankungen wie Burnout zurück.

Urban Sketch – Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-11600
- VHS Aachen

Zeichnen ist ganz ohne Aufwand zwischendurch in der Arbeitspause, im Zug, im Wartezimmer etc. anwendbar. Es kann der Stressbewältigung an Ort und Stelle dienen. Die Entschleunigung funktioniert sofort, da das Kopf-Kino in der Konzentration auf das Motiv gestoppt wird.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-PIL.1
- iag.bochum

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 545 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückenschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar. Nähere Infos: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/37-2022/>

Laufend Kraft gewinnen in der Eifel (Kloster Steinfeld)

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 810 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220502
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung.

Esalen Massage – Einführung in eine besondere Art der Berührung

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 400 €; ermäßigt: 330 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind: Von professionellen Körperarbeiter*innen über Menschen in sozialen Berufen, die diese Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 2200
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Jetzt kann der Stress einpacken! Mit Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz. Durch Erfahrungsaustausch und dem theoretischen Verständnis für Stressmanagement geht es mit Spaß und Abwechslung durch den Bildungsurlaub.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 9.5. bis So. 15.5.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_BW_09.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Waldbaden –**Yoga, Meditation und achtsames Wandern**

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Wermelskirchen, Seminarhaus UnterLinden
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 288 €; VP vegetarisch/vegan + EZ: 233 €, DZ: 203,30 p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU22
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken. Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen.

Qigong im Kloster

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Qi_BW_09.05.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Steigere mit Yoga und Achtsamkeit deinen Mut und Selbstwert

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 865 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 220501
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Auf der Grundlage von Yoga und Achtsamkeit erlernen wir Methoden um unseren Mut und unser Selbstwertgefühl zu steigern. Wir erfahren, was Achtsamkeit ist und wie wir sie durch Übungen zur Klärung unserer Gedanken und Emotionen einsetzen können.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Weilerswist
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpfl.
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 221-28004
- vhs Kreis Euskirchen

Um den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Alltag langfristig gerecht werden zu können werden folgende Themen behandelt: Umgang mit „Stolpersteinen“, Ressourcen erkennen, innere Inventur und Achtsamkeit, praktische Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 9.5. bis Do. 12.5.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 22-83052D
- VHS Dortmund

Unser Alltag ist von Stress und vielen Veränderungen geprägt. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist, dass Sie mit Belastungen so umgehen können, dass Sie Burnout verhindern und Ihre Lebensqualität steigern.

Entspann dich mal &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 22-810
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Es bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit zu machen.

Ziele setzen und Ziele erreichen (Grundkurs)

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Ü/VP
- Infos unter 05251/2 88 85 83 • Kursnr.: X9930B022
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Zielformulierungen und klar definierte Teilziele bilden die Grundlage für die Erreichung Ihrer Ziele. Sie lernen verschiedene Methoden und Instrumente kennen, die Sie dabei unterstützen. Tai Chi und Bogenschießen tragen methodisch zur Verknüpfung von Theorie und Praxis bei.

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022
- Online-Bildungsurlaub • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: RT_Online_09.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-A-261
- BildungsForum Lernwelten

Bringen Sie Ihr Potenzial stärker zum Ausdruck und treten Sie beruflich präsenter, sicherer, flexibler und gelassener auf! Mit Reflexion, Inputs und Methoden aus Tanz, Yoga, Achtsamkeit, Stressmanagement stärken Sie Ihre Standfestigkeit, Dynamik und Balance im Berufsalltag.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 328 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 12 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: W-303-000
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, hat diesen Zustand wahrscheinlich schon erfahren. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt.

Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 auf Spiekeroog/Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08110
- VHS Aachen

Arbeit ist viel mehr als „nur Geld verdienen“. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte, Eigenständigkeit und Struktur – um nur ein paar Beispiele zu nennen. In diesem Seminar rücken wir ganz bewusst das Arbeiten im Alter und den Schritt in die Rente in den Fokus.

Eifel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22608
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_BW_16.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_BW_16.05.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Langerwehe
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: S4301B
- VHS Rur-Eifel

Inhalt der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen, wie Qigong, Yoga, die in den Berufsalltag integriert werden können. Themen wie: „Wahrnehmung der eigenen Position im Arbeits-Team; sich öffnen für Arbeitsbereiche; Grenzen ausloten“ werden vertieft.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 479 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Menschen mit Demenz und ein Karussell – Gibt es da etwa Gemeinsamkeiten?

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 44/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar werden Informationen, Wissen und Gedanken zum Thema „Demenz“ ausgetauscht und diskutiert. Die TN lernen die verschiedenen Demenzformen kennen und erhalten eine Einführung in die Innenwelten von Menschen mit Demenz. Hierzu werden wertvolle Tipps für eine wertschätzende Kommunikation mit einem Erkrankten gegeben. Die TN erfahren zudem, wie die Lebensfreude von einer erkrankten Person erhalten werden kann und wie zentrale Bedürfnisse erkannt und gestillt werden können. Nähere Infos: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/44-2022/>

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SB.2
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 16.5. bis Sa. 21.5.2022 in Gäufelden/Nebringen
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Ara_16.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Basiskurs:**Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung**

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ 630 € / DZ 590 € / Tagesgast 502 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 034/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 764 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2203221
- KOBIseminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrichtung durch Ihren Berufs- und Lebensalltag bewegen? Faszien-Rotation bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Eingebettet in die Natur und Nordseeluft von Baltrum gibt dies neue Impulse für Veränderung.

Shinrin-yoku Waldbaden Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung
- Preis: 798 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2202221
- KOBIseminare

In Japan ist das Waldbaden (Shinrin-yoku) anerkannt als Therapie gegen Stress und Burnout. Der Aufenthalt im Wald wirkt stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Wandern erfolgt langsam und ist für jeden möglich. Zeiten: Mo, 15:00 bis Fr, 13:00 Uhr.

Gesunde Balance mit Yoga und Meditation in Bewegung – im Kloster

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 H004
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Flexibilität und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Konzentrationsübungen für mehr innere Stärke und Widerstandskraft; Meditation in Bewegung für nachhaltige Gelassenheit in turbulenten Zeiten; Neue Kraft tanken in der Natur der Nordeifel

Qigong Fortbildung – 20 Brokate

- Sa. 21.5. bis So. 22.5.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 22FQ0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Diese Übungseinheit der „20 Brokate“ enthält alle Elemente, die auch in den viel bekannteren „8 Brokaten“ vorkommen. Es ist eine kleine, leicht zu erlernende Bewegungsform, die als Einstieg ins Qigong gut geeignet ist.

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation im Sauerland

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Meinerzhagen-Valbert, Landhotel Nordhelle
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 315 €; zzgl. U/V in EZ: 341 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU24A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit der 5Rhythmen® Tanzmeditation bekommen wir Werkzeuge an die Hand: Boden unter unseren Füßen zu behalten, für Wurzeln und Flügel, für Balance innen und außen. Geplant sind Phasen von ausdrucksstarkem Tanz und ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 23.5. bis Fr. 27.5.2022 in Witten
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 41901
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Neben den positiven Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit, verhilft Yoga auch zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Dies sind optimale Voraussetzungen, um im Beruf erfolgreich agieren zu können.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 auf Spiekeroog/Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 221-08112
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie fernab vom (beruflichen) Alltag. Sie lernen Methoden des klassischen Zeitmanagements und der Motivations- und Resilienzforschung kennen.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-A-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- So. 29.5. bis Sa. 4.6.2022 in Mals, Italien
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Achts_Mal_29.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 295 €
→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-MED.1
→ iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Altes Wissen neu entdecken:

Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Möhnesee-Günne
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 410 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, EZZ: 64 €, zzgl. ca. 25 € Materialkosten
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 08/22
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und lassen uns ein, in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen auf Alkoholbasis, Salben (u. a. mit tierischen Erzeugnissen), ätherischen Ölen usw. Bei einem Spaziergang in der Natur entdecken wir vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und erfahren mehr über ihre Anwendungsmöglichkeiten und Heilkräfte. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alters-wissen-neu-entdecken-hvhs-08-22/>

MBSR: Achtsamkeit im Job

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Sundern-Stockum
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 599 €; Übernachtung im EZ und Vollpension
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 42/2022
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Das Seminar konzentriert sich auf den individuellen wie auch den kollegialen Umgang im beruflichen Umfeld. Mit Hilfe einer intensiven Auseinandersetzung mit dem von Jon Zabot entwickelten MBSR Programm erlernen Sie Achtsamkeitsübungen, die Ihnen den oftmals stressigen Arbeitsalltag erleichtern sollen. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen professionellen und achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Achtsamkeit und Resilienz sollen Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern und Ihr Bewusstsein für positive Dinge stärken.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bonn
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 440 €
→ Infos unter 02241 56591 ▪ Kursnr.: 221 2370
→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

→ Mo. 30.5. bis Sa. 4.6.2022 in Dortmund
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 998 €; zzgl. U/Verpfl.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Do_30.05.2022
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
→ In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
→ Preis: 360 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU25A
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Fachberater/in für Hochsensible &

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 580 €; zzgl. U/Verpfl.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_BHS_30.05.2022
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Yoga im Kloster &

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; zzgl. U/Verpfl.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_30.05.22
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga für Erfahrene

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 591 €; inkl. U im DZ/VP, EZZ 24 €
→ Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-380
→ VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Yoga ist mit seinen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken ein wertvolles Instrument zur Bewältigung des oft stressigen Berufsalltags. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und zeigt Yogaübungen, die zu mehr Energie und Entspannung im Alltag und Beruf führen.

Feldenkrais und (Nordic-)Walking

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 25 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-710
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais integriert mit (Nordic-)Walking ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-83054D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Das Bundesteilhabegesetz auf dem Prüfstand

- Mo. 30.5. bis Mi. 1.6.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 250 €; EZZ: 32 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.555.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) hat für Menschen mit Behinderung Neuerungen gebracht. Das Seminar nimmt die aktuelle Sach- und Rechtslage in den Blick und fragt, ob das BTHG die Selbstbestimmung sowie die Teilhabe am Leben fördert, Benachteiligungen abbaut.

YOGONGA® – der Weg zur Achtsamkeit

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Mechernich-Breitenbenden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 375 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpfl.
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28005
- vhs Kreis Euskirchen

YOGONGA® orientiert sich an der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Der Weg zur Achtsamkeit mit YOGONGA® hilft mit dem Stress dieser Zeit souveräner umzugehen und auf beruflichen Druck zu reagieren.

Der innere Arzt – der eigene Körper als Gesundheitsratgeber

- Mo. 30.5. bis Mi. 1.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 337 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2204221
- KOBIsseminare

Horchen Sie auf Ihre inneren Signale, lernen Sie, die Ressourcen für das eigene Wohlbefinden neu zu entdecken und zu nutzen. Hier vermitteln die Dozenten praktisches Wissen und Techniken, die jeden dabei unterstützen sich im Lebensalltag gesünder zu fühlen und zu verhalten.

Tai Chi

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Hattingen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22b-TC.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

Laufend Kraft gewinnen in der Eifel (Kloster Steinfeld)

- Mo. 6.6. bis Fr. 10.6.2022 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 810 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220601
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung.

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &

- Mo. 6.6. bis So. 12.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_06.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen.

Yoga im Kloster &

- Mo. 6.6. bis Fr. 10.6.2022 in Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Bernr_06.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 6.6. bis Fr. 10.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_BW_06.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Stress reduzieren – Gelassenheit erleben: Achtsamkeitspraxis auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) &

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 411 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 24 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-291D57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erlernen Sie Achtsamkeitsmethoden nach John Kabat-Zinn. Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit u. Einübung von Achtsamkeit. Die Methodik kann leicht in den Alltag übertragen werden.

Natur-Coach

- Im Juni 2022 in Esthal
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1899 €; zzgl. 82,50 € pro Tag/pro Person im EZ mit VP oder Tagungspauschale 55 € pro Tag/pro Person
- Infos unter 06341 708 00 60
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum Natur-Coach lernen Sie, wie Sie die Natur in den laufenden, freien Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit einbeziehen. Sie lernen die Natur während des Coaching-Prozesses mit einzubeziehen und aktiv zu nutzen.

Gaga People Training

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-GA.1
- iag.bochum

Das Gaga People Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

Ausbildung Resilienz Trainer*in

- Mo. 13.6. bis So. 19.6.2022 in Gäufelden
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Ama_13.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Qigong im Kloster

- Mo. 13.6. bis Fr. 17.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_13.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Kursleiter*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur® Klassik intensiv

- Im Juni 2022 in Regen, Hotel Arberland und VHS Arberland
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. ca. 90 € pro Tag/pro Person für Übernachtung im EZ inkl. VP oder Tagungspauschale mit Essen 55 € pro Tag
- Infos unter 06341-7080060
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Kursleiter*in für Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist es, ihre Teilnehmer*innen in die Entspannung zu bringen und den Wald als Kraftquelle zu erkennen.

Raus aus der Stressfalle! Stressprävention und Stressbewältigung

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Verpfl., 456 € DZ/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40838
- Haus Neuland

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Stressreaktionen erkennen und vorbeugen und gezielt Ihre Stärken und Ressourcen nutzen können, um einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung zu finden.

Kommen Sie mit auf die Insel – Ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 auf Spiekeroog/Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08118
- VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit auf die Insel!

Bevor Coolness zur Kälte wird – Entspannung als Fokus für mich im Berufsalltag

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08120
- VHS Aachen

Ob in den ersten Berufsjahren oder mittendrin – ‚Stress‘ wird oft als Begleiterscheinung des aktuellen Jobs betrachtet. Aber es gibt Auswege. Die Stressforschung kennt viele kognitive und mentale Strategien. Diese Woche ist die Impfung gegen Stress.

Oberpfalz – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Fuchsmühl
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 72,50 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22610
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.

Frauen in der Lebensmitte ♀

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 640 €; inkl. Ü/VP(EZZ 20 €)
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224500
 → VHS Schaumburg

Die Lebensmitte ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld, die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung.

Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Neuhaarlingersiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08122
 → VHS Aachen

Arbeit ist viel mehr als „nur Geld verdienen“. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte, Eigenständigkeit und Struktur – um nur ein paar Beispiele zu nennen. In diesem Seminar rücken wir ganz bewusst das Arbeiten im Alter und den Schritt in die Rente in den Fokus.

Yoga in den Bergen ☸

→ So. 19.6. bis Sa. 25.6.2022 in Matri, Österreich
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Gür_19.06.22
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Burnoutprävention – Die eigenen Kraftquellen erschließen

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Hachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 499 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 46/2022
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie können wir es schaffen, uns trotz der steigenden Anforderungen in Beruf und Privatem nicht dauerhaft zu erschöpfen? In dieser Woche fern des Alltags widmen wir uns dieser Frage nicht nur theoretisch sondern auch praktisch. Mit dem Reflexionsinstrument „Lebe dein Leben gut“ erforschen Sie ihre ganz persönlichen und alltäglichen Kraftquellen. Außerdem erhalten Sie Hintergrundinformationen zu den Themen Burnout, Stress und Resilienz. Nähere Infos finden Sie hier: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/46-2022/>

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FK.2
 → iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Marienstatt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; inkl. Ü/VP im EZ
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/22
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterziensersabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-11-22/>

Der Clown – die Lust am Scheitern

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-20.6
 → Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Motivation und Willenskraft stärken durch Kontinuität – Wer sich bewegt, bewegt seinen Geist

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 875 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220602
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren wollen – insbesondere im beruflichen Alltag. Wer regelmäßige seine Motivation und Bewegung in Einklang bringt, bleibt motiviert und kann diese Motivation in andere Lebensbereiche übertragen.

Sommerkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU29
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an schönen Orten Ruhrgebietes. Wir zaubern ein Kräutermenü und lernen Heilkräuter kennen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche und alle, die ihr Kräutervissen weitergeben möchten.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_BW_20.06.22
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Fortsetzungskurs: Kneippsche Gesundheitslehre im Alltag – Praxis in vitalstoffreicher Ernährung mit Bewegung und Entspannung

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €; EZ 580 € / DZ 540 € / Tagesgast 452 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 036/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp wird erläutert inkl. Entspannungs- und Bewegungsübungen. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung und setzen diese in der Lernküche um. Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Mit Ruhe und Gelassenheit gesund durch den Alltag ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Essen
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 221.3C328B
- VHS Essen

Hektik und Stress sind allgegenwärtig und gesundheitsgefährdend. Durch praktische Übungen aus dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation kommen Sie zur Ruhe. Techniken des Zeitmanagements, der Schlafhygiene und des Resilienzaufbaus helfen später im Alltag.

Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung – im Kloster

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 €, inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 H005
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation in Bewegung; Mehr Gelassenheit; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Achtsamkeit in der Natur; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Stressbewältigung in und mit der Natur ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Horb/Neckar
- Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Stress_Natur_20.06.2
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99,997% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

Yoga und Meer

- Mo. 20.6. bis Sa. 25.6.2022 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ostsee_20.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Werte, die mein Leben bestimmen

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 079/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Jeder Mensch wird in seinem Denken, Fühlen und Handeln von seinen Werten beeinflusst. Diese sind im Innersten verwurzelt und leiten das Handeln im Hintergrund oft unbewusst. Dadurch hat jeder Mensch seine ganz individuellen Antreiber, Richtungsgeber und Beurteiler in sich.

Intuitives Bogenschießen

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02202/14 22 63 • Kursnr.: GG322517
- VHS Bergisch Gladbach

Während Sie unter professioneller Begleitung die Technik des Bogenschießens erlernen und ihre Intuition neu entdecken, lernen Sie Atmung. Der „Weg des Bogens“ ist Erfahrung von Konzentration, Freude an der eigenen Kraft durch Lösen des Pfeils im richtigen Augenblick.

Entspannung im Alltag erleben

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Weilerswist
- In Tagesform
- Preis: 325 €
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 221-28009
- vhs Kreis Euskirchen

Sie erfahren, wie Sie in kurzen Pausen wieder neue Energie und Kraft tanken können. Dieser Kurs bietet eine Auswahl erfolgreicher und bewährter Methoden mit denen Sie einen eigenen individuellen Weg mit Ruhe und Gelassenheit in die Entspannung finden. Bitte bringen Sie dicke Socken, Matte, Decke und Kissen mit.

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

- Di. 21.6. bis Do. 23.6.2022 in Münster
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 240002
- VHS Münster

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Leben. Ziel ist, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang von der Berufstätigkeit in den neuen Lebensabschnitt zu finden.

Wohlfühlen alltäglich werden lassen – Einführung in Zapchen Somatics

- Am Sa. 25.6.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 22FG0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Zapchen Somatics dient der somatischen Restrukturierung. Wir gehen von dem aus was wir als Kinder intuitiv getan haben. Der Effekt der Übungen, wie z.B. das Grismassen schneiden, tragen auf längere Sicht zur Resilienzstärkung und Stressreduktion bei.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-285
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 83 € (einfacher Standard) - € 103 € (gehobener Standard)
- Infos unter 02241 56591 ▪ Kursnr.: 221 2310
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen, Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ⑩

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bönen-Flierich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 314 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 222-3550Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in d. Welt d. Wildkräuter – Traditionelles Wissen d. Pflanzenwelt u. Erkenntnisse d. modernen Phytotherapie um Heilkräfte der Natur werden theoretisch u. prakt. erarbeitet. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt. Teil 2, 1 Woche später, 10 Tage BU möglich!

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bad-Malente
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Mal_27.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der schönen Natur Entspannung finden möchten.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 27.6. bis So. 3.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_BW_27.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Höchst
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_27.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Entscheiden Sie selbst, wie glücklich und zufrieden Sie ab heute sein wollen: In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ihr ganz persönliches Glück und ihre Lebensfreude wachsen lassen können und somit natürlich dem Stress im Beruf und Alltag mit einem Lächeln entgegenzutreten können.

Yoga im Kloster &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_27.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Der Rücken kann mehr... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 234 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-4059
- VHS Rhein-Erft

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen aufmerksam und achtsam zu folgen. Daraus folgen bewusster Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein. Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten.

Stopp dem Stress!

Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

- Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-4201
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Komm mit auf die Yogamatte!

Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-4203
- VHS Rhein-Erft

Stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen, lernen Sie, Stresssignale zu erkennen! Neben gesundheitsrelevantem Wissen gibt es in fünf Tagen viele praktische Übungen für Arbeitsplatz und Freizeit. Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern Ihre Ausrichtung und Zentrierung.

Weniger Stress, mehr Leben! ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 163 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT30152
- VHS Bornheim – Alfter

Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gut begegnen zu können, ist es wichtig aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Üben Sie diverse Entspannungstechniken ein und erhalten einen guten Überblick, um für sich einen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie zu entwickeln.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SB.3
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 21U314KW
- Melanchthon-Akademie

Dieser Workshop vermittelt die Grundhaltungen des Focusing. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und anderen.

Entspannung im Alltag erleben

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02232/94 50 70 ▪ Kursnr.: 221-4205
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie mit einer Auswahl bewährter Methoden in kurzer Zeit, in kurzen Pausen wieder neue Energie tanken können. Sie erlernen durch die Anwendung von verschiedenen Entspannungstechniken, Highlights in Ihren Alltag zu integrieren.

Burn-out-Prävention: Wie das innere Betriebsklima sich auf Gesundheit und Lebensfreude auswirkt

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 521175
- VHS Münster

Diese Bildungs-Auszeit bietet Freiräume zum Innehalten, bewussten Wahrnehmen, Entdecken und Verstehen dessen, was im eigenen „inneren Betrieb“ vor sich geht. Lernen Sie Wege zu einem gelassener, selbstbewussten Umgang mit sich selbst kennen, die Sie erproben können.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6202
- VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Regeneration gefördert werden.

Qigong-Sommerwoche – den Stress wirksam reduzieren mit Qigong & TCM ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-295D57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Sommer lädt uns ein, zu viele Gedanken loszulassen u. das Leben zu feiern. Der versierte Ref. J. Stuhlmacher vermittelt umfassendes, handlungsorientiertes Wissen + ausgewählte Qigong-Übungen. Beides kann gezielt zur Stressbewältigung in Alltag + Beruf eingesetzt werden.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – AufbauSeminar im Kloster

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H003
- Bildungswerk Stenden

Vertiefung der Übungen des MBSR-Programms im Sitzen, Liegen und in Bewegung; Reflektion unserer Reaktionen in belastenden Situationen; Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen; Achtsame Kommunikation; Selbstfürsorge im beruflichen Alltag.

Ressourcen stärken! Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

- Mi. 29.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U317KW
- Melanchthon-Akademie

Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und eigene Überforderungsmuster führen dazu, dass Arbeit häufig nur noch als Belastung empfunden wird. In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements kennen und entwickeln Strategien für eine bessere Selbstsorge.

Eifel – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 3.7. bis Fr. 8.7.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ: 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22605
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft. Um uns vor stressbedingten Krankheiten wirksam zu schützen, nutzen wir das Potential der Stressprävention.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 92/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die rund um den Johannistag blühen aber auch in der Zeit danach zu ihrem vollen Potential kommen. Zu diesen Kräutern gehören u. a. die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet, von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zu Tee und Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-92-22/>

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-2504
- VHS Rhein-Erft

Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren. Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken mit individuellen Wegen zu Entspannung und Regeneration.

Bewegungswoche am See

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 662 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-110
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Ausdauertraining in der Natur und Entspannungsübungen gelten als effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Übungen für den Alltag helfen, das Erlernte auch zuhause umzusetzen.

Auch Erholung will gelernt sein

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 30230BU
- VHS Leverkusen

Leistungsfähigkeit im Beruf lässt sich auf unterschiedliche Weise erhalten. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Mithilfe dieser Methoden werden Sie ein Erholungsprogramm zusammenstellen.

Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W5507S
- VHS Waltrop

Inhalt ist: Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung, das Erlernen von Entspannungstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstentspannung, Rückenübungen.

Blick nach vorn.

Vorbereitung auf den „Ruhestand“

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Bildungswerk Stenden

Berufstätige Menschen, die sich im Übergang Beruf-Ruhestand befinden, stellen sich viele Fragen und der Übergang kann von unterschiedlichen Gefühlen begleitet sein. Vorfreude auf mehr (Frei)Zeit und Sorge, nicht mehr gebraucht zu werden. Zeit für Fragen und Antworten.

Natur-Resilienz-Trainer*in®

- Im Juli 2022 in Büttelkow, Ostsee-Seminarhaus
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; zzgl. ca. 94 € pro Tag/pro Person für Übernachtung im EZ inkl. VP oder Tagungspauschale mit Essen ca. 55 € pro Tag
- Infos unter 06341-7080060
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Natur-Resilienz-Ausbildung lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können.

33. Sommerakademie Alfter®

- So. 10.7. bis Sa. 6.8.2022 in Alfter bei Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 380 €; für 1 Woche, 2 Wochen 600 €
- Für schöpferisch-suchende, künstlerisch-schaffende Menschen aller Generationen und jedweder Herkunft
- Infos unter 02222/93 15 95
- Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V. & Alanus Europäisches Forum e.V.

Raum für einen vielschichtigen Dialog: mit anderen Menschen, mit dem Werkstoff, mit sich selbst. Angeboten werden 26 Kurse im Bereich Musik, Malerei, Bildhauerei, Tanz, Literatur, Fotografie, Schauspiel – und ein Kinderkurs 24.7.–6.8.2022. Mit Übernachtungsmöglichkeit. Wochenweise buchbar

Qigong im Kloster

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_11.07.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_BW_11.07.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Mit kleinen Schritten – dem großen Ziel entgegen

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 € / Übernachtung mit Kind 675 € inkl. Kinderbetreuung
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-813
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Jeder von uns leistet Großes. Im Fokus dieses Seminars steht, die eigenen Stärken zu erkennen und weiter zu stärken sowie die eigenen Schwächen zu akzeptieren und gekonnt umzuwandeln mit dem Ziel, innere Balance, Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit zu erlangen.

Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode ☸

- Mo. 11.7. bis Sa. 16.7.2022 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; ohne Ü/Verpfl.; Zimmerbuchung in Eigenregie
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: UM30304
- VHS Minden

Das Kompaktformat eignet sich für Menschen, die in ihrem Beruf und/oder Privatleben stark eingespannt sind, und die einen 8-wöchigen „MBSR-Kurs“ schwer in ihren Alltag integrieren können; als Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation, sowie zur Vertiefung der eigenen Praxis.

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- ☸

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_11.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_BW_18.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 2050
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezogen auf den Berufsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

Regeneratives Yoga am Strand von Renesse

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; VP+EZ=712,50 inkl. Kurtaxe und Parkplatz; DZ: 641,25
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU30
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend und entspannend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen des Yogas auf Gesundheit und Psyche.

Yoga im Kloster ☸

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_25.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 204 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-4204
- VHS Rhein-Erft

Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohe Qualitätsansprüche bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und wirkungsvolle Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen.

Stressmanagement und Resilienztraining theoretisch und praktisch

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 652 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-303-120
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Raus aus der Komfortzone: Spannungen loslassen, Grenzen erweitern, Neues entdecken, sich erleben. Ohne die vielen Rahmenbedingungen des eigenen Alltags besteht hier die Freiheit sich auszuprobieren. Neben aktiven Übungen werden die Themen Stress und Resilienz beleuchtet.

Qigong Die 8 Brokate-Badua Jin Übungen zur Stärkung der Lebensenergie

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Mechernich-Breitenbenden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 323,50 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpfl.
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28010
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist diese Qigong Methode zu erlernen und selbstständig anwenden zu können. Wesentlich ist hierbei das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensfreude im Alltag auch bei Arbeitsverdichtung und Belastung erhalten zu können.

Stressbewältigung in und mit der Natur ☸

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Horb/Neckar
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stress_Natur_25.07.2
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99,99% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Mo. 25.7. bis Sa. 30.7.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: RT_Berl_25.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Bönen-Flierich
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 314 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 • Kursnr.: 222-3552Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in d. Welt d. Wildkräuter – Traditionelles Wissen d. Pflanzenwelt u. Erkenntnisse d. modernen Phytotherapie um Heilkräfte der Natur werden theor. u. prakt. erarbeitet. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt.

Achtsamkeit erfahren mit Tanz, Bewegung und Entspannung

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 21U528KW
- Melanchthon-Akademie

Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Für Menschen aus sozialen Berufsfeldern und alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten und Freude an der Bewegung haben.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1888w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopfrei mit Arbeit & Leben Berg Mark

Focusing und Arbeit mit dem „Inneren Team“ – Die eigene Persönlichkeit stärken

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Herne
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 114 €
- Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 22A8399
- VHS Herne

Zwei Methoden der Persönlichkeitsentwicklung stehen im Mittelpunkt und werden praktiziert: Focusing und die Arbeit mit dem „Inneren Team“. Statt eines einseitigen, unausgewogenen Vorangehens hilft es, wenn wir Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Life Balance – Leistungsfähigkeit und Regeneration im Gleichgewicht

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Herne
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Infos unter 02323/16 35 84 • Kursnr.: 22A 8387
- VHS Herne

Die Balance von Leistungsfähigkeit & Regeneration ist für eine Bewältigung des beruflichen Alltags notwendig. Wie können eigene Potenziale genutzt werden? Welche Möglichkeiten der Selbstregulation und mentaler, emotionaler und körperlicher Stärkung sind individuell passend?

Qigong und Taichi – Mehr Kraft für Beruf und Alltag

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Gohrde
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit VP von So. bis Fr. 444 € pro P. im EZ u. 369 € im DZ
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 22B-QGTC.1
- iag.bochum

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag

- Di. 2.8. bis Fr. 5.8.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 22-84106D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 22B-YG.2
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Mo. 8.8. bis So. 14.8.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: RT_BW_08.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Feldenkrais

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: W-301-798
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

→ Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_BW_08.08.22
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

→ Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 200 €
→ Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U526KW
→ Melanchthon-Akademie

Die Methode der Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren entwickelt und hat sich als hilfreiche und wissenschaftlich wirksame Methode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

Die 8 Brokate-badua-jin-Übungen für eine effektive Stresskompetenz in Beruf und Alltag

→ Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Bornheim
→ In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
→ Preis: 193,75 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT30133
→ VHS Bornheim – Alfter

Erlernen Sie die „8 Brokate“- eine Qi-Gong-Methode mit langer Tradition. Langsame Bewegungsübungen schaffen Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung und fördern damit Achtsamkeit für die persönliche Situation. Theorie zu Stressgeschehen und Hintergrundwissen ergänzen die Praxis.

Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf – im Haus Karneol

→ Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022 in Steinfurt
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 380 €; mit Ü im EZ mit VP – Vegetarische Vollwertkost
→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H009
→ Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Im Hier u. Jetzt mit Achtsamkeit; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit entwickeln; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Ruhe in Bewegung – Mit Qi Gong und Bogenschießen zu mehr Gelassenheit im Beruf

→ Do. 11.8. bis So. 14.8.2022 in Bestwig
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 480 €; Ü/VP im EZ
→ Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: Y9930B004
→ Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Bei komplexen Arbeitsbedingungen fällt es zunehmend schwer, sich auf Wichtiges zu fokussieren und die eigenen Stärken richtig einzusetzen. Sie lernen, Stress zu erkennen, abzubauen und Ihren Energiehaushalt mit Hilfe von Techniken aus Qi Gong und Bogenschießen zu regulieren.

Warnzeichen erkennen und gegensteuern

→ So. 14.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bernried, am Starnberger See
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 849 €; im EZ, 749 € im DZ, inkl. VP, eigene Anreise
→ Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08124
→ VHS Aachen

Zeitweise ist es einfach zu viel! Bevor es um schädliches Durchhalten geht, kann Stressbewältigung ein Weg sein. Sie können in dieser Woche einen individuellen Weg in die Ruhe finden.

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Ostrhauderfehn
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 480 €; inkl. Ü/Verpf.
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8976
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
Zur besseren Stressbewältigung werden vermittelt: diverse Hintergrundinfos zum Thema, einfache Entspannung-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Abgrenzungstechniken, Strategien für gelungene Kommunikation und Zeit-/Selbstmanagement. Krankenkassen- Zuschuss auf Anfrage.

Qigong im Kloster

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_15.08.2022
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Biografiearbeit und Lebensvision

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 360 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU38
→ Freies Bildungswerk Bochum

Ziel ist es zu erkennen, wo wir auf unserer Lebensreise stehen und wie wir Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens heben können. Die Teilnehmer bekommen viele methodische Hinweise, um auch nach dem Bildungsurlaub weiter der eigenen Spur zu folgen.

Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen an Kraftplätzen

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Witten, Haus Hohenstein
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 380 €; Ü/V: 490 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU37
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen in Witten und Umgebung lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung und Resilienzerhöhung, um ihre Anwendung und weitere Tools im Berufsalltag zu integrieren. Außerdem fördert sie die Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 2710
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.

Tai Chi

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-TC.2
- tag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 21.8. bis Fr. 26.8.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 83 € (einfacher Standard) - € 103 € (gehobener Standard)
- Infos unter 02241 56591 ▪ Kursnr.: 222 2320
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen, Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 865 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220801
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 645 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 50/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verurteilt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Die Feldenkrais-Methode – Beweglich bleiben in Beruf und Alltag

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Siegburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 221-30210
- VHS Rhein-Sieg

Bettina Heyne, Ergotherapeutin und Feldenkrais®-Lehrerin zeigt, wie Sie alte Muster in neue, entlastende Bewegungen abändern und Ihr Bewegungsrepertoire erweitern. So gelingt es Ihnen, Bewegungen in Alltag und Beruf müheloser auszuüben.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_BW_22.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Gelassener und beweglicher durch den Lebensalltag

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ 630 € / DZ 590 € / Tagesgast 502 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 037/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Regenerative Energiearbeit am Strand von Renesse

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; zzgl. U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU43
- Freies Bildungswerk Bochum

Erfolg durch Selbstanwendung – mit Japanischem Heilströmen. Erlernen Sie diese Methode zur Ausgeglichenheit, zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress, sie wirkt auf körperlicher, geistiger sowie seelischer Ebene.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 545 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 51/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar. Nähere Infos: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/37-2022/>

Heilpflanzen für Frauen in allen Lebenslagen – von Pubertät bis Klimakterium ♀

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 93/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In gesundheitlichen Fragen wollen viele Frauen gern eigenverantwortlich für sich selbst nachschauen und erkennen, welches individuelle Vorgehen richtig ist. Im Seminar gibt es Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweise von „Frauenpflanzen“ von A bis Z. Besprochen wird die Anwendung der Heilpflanzen, passend für alle Lebensabschnitte der Frau, von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Rezepte, Zubereitungen und Anwendungen werden sowohl theoretisch wie auch praktisch vermittelt. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heilpflanzen-fuer-frauen-hvhs-93-22/>

Die Kraft aus der Mitte – ABDOS sans risque®

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-KM.1
- lag.bochum

Die Bauchmuskulatur ist grundlegend wichtig für unseren Bewegungsapparat. Bei ABDOS sans risque® wird der gesamte Körper in den Bewegungsablauf einbezogen. Dabei geht es nicht nur darum, die Bauchmuskeln zu stärken, sondern auch zu strecken und zu entspannen.

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpf. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-814
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_22.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_22.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Umgang mit Krisen – im Privat- und Berufsleben. Wie wir aus der Pandemie lernen können

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 300 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.557.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit Krisen kennen wir uns – nicht zuletzt dank Corona bestens aus. Nur wie kann man Krisen jedweder Art positiv für sich nutzen? Was kann man daraus lernen und für einen beruflichen und privaten Alltag mitnehmen?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-271
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Erlernen der Grundübungen des MBSR-Prozesses, neue Wege im Umgang mit Stress, Integration von Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag, achtsame Kommunikation. MBSR ist eine wissenschaftl. anerkannte, wirksame Methode für Stressabbau und ganzheitliches Wohlbefinden.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08130
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 499 €; Ü/VP (EZZ-Standard 257,50 €, DZ=EZ 297,50, DZ Premium= 382,50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 226000
- VHS Schaumburg

Um den Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Grainau – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 125 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22619
- FORUM Gesundheit

„Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Gesund gerade jetzt – ohne Stress in den letzten Berufsjahren

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ, 699 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08128
- VHS Aachen

Vieles haben Sie in langen Jahren geleistet, sich an manchem gerieben: In den letzten Berufsjahren zieht man oft Bilanz und freut sich auf die freie Zeit, manchmal fällt der Abschied auch schwer.

Kommen Sie mit in die Natur – Ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; im EZ, 749 € im DZ, inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08132
- VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit an einen naturnahen Ort.

Yoga im Kloster &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_29.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung in und mit der Natur &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Horb/Neckar
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stress_Nat_29.08.20
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99,997% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U522KW
- Melanchthon-Akademie

Dieser BU im Oberbergischen Land bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und loszulassen. Tiefenentspannung, Meditation und Kontakt zur Natur bieten ein ideales Grundgerüst. Eine wunderbare Möglichkeit, die (berufliche) Entwicklung zu unterstützen.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_29.08.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Entscheiden Sie selbst, wie glücklich und zufrieden Sie ab heute sein wollen: In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ihr ganz persönliches Glück und ihre Lebensfreude wachsen lassen können und somit natürlich dem Stress im Beruf und Alltag mit einem Lächeln entgegentreten können.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FK.3
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Die Kraft der Kräuterbüschel

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU39
- Freies Bildungswerk Bochum

Sieben bis neunundneunzig Kräuter gehören in einen Kräuterbüschel. Die Pflanzen, die zu dieser Jahreszeit gesammelt werden, haben eine ganz besondere Heilkraft, bei Verletzungen, Infektionskrankheiten, Schwächen, Frauenkrankheiten ...

Fortbildung in Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich

- Mi. 31.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bad Zwesten, Klangmöbel-Manufaktur Allton
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU40
- Freies Bildungswerk Bochum

Welche Möglichkeiten gibt es mit klangtherapeutischen oder anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten zu spielen und sie im Beruf oder privat einzusetzen? Viele dieser klangtherapeutischen Instrumente stehen uns in der Klanggalerie Allton zur Verfügung.

Eifel – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Waldbaden; EZZ: ab 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22613
- FORUM Gesundheit

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Die positive Wirkung des MBSR-Kurses ist wissenschaftlich belegt.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Stressabbau im Berufsalltag – Rückenschmerzen vermeiden

- So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08134
- VHS Aachen

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenproblem immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Soest
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 52/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verurteilt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativem Yoga – auch für Ihren Arbeitsplatz

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU10B
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend und entspannend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Mo. 5.9. bis So. 11.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_BW_05.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-05.09
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Ausbildung Resilienz Trainer*in &

- Mo. 5.9. bis Sa. 10.9.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Bo_05.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1699w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, entspannter mit Ärger und Frust umgehen. Mit Übungen zur Entspannung. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. Koopreihe mit Arbeit & Leben BergMark

Altes Wissen neu entdecken:

Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/Verpf. im DZ, EZZ: 64 €, zzgl. ca. 25 € Materialkosten
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 14/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und lassen uns ein, in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen auf Alkoholbasis, Salben (u. a. mit tierischen Erzeugnissen), ätherischen Ölen usw. Bei einem Spaziergang in der Natur entdecken wir vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und erfahren mehr über ihre Anwendungsmöglichkeiten und Heilkräfte.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-hvhs-14-22/>

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-QG.2
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Bewegungsdrang trifft Yin und Yang ☯

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. U/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-815
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziele des Bildungsurlaubs sind die Erweiterung der Kompetenz in der Gesundheitsvorsorge, die Freisetzung von mehr Energie und Freude (Gesamtvitalisierung) und das Erlernen von Verhaltensmöglichkeiten, um Berufs- und Alltagsbelastungen erfolgreich meistern zu können.

„Stress lass nach!“ Wirkungsvolle Methoden für das eigene Stressmanagement entwickeln – Marc Bennerscheidt & Dr. Eva-Maria Rottlaender ☯

- Mo. 5.9. bis Mi. 7.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 0163/2 97 61 80
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Sie erarbeiten Ihr persönliches Stressprofil und lernen dann Methoden kennen, mit denen Sie wirkungsvoll und nachhaltig ein individuelles Stressmanagement in Ihren Alltag integrieren können. Die Theorie halten wir kurz, es geht mehr um das Erleben! Aktuelle Termine auf der Website

Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3205221
- KOBIseminare

Tauchen Sie in Ihre Bewegungsabläufe ein wie Sitzen (z.B. am PC), Stehen, Gehen und lernen Sie Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode kennen, die diese Abläufe harmonisieren. Bewegung, die sich gut anfühlt u. auch Ihr Denk- und Gefühlssystem wieder in Einklang bringt!

Dem Berufsalltag die Stirn bieten – Widerstandskraft durch Positive Psychologie

- Mo. 5.9. bis Mi. 7.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3408221
- KOBIseminare

Die Positive Psychologie beschäftigt sich wissenschaftlich mit der Frage, was eigentlich ein gutes, gesundes und erfülltes Leben ausmacht. Sie nimmt das persönlich erlebte Glück in den Fokus und was wir selbst dafür tun können. Genau um diese Themen wird hier gehen.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Eifel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22612
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining & vitalstoffreicher Ernährung

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08138
- VHS Aachen

Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers, wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltages kennen lernen.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 479 €; Ü/VP (EZZ: 50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 227000
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Ausbildung Happiness Trainer*in ☯

- Mo. 12.9. bis So. 18.9.2022 in Bad Malente
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: HT_Mal_12.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☯

- Mo. 12.9. bis So. 18.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_BW_12.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Yoga im Kloster ☸

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_12.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Qigong im Kloster

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_12.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-106
- neues lernen

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wieder zu finden. Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 2080
- IndITO Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 24 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 15/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken, Absolventinnen der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-15-22/>

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 16/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachtet – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-16-22/>

Feldenkrais

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-301-790
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Entspannt im Beruf mit Yoga – Vertiefung

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-YGV.1
- iag.bochum

Das Vertiefungs-Seminar ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits Erfahrungen mit Yoga und/oder Marmar-Yoga® gemacht haben. Sie lernen Yoga als Schule der Wahrnehmung kennen und den Körper in den Yoga-haltungen und im alltäglichen Tun verstehen, um entsprechend handeln zu können.

Gesundheit durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-816
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Integrieren Sie nach innen und außen gerichtete Achtsamkeit in Ihr Leben und in den (beruflichen) Alltag. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für eine gesunde Lebensform. Inhalte: Übungen zu Achtsamkeit u. Selbstvertrauen, Grundlagenwissen Stress u. Resilienz, Entspannungstechniken

Energietankstelle Wald

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: Y9930B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Das Seminar gibt einen Überblick über Stressfaktoren, ihre Auswirkungen auf den Körper und geeignete Methoden rund um Bewegung und Innehalten in Wald und Natur, um neue Kraft und Energie zu tanken und so Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden im Alltag zu verbessern.

Qigong Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3204221
- KOBIseminare

Stärken Sie mit den fließenden Übungen der chinesischen Heilkunst – Qigong Yangsheng – Ihre Qi-Lebenskräfte auf ganzheitliche Weise! So kann Ihre Einheit von Körper, Seele und Geist auf diesem Weg gekräftigt werden. Ein Bildungsurlaub, in dem Sie gut für sich selbst sorgen.

Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3203221
- KOBIseminare

Durch Tango Argentino Energie und Lebensfreude gewinnen und gleichzeitig mit der Franklin-Methode seine Wahrnehmung schulen? Ja! Erfahren Sie in dieser besonderen Kombination die Basis vom Tango Argentino mit Lektionen der Franklin Methode.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – im Ashram

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €; inkl. EZ mit VP im Yoga-Ashram Bad Meinberg
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 H007
- Bildungswerk Stenden

Stärke und Beweglichkeit mit Yoga; Methoden der achtsamen Selbsterforschung für innere und äußere Gelassenheit; Lebensfreude und Glücksempfinden durch aktive Bewegung und gezielte Entspannung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Laufend Kraft gewinnen

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Oberdürenbach, Ahrweiler
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 220901
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohltuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung.

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 18.9. bis Fr. 23.9.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-288
- BildungsForum Lernwelten

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie Ihre Resilienz durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Input, Reflexion, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben (Waldbaden) sind die Inhalte.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- So. 18.9. bis Sa. 24.9.2022 in Matri, Österreich
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Achts_Ste_18.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Stressprävention an der Ostsee – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; VP+EZ 420 €; DZ 380 €
- Für Frauen
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU12B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, Entspannung, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Nur für Frauen.

Reif für die Insel – Burnout- Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 430 €; DZ: ab 150 €/Person, EZ: ab 200 €, veget. VP: 190 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU17D
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout- Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 22-817
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Fachberater/in für Hochsensible &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Berlin
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_BHS_19.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern_BW_19.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

Fortsetzungskurs: Gesundheitsförderung im (Berufs-)alltag durch Reduktion arbeitsbedingter Stresssymptome (durch Yoga) und Umsetzung einer modernen Vitalkost

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ 630 € / DZ 590 € / Tagesgast 502 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 039/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Körperliche Beweglichkeit gepaart mit wertvollem Essen fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur Vitalkost inkl. Praxis und einfaches Hatha Yoga (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK09-106
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf – im Haus Karneol

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; mit Ü im EZ mit VP – Vegetarische Vollwertkost
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 H010
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Im Hier u. Jetzt mit Achtsamkeit; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit entwickeln; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

- Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB14-106
- neues lernen

Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen optimal für Ihren Erfolg nutzen können, schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und stärken mit Hilfe praxiserprobter Coachingtools sowie einfacher Motivations- und Erfolgs-Techniken Ihre Souveränität im Umgang mit beruflichen Belastungen.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 17/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-17-22/>

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 22B-SB.4
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Bildungsurlaub 2022

Beginn Ort/Thema (Seminarumfang; mind. je 5 Tage)

- 06.03.22 **Spiekeroog**. Mehr Erfolg - weniger Stress. Gesundheitsbild.
- 13.03.22 **Sylt**. Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung.
- 03.04.22 **Brandenburg/Havel**. Raus aus der Erschöpfungsspirale!
- 08.05.22 **Ammersee**. Emotional-intellig. gewaltfreie Kommunikation.
- 28.08.22 **Grainau**. Resilienz mit Yoga - Persönliche Stärkung.
- 04.09.22 **Eifel**. Achtsamkeit und Stressbewältigung/Jon Kabat-Zinn.
- 25.09.22 **Uedem**. Stress lass nach! Gelassenheit auf der Arbeit.

FORUM Gesundheit - Fort- und Weiterbildung
Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
Kontakt: Telefon: 0 23 03/2 24 41
E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de



Weitere Angebote im Internet unter:

www.forum-gesundheit-nrw.de

Ausbildung Resilienz Trainer/in -Online- &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022
- Online-Bildungsurlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_19.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Stressbewältigung in und mit der Natur &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Horb/Neckar
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stress_Nat_19.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99.997% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

MIT KNEIPP GANZHEITLICH DEM STRESS BEGEGNEN – EIN ANGEBOT ZUR BURNOUT-PRÄVENTION

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Übach-Palenberg, Die Gesundheitsfabrik
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 645 €; Kostenreduzierung für Mitglieder eines Kneipp-Vereins
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Für Erzieher*innen, Lehrer*innen, Arbeitnehmer*innen
- Infos unter 02012487282 ▪ Kursnr.: G2022-121-97309
- Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Als Arbeitnehmer wird es zunehmend wichtiger, alltags-taugliche Methoden kennenzulernen, um sich einen gesünderen Lebensstil anzueignen und die eigene Lebensqualität zu gestalten. Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp, insbesondere das Element der inneren Balance, bietet hierzu eine wertvolle Orientierung. Erfahren Sie, wie sinnvoller Stressabbau funktioniert, Sie Stressmomente erkennen und mit diesen wirksam umgehen sowie körperliche und geistige Fitness erlangen und was eine Ernährung umfasst, die das Energielevel hält.

Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mi. 21.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-106
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinsstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Ressourcen stärken – Yoga trifft Selbstmitgefühl

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08144
- VHS Aachen

Selbstzweifel, hohe Leistungserwartungen oder Zukunftsängste belasten den (beruflichen) Alltag. Unsere Gedanken, Bewertungen und Einstellungen haben einen wichtigen Anteil am Stressgeschehen. Sie beeinflussen, ob und in welchem Ausmaß es zu Stressreaktionen kommt.

Gesund gerade jetzt – ohne Stress in den letzten Berufsjahren

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 auf Spiekeroog/Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08146
- VHS Aachen

Vieles haben Sie in langen Jahren geleistet, sich an manchem gerieben: In den letzten Berufsjahren zieht man oft Bilanz und freut sich auf die freie Zeit, manchmal fällt der Abschied auch schwer.

Achtsamkeit im Inneren und Äußeren – das Stressmanagement-Seminar für medizinisches Fachpersonal

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Für Medizinisches Fachpersonal
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08148
- VHS Aachen

Unterbesetzung, anstrengende Wechseldienste und schwierige Patientengespräche – die Arbeit im medizinischen Alltag verlangt einiges ab – physisch und mental. Umso wichtiger ist es, einen guten Ausgleich zu finden – auf Ressourcen zurück zu greifen und abschalten zu können.

Resilienz Training &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Krummendeich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res._Peg_26.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU61C
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt entspannend und erholend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 5111
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

Yoga im Kloster ☯

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_26.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Gelassen arbeiten

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK04-106
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 681 €; inkl. Ü/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-3015
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber
„Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☯

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 53/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stress-situationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Ü/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 18/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserrabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-18-22/>

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-301-810
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Im Seminar lernen Sie mit Hilfe gezielter Atemtechnik Ihre tägliche Arbeit, egal ob geistige Arbeit z.B. am PC, langwierige Sitzungen oder körperliche Arbeit besser zu bewältigen.

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 865 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220902
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren.

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-818
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Westerland/Sylt, Hotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. U/HP 660 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU18B
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und -erkenntnis in der Lage, angemessen mit sich und anderen umzugehen, lernt seine Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerz, Unwohlsein) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Autogenes Training für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Beruf

- Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3206221
- KOBISeminare

Sie erlernen das autogene Training, das die Aufmerksamkeit weg von den Alltagsgedanken und hin zu den Körperempfindungen lenkt. Mit Hilfe suggestiver Kräfte lassen sich seelische und körperliche Ausgeglichenheit erreichen, sodass Sie dem Alltag wieder entspannter entgegentreten.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Höchst
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_26.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Entscheiden Sie selbst, wie glücklich und zufrieden Sie ab heute sein wollen: In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ihr ganz persönliches Glück und ihre Lebensfreude wachsen lassen können und somit natürlich dem Stress im Beruf und Alltag mit einem Lächeln entgegentreten können.

Stress – Überforderung – Emotionale Erschöpfung. Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen &

- Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Übernachtung im EZ 100 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 22-228 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Das Seminar hat das Ziel, die Entwicklungsdynamik von Burnout zu beschreiben, mögliche Ursachen und Konsequenzen aufzuzeigen und nach Präventions- und Hilfsmöglichkeiten zu suchen.

Achtsam arbeiten, achtsam essen – Selbstfürsorge im Berufsalltag

- Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 903
- Bildungswerk Stenden

Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz für mehr Bewusstheit im jetzigen Moment; Innere Gelassenheit in belastenden Momenten; Achtsames Essen in Beruf und Alltag; Essverhalten achtsam erforschen; 7 Arten von Hunger; Der Weisheit des Körpers (wieder) vertrauen.

Yoga in den Bergen &

- So. 2.10. bis Sa. 8.10.2022 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Glie_02.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_Rei_03.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Stress lass nach Tage

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Horn-Bad Meinberg, Seminarhaus Shanti
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 400 €; HP + EZ: 286,25; DZ: 203,75
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU46
- Freies Bildungswerk Bochum

Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufenthalt an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie. Körperliche und geistige Entspannung können in diesem Bildungsurlaub mühelos erlernt und erfahren werden.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Vital & gesund – LVHS-Gesundheitstage &

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 40 Teilnehmende
- Preis: 363 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-297H57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Vorträge namhafter Referenten u. Experten (u. a. Pierre Stutz) zu aktuellen Themen aus der Medizin, Ernährung, Psychologie, Gesunderhaltung u. Prävention. Morgens und abends werden Übungs- u. Entspannungseinheiten aus den Bereichen Qigong und Yoga angeboten.

Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Buschenhagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1001 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Qigong bewirkt innere Balance und trägt durch ruhige entspannte Bewegungen zur Stressbewältigung im Berufsalltag bei. Das Praktizieren in der Natur intensiviert die Ressourcenstärkung und ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag. Anreise am Montag, den 11.10.2021

Stressbewältigung durch Yoga

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-3021
- VHS Hagen

Mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen lernen wir kleine Übungseinheiten zu gestalten, die, wie Ruhe-Inseln, leicht in den Alltag integriert werden können und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 97 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 22B8391
- VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden und die Resilienzfähigkeit zu stärken, z.B. durch Methoden des Achtsamkeitstrainings, Yoga und Meditation.

Hatha Yoga: Alltag und Berufsleben mit mehr Gelassenheit erleben

- Di. 4.10. bis Do. 6.10.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 73 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 22B8392
- VHS Herne

Die Teilnehmer erlernen einfache, aber effiziente Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken, die sie auch allein praktizieren können, um sich vom Hatha Yoga inspirieren zu lassen und die wohltuende Wirkung im Alltag und Beruf spüren können.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-83058D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und wie Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen können.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in am Meer &

- Do. 6.10. bis Do. 13.10.2022 in Wittdün/Amrum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Amr_06.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü im DZ (EZZ, Balkonaufschlag), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Ammersee – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 104 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22614
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

Yoga in den Bergen &

- So. 9.10. bis Sa. 15.10.2022 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Glie_09.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 565 €; Ü/VP (EZZ: 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220600
- VHS Schaumburg

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt.

Qigong im Kloster

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_10.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Auch Erholung will gelernt sein – Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK02-106
- neues lernen

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. QiGong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Wege, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflexion, dem Aufbau körperlichen Wohlbefindens und geistiger Präsenz dienen.

Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

- Mo. 10.10. bis Sa. 15.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-103
- neues lernen

Durch achtsame Kommunikation pflegen Sie Körper und Geist. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, um dem Körper und Geist von Freund*en, Klient*en oder Patient*en zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig das eigene Energieniveau anzuheben.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-106
- neues lernen

Aufbauend auf Techniken der Tiefenentspannung erlernen Sie die Arbeit mit Affirmationen und Meditationsformen, die auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einwirken. Mögliche Ziele: Förderung der Gesundheit, Konzentrationsverbesserung, Raucherentwöhnung

Werte, die mein Leben bestimmen

- Mo. 10.10. bis Mi. 12.10.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 084/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Jeder Mensch wird in seinem Denken, Fühlen und Handeln von seinen Werten beeinflusst. Diese sind im Innersten verwurzelt und leiten das Handeln im Hintergrund oft unbewusst. Dadurch hat jeder Mensch seine ganz individuellen Antreiber, Richtungsgeber und Beurteiler in sich.

Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- Mo. 10.10. bis So. 16.10.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; inkl. Ü im DZ/VP
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1002 BU
- Bildungsstätte Einschlungen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und kundenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung.

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Überdorf, Haus Wiesengrund
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U520KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

Atem und Stressbewältigung

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-AM.2
- iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. In diesem Bildungsurlaub werden Sie viel dazu erfahren, wie ihr Atem ohne willentliche Atemlenkung und frei von jeglichen Leistungsaspekten natürlich und von selbst aus Ihrer Mitte und Kraftquelle fließen kann.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 114 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 22B 8398
- VHS Herne

Die Teilnehmer*innen erlernen Techniken, um den Blick auf Konflikte zu verändern und zu erweitern: Wie kann eine adäquate Auseinandersetzung mit Konflikten uns stärker, souveräner, einfühlsamer, gelassener und letztlich damit auch gesünder machen kann?

Feldenkrais und Gaga/people Training

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Gohrde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit VP von So. bis Fr. 444 € pro P. im EZ u. 369 € im DZ
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FKGA.1
- iag.bochum

Die Feldenkreisarbeit führt über einen Prozess von Bewegungsorganisation dazu, sich als Mensch generell gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Gaga ist eine Bewegungssprache, die von der heilenden, dynamischen, sich ständig verändernden Kraft der Bewegung ausgeht.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Einführungsseminar

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 904
- Bildungswerk Stenden

Durch Training von Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag wahren und Stress reduzieren. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen; Sanfte Yoga- und Dehnübungen; Stressentstehen und persönliche Stressbewältigung kennen lernen.

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☺

- Do. 13.10. bis Do. 20.10.2022 in Wittddn, Amrum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Amr_13.10.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☺

- Sa. 15.10. bis Sa. 22.10.2022 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Wang_15.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-260
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcetraining.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Atmen reguliert! Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 736 €; inkl. Ü/VP im DZ; EZZ
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-253
- BildungsForum Lernwelten

In schöner Inselatmosphäre lernen Sie sich durch die Beschäftigung mit Ihrem individuellen Atem bewusster wahrzunehmen, Emotionen zu regulieren, Stress abzubauen und sich für den Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag optimal aufzustellen.

Effektiver und motivierter handeln durch körperliche und geistige Entspannung – Body-Mind Centering

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08152
- VHS Aachen

Häufig scheint für viele von uns das Leben oft stark von außen bestimmt. Wir versuchen, allem gerecht zu werden. Dadurch verlieren wir den Kontakt zu uns selbst und finden uns immer wieder in Erschöpfung oder blindem Funktionieren wieder.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Spiekeroog/Haus am Meer auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08150
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie fernab vom (beruflichen) Alltag. Sie lernen Methoden des klassischen Zeitmanagements und der Motivations- und Resilienzforschung kennen.

Ammersee – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 105 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22620
- FORUM Gesundheit

„Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Yoga im Grünen – Quelle innerer Kraft und Ruhe – Stressreduktion im Berufsalltag

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; VP+EZ: 440 €; DZ: 390 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU50
 → Freies Bildungswerk Bochum

In einer schönen Umgebung, weit vom Lärm einer Stadt, können Sie erlernen, auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umzugehen. Sie werden gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie in Ihr privates und berufliches Leben starten.

Fachberater/in für Hochsensible – Online ☯

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 680 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_BHS_17.10.2022
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☯

→ Mo. 17.10. bis Sa. 22.10.2022 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Do_17.10.22
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☯

→ Mo. 17.10. bis So. 23.10.2022 in Krummendeich
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Peg_17.10.22
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 350 €; zzgl. Materialkosten 25 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU48
 → Freies Bildungswerk Bochum

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt. Wir arbeiten an Burnoutprophylaxe, an unserem Wohlbefinden und stärken unser Selbstbewusstsein. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und neue Energie getankt.

Ein Rucksack voller Geschichten und Ideen

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Ostrhauderfehn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 690 €
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9067
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
 Mit den hier vermittelten Methoden der Biografiearbeit können sich die Teilnehmenden spielerisch Zugang verschaffen zu dem, was uns im Leben nährt und stärkt. Am Ende steht eine Fülle von Geschichten, Arbeitsweisen und kreativen Ideen für das Lebens- und Arbeitsalltag.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Hannover Münden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
 → Infos unter 02921/39 61 21
 → Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Hamm
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 545 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 54/2022
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückenschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

Nähere Infos: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/37-2022/>

Resilienz durch Achtsamkeit

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Sundern
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 55/2022
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Was benötige ich, um standhaft und standfest in Krisen zu agieren? Wie reduziere ich meine alltäglichen Ängste und Sorgen? Wie kommuniziere ich mit meinen Mitmenschen? Und ganz wichtig: Wie trete ich mir selbst achtsam, wertschätzend und ehrlich gegenüber? Was brauche ICH, um ein glückliches und entspanntes Leben zu führen? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet, sodass auch Sie sich besser kennenlernen und am Ende des Seminars motiviert und selbstbewusst Vergangenes loslassen und Neues willkommen heißen.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U521KW
 → Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement (Grundkurs) ☺

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Bestwig
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 520 €; Ü/VP im EZ
 → Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: Y9930B001
 → Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Termindruck und erhöhte Anforderungen: Sie lernen, Stress zu erkennen, persönliche Stresssignale wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Aufbauend auf ein Entspannungsprogramm werden mentale und praktische Erfolgsstrategien für den beruflichen Alltag aufgezeigt und eingeübt.

Einladung zur Entschleunigung – Spannungsinselfür den Berufsalltag – auf Baltrum

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
 → In Tagesform
 → Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP, (inkl. 366 € Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201221
 → KOBIseminare

Mit theoretischen Inputs, Gruppen- und Einzelarbeit, Entspannungsübungen, Übungen aus dem NLP, sowie Kreativübungen lernen Sie, das Tempo zu entschleunigen und dem Ganzen eine neue Haltung entgegenzubringen. Die autofreie Insel Baltrum trägt zur Entschleunigung bei.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☺

→ Fr. 21.10. bis Fr. 28.10.2022 in Büttelkow
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Büt_21.10.2022
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung Resilienz Trainer*in ☺

→ Fr. 21.10. bis Fr. 28.10.2022 in Biendorf
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Büt_21.10.22
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Die Entdeckung der Langsamkeit II: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Juist/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 772 €; inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZZ) in Pension, Fahrradmitte
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-272
 → BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Kompetenz, mehr Balance im Berufsalltag zu erleben! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben und Meditation zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Entspannungsinselfür zu finden.

Energie für Beruf und Alltag tanken – Body-Mind-Centering

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Neuhaarlingersiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08154
 → VHS Aachen

Im Body-Mind Centering erkunden wir auf vielfältige und wohlthuende Weise das faszinierende Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, sind direkt und können uns dauerhaft verändern.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08156
 → VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie fernab vom (beruflichen) Alltag. Sie lernen Methoden des klassischen Zeitmanagements und der Motivations- und Resilienzforschung kennen.

Bodensee – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Insel Reichenau, am Bodensee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 62,50 €; ohne An- und Abreise.
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22616
 → FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

→ Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 270 €; ermäßigt: 222 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1001
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☼

- Mo. 24.10. bis So. 30.10.2022 in Bad Malente
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Mal_24.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft einsetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☼

- Mo. 24.10. bis So. 30.10.2022 in Krummendeich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Peg_24.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Herbstkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU49
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an schönen Orten des Ruhrgebietes. Wir zaubern daraus ein Kräutermenü und lernen Heilkräuter kennen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

Yoga im Kloster ☼

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_24.10.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Chronische Aufsieberitis – Prokrastination ☼

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1966w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufsieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopereihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 64 €, zzgl. ca. 25 € Materialkosten
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 21/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und lassen uns ein, in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen auf Alkoholbasis, Salben (u. a. mit tierischen Erzeugnissen), ätherischen Ölen usw. Bei einem Spaziergang in der Natur entdecken wir vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und erfahren mehr über ihre Anwendungsmöglichkeiten und Heilkräfte.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-hvhs-21-22/>

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga für Erfahrene

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 591 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-301-380
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Yoga ist mit seinen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken ein wertvolles Instrument zur Bewältigung des oft stressigen Berufsalltags. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und zeigt Yogaübungen, die zu mehr Energie und Entspannung in Alltag und Beruf führen.

Burnoutprävention – Die eigenen Kraftquellen erschließen

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 58/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie können wir es schaffen, uns trotz der steigenden Anforderungen in Beruf und Privatem nicht dauerhaft zu erschöpfen? In dieser Woche fern des Alltags widmen wir uns dieser Frage nicht nur theoretisch sondern auch praktisch. Mit dem Reflexionsinstrument „Lebe dein Leben gut“ erforschen Sie ihre ganz persönlichen und alltäglichen Kraftquellen. Außerdem erhalten Sie Hintergrundinformationen zu den Themen Burnout, Stress und Resilienz.

Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf – im Kloster

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H006
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Konzentrationsübungen für mehr innere Stärke und Widerstandskraft; Entspannung und Gelassenheit für den Beruf mit Autogenem Training; Stress abbauen in der Natur der Nordeifel

Kraft und Balance im Job durch Qigong

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 909
- Bildungswerk Stenden

Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe; Wahrnehmen und Reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten; Kennenlernen und Üben der Selbstregulation; Eigenes Kraftpotenzial erkennen und aufbauen; Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen.

Resilienz Training &

- So. 30.10. bis Sa. 5.11.2022 in Ettal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Bal_30.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Atem finden, sich bewegen, entschleunigen, Konflikte bewältigen lernen

- So. 30.10. bis Fr. 4.11.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08158
- VHS Aachen

Manchmal ist es einfach und natürlich den Herausforderungen unseres Arbeitsalltages mit Klarheit Energie zu begegnen, und wenn die Arbeit getan ist, loszulassen und zu entspannen. In diesen Momenten helfen bewusste Techniken....

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 30.10. bis Fr. 4.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 639 €; Ü/VP (EZZ: 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220200
- VHS Schaumburg

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

**BILDUNGSURLAUB
MIT HERZ UND
VERSTAND**

Entspannung und Prävention sind Ihre Themen? Dann ist unser Kursangebot wie für Sie gemacht!

Mehr finden Sie auf:
www.biek-ausbildung.de

**Unser
Kursangebot****ENTSPANNUNG**

- Entspannungstrainer
- Meditation leiten

PRÄVENTION

- Burnout-Berater
- Trainer Resilienz
- Trainer Stressmanagement

BEWEGUNG

- Yoga
- Qi Gong

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag &

- So. 30.10. bis Sa. 5.11.2022 in List
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_30.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Entscheiden Sie selbst, wie glücklich und zufrieden Sie ab heute sein wollen: In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ihr ganz persönliches Glück und ihre Lebensfreude wachsen lassen können und somit natürlich den Stress im Beruf und Alltag mit einem Lächeln entgegentreten können.

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &

- Mo. 31.10. bis So. 6.11.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_31.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen.

Entdecke Deinen inneren Kompass – Klarheit und Orientierung im Beruf

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 906
- Bildungswerk Stenden

Mit „dialogischer Achtsamkeit“ einen Zugang zum inneren Wissen finden; Die Stimme des Körpers als inneren Kompass nutzen lernen; Mit Focusing Körpersignale wahrnehmen und aus dem Erfahrungswissen des Körpers schöpfen; Entscheidungsfindung mit dem inneren Kompass.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP p.P./Tag im EZ ca. € 83 € (einfacher Standard) - € 103 € (gehobener Standard), DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241 56591 ▪ Kursnr.: 222 2330
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen, Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Entspannungstechniken
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-298
- BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Stress und gelangen Sie so zu einem gelasseneren und zugleich erfolgreicherem Umgang mit Herausforderungen im Beruf durch Yoga, mentale Techniken und Achtsamkeitsstrategien.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. Ü im DZ (EZZ/Zuschlag DZ als EZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-264
- BildungsForum Lernwelten

Mit Yoga und Meditation lernen Sie, wie Sie Körper und Geist beruhigen und entspannen, Energien schöpfen und Stress im Beruf effektiv bewältigen können. Kurzvorträge, Reflexionen, Naturerleben sind weitere Inhalte.

Cool und Gelassen im Berufsalltag

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08160
- VHS Aachen

Das sogenannte „Gelassen-sein“ entsteht mit der Kapazität, alles, was in uns selbst in schwierigen und stressvollen Momenten nicht gelassen ist, bewusst, ruhig und mit Akzeptanz wahrnehmen zu können.

Yoga und Meer II

- So. 6.11. bis Sa. 12.11.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_06.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga und Meer

- So. 6.11. bis Sa. 12.11.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_06.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – auf Sylt

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H011
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Üben und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Ausbildung Resilienz Trainer*in

- Mo. 7.11. bis Sa. 12.11.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Bo_07.11.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Qigong im Kloster

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_07.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Qigong im Kloster

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bernried/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_07.11.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Fortsetzungskurs:**Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement**

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ 630 € / DZ 590 € / Tagesgast 502 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 041/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Regeneration und natürliche Ernährung fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung inkl. Praxis und erlernen Autogenes Training (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Aufbaukurs 1: Ausbildung zum Tanzleiter im Sitzen

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 in Arnsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183 €; inkl. Handbuch und 2 CDs
- Vorkenntnisse: Absolventen der Grundkurse
- Für Betreuungskräfte (§ 53 c) und Menschen, die mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten
- Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: X-500-700
- VHS Arnsberg – Sondern – Bildungszentrum Sorsepe

Dieser Aufbaukurs I zum zertifizierten Tanzleiter/-in im Sitzen lädt alle Interessenten ein, die Sitztanz als Technik kennenlernen und anwenden möchten. Thema: variabler Musikeinsatz beim Tanzen im Sitzen, neue Tänze mit weiteren Handgeräten.

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8971
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar wird ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in 11 Bereichen Konzentration, Bewusstheit u. Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung u. Effizienz im beruflichen u. privaten Leben, intensiveres Erleben u. Arbeiten können geübt u. erreicht werden.

Und wo bleibe ich? – Die eigenen Spielräume erweitern

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 652 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-303-130
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorsepe

Stressmanagement und Resilienztraining für Menschen in sozialen Berufen. Spannungen loslassen, Grenzen erweitern, Neues entdecken, sich erleben und so eigene Ressourcen der Resilienz entdeckt werden. Neben diesen aktiven Übungen werden Sie Hintergrundinformationen erhalten.

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

- Di. 8.11. bis Do. 10.11.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 240004
- VHS Münster

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Leben. Ziel ist, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang von der Berufstätigkeit in den neuen Lebensabschnitt zu finden.

Yoga auf dem Bürostuhl – Online

- Mi. 9.11. bis Fr. 11.11.2022 Online
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Bildungswerk Stenden

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität: Verspannungen aus stundenlanger Büroarbeit vor dem Computer lösen, Stress abbauen, Beweglichkeit verbessern. Einklang von Körper, Geist und Seele durch Entspannungs- und Atemübungen. Einfache Übungsfolgen für die aktive Pause im Büro.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-287
- BildungsForum Lernwellen

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Spiekeroog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 195 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22611
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- So. 13.11. bis Sa. 19.11.2022 in Ettal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_Ett_13.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Stressbewältigung, vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08162
- VHS Aachen

An der Nordsee können Sie in der Natur wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar setzen wir uns mit Inhalte der Integralen Theorie von Ken Wilber auseinander: Körper, Seele und Geist sind eins und nicht voneinander zu trennen.

Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training – auf Sylt

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H012
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Persönlicher Aktionsplan für Beruf und Alltag; Stressbewältigung durch Bewegung; Neue Energie und Kraft am Nordseestrand von Sylt tanken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts_BW_14.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ (DZ mit eigenem Bad) 64 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken, Absolventinnen der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-24-22/>

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltags zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmi des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Feldenkrais

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-301-794
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Ausbildung Resilienz Trainer/in –Online– ☸

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022
- Online-Bildungsururlaub ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_Online_14.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 19.11.2022 bis So. 27.8.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.280 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF06-106
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 20.11. bis Fr. 25.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-266
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf und Brücke zu Körper und Geist.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 20.11. bis Fr. 25.11.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-280
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Kraft und Balance im Job durch Qigong – auf Sylt

- So. 20.11. bis Fr. 25.11.2022 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H013
- Bildungswerk Stenden

Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe. Wahrnehmen und Reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten. Kennenlernen und üben der Selbstregulation. Eigenes Kraftpotenzial erkennen und aufbauen. Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 21.11. bis Sa. 26.11.2022 in Dortmund
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Do_21.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Krummendeich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Pega_21.11.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der schönen Natur Entspannung finden möchten.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld_BW_21.11.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassendes Verständnis für Zusammenhänge.

Achtsamkeitswoche am See – MBSR

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-303-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-83060D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Resilienz Training &

- Mo. 28.11. bis Sa. 3.12.2022 in Gäufelden/Nebringen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Peg_28.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU61D
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

5Rhythmen

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Meinerzhagen-Valbert, Landhotel Nordhelle
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 435 €; VP+EZ: 633 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU24B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit der 5Rhythmen® Tanzmeditation bekommen wir Werkzeuge an die Hand: Boden unter unseren Füßen zu behalten, für Wurzeln und Flügel, für Balance innen und außen. Geplant sind Phasen von ausdrucksstarkem Tanz und ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

Yoga im Kloster ☯

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_28.11.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Rehrburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ 630 € / DZ 590 € / Tagesgast 502 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 042/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 905
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit; Eigene Stärke und eigene Grenzen; Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte in Beruf und Alltag; Achtsame, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst; Burnout-Vorbeugung

Fit für den Winter – mit Qigong! Qigong-Herbstwoche ☯

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 22-300D57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Winter verlangt dem Körper einiges ab. Bei Kälte erbringt das Immunsystem Höchstleistungen. Um dieses zu stärken werden Qigong- u. Meditationsübungen erlernt. Der versierte Ref. Joachim Stuhlmacher leitet das prozessorientierte Seminar und vermittelt umfassendes Wissen.

Langeoog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung durch Yoga.

- So. 4.12. bis Fr. 9.12.2022 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22617
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☯

- Mo. 5.12. bis So. 11.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT_BW_05.12.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 11.12. bis Fr. 16.12.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 595 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Abendessen, Ferienwohnung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Langeoog – Resilienz mit Yoga: Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.

- So. 11.12. bis Fr. 16.12.2022 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22618
- FORUM Gesundheit

„Resilienz“ ist die Widerstandskraft, die dabei hilft, Herausforderungen und Krisen nicht als persönliche Beleidigung oder Schicksalsschlag zu sehen, sondern als Entwicklung- und Wachstumschance zu nutzen.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU25B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Hilfe von Yoga lernen Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken zu sorgen. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Fachberater/in für Hochsensible ☺

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_BHS_12.12.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Zeitsouveränität

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Meschede
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag: Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit.

Feldenkrais

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 618 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZ 24 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-301-798
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U525KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen.

Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 907
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Magisches Dreieck für ein gesundes Leben; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad – mehr innere Stärke und Gelassenheit im Beruf – Online

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 908
- Bildungswerk Stenden

Resilienz nachhaltig stärken für mehr Gelassenheit und Stärke am Arbeitsplatz; Stressmuster im beruflichen Kontext erkennen und Stress-Spitzen entschärfen; Grenzen setzen; Anspannung und Entspannung balancieren; Hatha-Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen.

Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben

- Mo. 19.12. bis Do. 22.12.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-83062D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufzuzeigen, wie in Konflikten und schwierigen Gesprächen Stress entsteht oder verstärkt wird. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung für Gesprächssituationen und mentale Techniken gelassener zu bleiben.

Der Clown – die Lust am Scheitern

- Di. 27.12. bis Sa. 31.12.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-27.12.
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Online-Bildungsurlaube

Nur bis Ende 2021 gab es in NRW einen Rechtsanspruch auf Online-Bildungsurlaub im Rahmen der COVID-Gesetzgebung. Wegen der großen Nachfrage werden Online-Bildungsurlaube von einer Reihe von Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten. Viele Arbeitgeber akzeptieren Online-Seminare freiwillig als Bildungsurlaub.



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Grundlagen systemischer Beratung &

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1409221
- KOBIseminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmodelle und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1407221
- KOBIseminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

Motivation:

Meine Pläne und ich... und der innere Schweinehund

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Krefeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 02151/36 60 26 56 • Kursnr.: Z52209
- VHS Krefeld

Wie kann ich mich motivieren und richtig priorisieren? Wie bekomme ich ein gutes Zeitmanagement hin und was fördert meine Kreativität, meine Ideen? Und überhaupt: Was ist ein „FLOW“ und wie erreiche ich ihn? Fragen über Fragen – die Antworten werden Sie motivieren, wie dieses Motivationstraining!

Train the Trainer Vertiefung Online Training

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 801
- Bildungswerk Stenden

Lebendiges, interaktives und methodisch abwechslungsreiches Online-Training gestalten! Lerne die Besonderheiten der Online-Kommunikation kennen und packe Deinen digitalen Lehr-Lern-Methodenkoffer: Der virtuelle Seminarraum als Erlebnisraum für ortsunabhängiges Lernen.

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) – eine Methode zur Entwicklung eigener Stärken

- Mi. 9.2. bis Fr. 11.2.2022 in Geilenkirchen
- In Tagesform • max. 6 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 02452/13 43 14 • Kursnr.: 22F-5402
- VHS des Kreises Heinsberg

Die Teilnehmer/innen lernen mentale Stärke zu entwickeln, um so ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen. Es handelt sich um eine sehr strukturierte Trainingsmethode, die leicht erlernbar ist.

Ausbildung zum*r zertifizierten Mediator*in – In 6 Blöcken zum Abschluss &

- Do. 10.2. bis Sa. 30.4.2022 in Blomberg, Integrationszentrum im Paradies
- In Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; Geringe Zusatzkosten für eine Supervision; inkl. Materialien sowie Snacks; BS/BP -500 €
- Infos unter 05282/98 04 13 • Kursnr.: H510
- VHS Lippe-Ost

120stündige Ausbildung nach gesetzlichem Curriculum. Sie lernen die Phasen der Mediation, gezielte Interventionen und Fragetechniken kennen. Dabei erarbeiten Sie praxisnah Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenzen und erhalten Tipps zu Moderation und Visualisierung.

Einführung in die Sterbebegleitung

→ Mo. 14.2. bis Mi. 16.2.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 252 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412221
 → KOBISeminare

Wir fühlen uns in der Begegnung mit Sterbenden und ihren Angehörigen oft ängstlich und überfordert. Theoretisches Wissen und Reflektieren eigener Einstellungen und Erfahrungen können unsere Handlungskompetenz in der Begleitung unterstützen.

Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

→ Mo. 14.2. bis Do. 17.2.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 352 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1403221
 → KOBISeminare

Körperlesen ist eine Form der Wahrnehmung in der körperbezogenen Psychotherapie. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die nonverbalen Signale, die ausgesendet werden, richten, können wir ein tieferes Verständnis über die unbewusste Welt und Ideen für Interventionen gewinnen.

Fortbildung Körperpsychotherapie Basics

→ Mo. 14.2. bis So. 1.5.2022 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 1.092 €; Ratenzahlung mögl.
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405224
 → KOBISeminare

Erfahrungslernen ist Schwerpunkt der Fortbildung. Vorgehensweisen, Techniken und praktische Übungen können an sich selbst und bei den anderen erleben sowie reflektorisch aufarbeiten. Dabei lernen Sie auch die wesentlichen therapeutischen Sichtweisen und körperorientierten Zugangsmethoden kennen.

Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung &

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y120230
 → VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Vom Herzen auf die Zunge – Lebendige Dialoge führen und begleiten – Qualifizierung zur Dialogprozessbegleitung in 3 Modulen

→ Mo. 21.2. bis Do. 22.9.2022 in Langeoog, und Bielefeld
 → Fortbildung mit Übernachtung
 → Preis: 2.397 €; inkl. EZ mit VP
 → Infos unter 0201/3 10 52 09 ▪ Kursnr.: 221E-12010
 → Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Die dialogische Haltung ist ein ständiges Bemühen um Achtsamkeit u. Präsenz, eine Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Urteile und Bewertungen. Im Dialog stehen gegenseitiger Respekt, Zuhören und sich authentisch mitteilen können im Mittelpunkt. Dies bietet Raum für die Entfaltung der Persönlichkeit, als auch für die Kraft der Intelligenz der Gruppe. Stärken Sie ihre dialogische Präsenz im Alltag, um ihre Rolle und Haltung im Umgang mit Gruppen oder auch in der Einzelberatung zu reflektieren und neu zu gestalten. 3 Module/12 Tage

Neue Arbeitswelt –

Wie wir in der digitalen Transformation erfolgreich miteinander umgehen und kommunizieren

→ Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Geilenkirchen
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
 → Preis: 245 €
 → Infos unter 02452/13 43 14 ▪ Kursnr.: 22F-5302
 → VHS des Kreises Heinsberg

„New Work“, die Umgestaltung von Arbeit und Arbeitsprozessen, die Arbeit im Home-Office, die Entgrenzung von Arbeitszeiten, die ein gutes Selbstmanagement benötigen, damit die „Work-Life-Integration“ und der „Burn-Out im Home-Office“ verhindert wird.

Perfektionismus – trotz hoher Ansprüche gelassener leben

→ Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-104
 → neues lernen

Perfektionismus führt nicht immer zum Erfolg, etwa dann nicht, wenn er an die Grenzen der Belastbarkeit führt. Im Seminar entwickeln Sie Lösungsansätze, wie Sie mehr Pragmatismus, Gelassenheit und Zufriedenheit gewinnen können – für ein ausbalanciertes (Berufs-)Leben.

Train the Trainer (EPQ) – Aktivierung der Teilnehmenden – Wahpflichtmodul &

→ Am Sa. 5.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 70 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 5 €
 → Vorkenntnisse: Lehrerfahrung, pädagog. Vorbildung oder Teilnahme an den Pflichtmodulen der EPQ
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602533
 → VHS Köln

Hier erleben Sie die Teilnehmeraktivierung selber und erwerben Handwerkszeug, um Ihre Rolle als Kursleitung weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse zu gestalten. Dabei werden digitale Methoden einbezogen. Die Arbeit wird teilweise auf der Lernplattform der Volkshochschulen vhs.cloud erfolgen. Aufbau- und modulare im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation, auch einzeln buchbar.

Den eigenen Weg gehen

→ So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 in Borkum/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 460 €; Ü/VP, (EZZ 67,50 €; im Einzelappartement 108 €)
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 223600
 → VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion

→ So. 6.3. bis Do. 10.3.2022 in Willebadessen, Niesen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; inkl. Exkursionskosten
 → Infos unter 05644/4 00
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

Train the Trainer (EPO):**Kooperatives Lernen – Wahlpflichtmodul &**

- Am So. 6.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 70 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 5 €
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602542
- VHS Köln

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen die wichtigsten kooperativen Methoden kennen, erleben sie in Aktion und entwickeln beispielhaft Unterrichtseinheiten. Sie werden mehr Vertrauen in die Ressourcen der Lernenden gewinnen und sie besser für den Lehr-Lernprozess aktivieren. In NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt!

Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt: 361 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kintotechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs & 10

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Mental Training: Management meets Sports &

- Mo. 7.3. bis Do. 10.3.2022 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €; ohne Ü/Verpfl.; Zimmerbuchung in Eigenregie
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: UM20200
- VHS Minden

Mentalfit wie Leistungssportler*innen sein: Damit die Teilnehmenden jederzeit mental trainieren können, lernen sie praxisnah Techniken aus der sportpsychologischen Praxis und Tools aus den Bereichen Entspannung, Hypnose, ACT, Brain Gym, Achtsamkeit und Embodiment kennen.

Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse auf Baltrum

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405221
- KOBISeminare

Was der unbewusste Lebensplan ist, wie er entsteht, und wie wir ihn im Laufe unseres Lebens immer wieder beständigen, wird in diesem Seminar ausführlich dargestellt. Wenn der Wunsch besteht, kann auf den Lebensplan der einzelnen Teilnehmenden in diesem Seminar eingegangen werden.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-104
- neues lernen

Praxisbezogene systemische Denk- und Handlungsweisen wecken Ihre Ressourcen und Kompetenzen. Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und machen sich mit unterschiedlichen Techniken (zirkuläres Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) systemischer Ansätze vertraut.

Chronische Aufschieberitis – Prokrastination &

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1966w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufschieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Gerechte Gemeinschaften – Demokratische Partizipation in der Kinder- und Jugendhilfe

- Mo. 7.3. bis Di. 24.5.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 595 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Nutzen Sie das Modell der „Gerechten Gemeinschaften“! In diesem Seminar lernen Sie wie Sie eine Gruppensitzung sinnvoll planen und gestalten, Ihre Moderationskompetenzen gewinnbringend ausbauen können und Ihren Klient*innen ein positives Demokratieverständnis vermitteln.

Fachkraft für Kinderperspektiven – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Di. 8.3. bis Mi. 15.6.2022 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.527,50 €
- Für Staatl. anerkannte Erzieher*innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog*innen (B.A.), Sozialpädagog*innen (B.A.), Sozialarbeiter*innen (B.A.)
- Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 117221
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Perspektiven und Wünsche von Kindern werden bisher nicht selbstverständlich und systematisch in die Qualitätsentwicklung von Kitas einbezogen. Kinder haben aber ein Recht darauf, dass ihren diversen Ausdrucksformen aufmerksam Gehör geschenkt wird, dass ihre Erfahrungen und Perspektiven ernst genommen werden und ihnen die Chance geboten wird, an der Entwicklung von Kita-Qualität mitzuwirken.

Zertifikatskurs Kinderschutzfachkraft nach §8a und §8b SGB VIII (INSOFA) 6-tägig

- Fr. 11.3. bis Sa. 3.9.2022 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 995 €
- Für pädagogische MitarbeiterInnen von öffentlichen und freien Trägern
- Infos unter 02323/9 94 94 36
- fachpool gGmbH

Inhaltliche Schwerpunkte: • theoretische Grundlagen Kinderschutz • praktische Vertiefung und Umsetzung Sie finden alle notwendigen Informationen auf unserer Internetseite unter www.fachpool.de

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)

- Sa. 12.3.2022 bis So. 12.3.2023 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh 11
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

Jeder Mensch hat innere oder äußere Konflikte. Wie gehen wir mit ihnen um? Die Gestalttherapie und auch Elemente aus dem Psychodrama helfen uns dabei, Wege zu finden, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einflussreicher und gelassener machen kann.

VEDIC ART – Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; VP+EZ neues Gästehaus: 547 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU08C
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. VEDIC ART kann helfen, ihr Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_14.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Mediation – Kompetenzseminar ⑩

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1801221
- KOBISeminare

Themen wie Heimatlosigkeit, Söhne ohne Väter, die psychosozialen Folgen des Erlebten für die Kriegs- und für die nachfolgenden Generationen und wie die Kriegsenkel mit ihren Fragen umgehen können, sollen angesprochen werden. Die Spurensuche gibt einen Einblick in die Vielschichtigkeit der Auswirkungen.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 363 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1207221
- KOBISeminare

Möchten Sie Ihren pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen durch Bewegung und Entspannung aus dem Bereich Yoga gestalten? Dann lernen Sie Yoga als Methode in lebendiger Art mit individueller Anpassung von Übungen kennen, die Sie in den pädagogischen Kontext einbetten können.

Ethik im Arbeitsalltag

- Mo. 14.3. bis Di. 15.3.2022 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Übernachtung im EZ 50 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 22-408 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Fortbildung widmet sich dem Umgang mit typischen Konfliktsituationen in der ambulanten und stationären Pflege und der Hospizarbeit. Vielfältige Handlungsmöglichkeiten werden entwickelt und ein Modell der Fallbesprechungen soll helfen, schwierige Situationen gemeinsam im Team zu lösen.

„Spontan bin ich immer erst hinterher...“ Mit theaterpädagogischen Methoden zu mehr Spontanität und Schlagfertigkeit ⑥

- Mo. 14.3. bis Do. 17.3.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.
- Für Personen, die in ihrer beruflichen bzw. ehrenamtlichen Tätigkeit Kontakt mit Menschen haben
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Seminarziele: Improvisation und Schlagfertigkeit trainieren, auch in kritischen Situationen gelassen bleiben. Referent: Dietmar von der Forst, Berlin, Erlebnistheaterpädagoge, freier Regisseur.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren ☞

- Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: Y120200-D
- VHS Düsseldorf

Reicht Ihnen ein einziger Blick auf Ihre Mitschrift aus dem letzten Meeting, um sofort diese eine wichtige Info wiederzufinden, die Sie jetzt gerade brauchen? In diesem Kurs entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für visuell strukturierte Notizen.

Aufbaumodul Kursleiter*innen Waldbaden für Kinder und Jugendliche

- Sa. 19.3. bis So. 20.3.2022 in Unterdietfurt
 - Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 299 €; Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
 - Für Aufbaumodul für Kursleiter*innen Waldbaden, mit speziellem Augenmerk auf Kinder und Jugendliche
 - Infos unter 06341/7 08 00 60
 - Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit
- Aufbaumodul für Kursleiter*innen Waldbaden mit speziellem Augenmerk auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche. Altersgerechter Kursaufbau, Didaktik und Übungen.

Systemisch Denken & Handeln im Spannungsfeld Schule

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Münster
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt: 361 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 22BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Bildungsurlaub wird ein Andersdenken vermittelt. Es wird gezeigt, wie Schule aus einer anderen Perspektive betrachtet werden kann, denn Schule ist ein soziales System, das aus vielen (Sub-)Systemen besteht. Schule endet nicht dort, wo Lehrer*innen lehren und Schüler*innen lernen.

Resilienztraining

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bernried
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Resili_Bern_21.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Train the Trainer (EPQ): Digitales Lernen und Lehren ☞ & ⑩

- 21. + 28.3.2022, 2 Abende
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 70 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: O-604670
- VHS Köln

Welche Möglichkeiten der digitalen Lehre gibt es, welche sind für meinen Kontext die Richtigen? Sie lernen unterschiedliche Formate kennen, wie Sie digitale und Präsenzlehre sinnvoll verbinden oder auch im digitalen Raum synchrone und asynchrone Lernphasen wirkungsvoll kombinieren. Sie lernen die Arbeit mit Lernmanagementsystemen kennen, erproben konkrete Tools und werden mit einem gut gefüllten digitalen Werkzeugkoffer Ihre nächste Kursplanung angehen. Der Kurs wird auf der vhs.cloud durchgeführt, die Sie dadurch ganz praktisch kennen lernen

Schöpfung als Geschenk. Engagiert – mit Kindern – für unsere Welt ☞

- Di. 22.3. bis Do. 24.3.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für ErzieherInnen, LehrerInnen, Ehren- und Hauptamtliche aus den Gemeinden und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Kindern engagiert für unsere Welt, im Einsatz für Gottes Schöpfung! Fair, nachhaltig und gerecht! Was bedeutet das... aus persönlicher Sicht? Im religionspädagogischen Horizont? In Arbeitsfeldern mit Kindern und Familien? Diese Fragen werden reich mit Inhalt gefüllt.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

- Mi. 23.3. bis Fr. 25.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1410221
- KOBIseminare

In dieser Weiterbildung bekommen Sie eine Übersicht über die Klassifizierung psychischer Störungen und die jeweiligen Diagnosegruppen. Sie lernen, wie aus systemischer Sicht psychische Störungen zu verstehen sind.

Sozialpädagogische Onlineberatung – Zertifikatslehrgang der TH Köln ☞ & ⑩

- Mi. 23.3. bis Do. 7.7.2022 in Köln
- In Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.698 €
- Für Akademische Fachkräfte in der Sozialen Arbeit
- Infos unter 0221/82 75 38 83 • Kursnr.: 116221
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Bereits vor der Pandemie suchten immer mehr Ratsuchende Onlineangebote für eine zeit- und ortsunabhängige Beratung auf. Diesem wachsenden Bedarf gerecht zu werden, erfordert seitens der Berater*innen, ihr bisheriges Handlungsrepertoire um digitale Arbeitssettings und Methoden der Onlinekommunikation zu erweitern. Mehr erfahren: th-koeln.de/SozOnlineberatung

Train the Trainer (EPQ): Visualisierung im Seminar – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten – Wahlpflichtmodul ☞

- Sa. 26.3. bis So. 27.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 100 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 5 €
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-603857
- VHS Köln

Was heißt eigentlich: Seminare lebendig gestalten? Was bewirkt, dass das innere Erleben stärker wird und wir das erworbene Wissen leichter in unsere eigene Praxis übertragen können? Sie werden an den zwei Tagen lernen, wie Bilder das Seminarergeschehen von Beginn an positiv beeinflussen können, sodass eine vertrauensvolle und offene Lernatmosphäre entsteht und das vermittelte Wissen im wahrsten Sinne des Wortes „hängen bleibt“. Für Lehrende, die ihre Performance durch Einsatz von Flipchart und bildliche Sprache verbessern möchten.

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 26.3.2022 bis So. 17.3.2024 in Meerbusch, Büderich
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagen in einem Tanz- und Bewegungsbereich
- Für Tanz- und Sportlehrer, therapeutisch Tätige, Sozialpädagogen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 47
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Bildungsurlaub. Abschluss-zertifikat: „Tanzpädagoge*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 26./27.03.2022

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 02131/54 32 50 ▪ Kursnr.: ka1404221
- KOBISeminare

Neben dem theoretischen Einblick in dieses Verfahren ist für jeden Teilnehmenden eine Sitzung vorgesehen. Das Seminar ist als Fortbildung für Personen aus psychosozialen Berufen, aber auch für interessierte Laien gedacht.

Betzavta / Miteinander

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 470 €; 470 € für Selbstzahler; 590 € für Firmenkunden, Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 1150
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Was unsere alltägliche Kommunikation, Konfliktklärung oder Entscheidungsfindung mit Demokratie als Lebensform zu tun hat, wird durch Betzavta erfahrbar. In schwierigen Situationen sind wir besonders gefragt, kreative Wege zu beschreiten, um das gesellschaftliche Miteinander demokratischen Werten entsprechend zu gestalten. Wie kann uns das gelingen?

Krisenintervention – und Prävention für Laien inkl. MFHA* Ersthelfer Akkreditierung &

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Höchst
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_Hass_28.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Mental Health First Aid (MHFA) vermittelt das Wissen und die Fertigkeiten, einer Person mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Seit der Gründung im Jahr 2000 hat sich Mental Health First Aid zu einer globalen Bewegung entwickelt

Konfliktbewältigung – Bildungsurlaub (5 Tage) zum Umgang mit eigenen und fremden Konflikten

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 3012
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich selbst zu stärken, um einen konstruktiven Umgang mit eskalierten Situationen zu ermöglichen und sich selber und andere in einem Konfliktgespräch zu unterstützen. Im Intensiv-Workshop stehen Übung und Reflexion im Mittelpunkt.

Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-2505
- VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst neu auszurichten und neue Fähigkeiten sowie positive Sichtweisen auf das Alter zu entwickeln.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Markt

Mediation Fortgeschrittenenkurs & ®

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

schmieren.klecksen.kritzeln – Kreativ-bildnerische Entwicklung in der frühen Kindheit

- 28.3 – 1.4.2022 & 12. – 16.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Erfahrungen in der pädagogischen / therapeutischen Arbeit mit Kindern
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: BU_2/22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir führen in die frühkindliche Kreativitätsentwicklung ein & vermitteln konkrete Methoden & Übungen zur Kreativitätsförderung. Durch Theorie & praktische Übungen erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die kreativ-bildnerische Arbeit mit Babys & Kleinkindern. Termine finden Sie auf unserer Website

Wirtschafts- und Betriebsmediation &

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 445 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Mediation mit mind. 120 Std.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

In diesem Bildungsurlaub haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären. Es wird außerdem Gelegenheit geboten, Mediation im Rahmen der Auflösung eines Arbeitsvertrages auszuprobieren. Bitte Teilnahmevoraus. beachten!

Gruppe 2.0 –**Wie Unterricht und Gruppenarbeit online gelingt**

- Fr. 1.4. bis Sa. 2.4.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 143 €; ermäßigt: 117 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar erwerben Sie essenzielle didaktische und pädagogische Kompetenzen, um virtuelle Gruppenarbeiten und Unterrichtseinheiten kompetent zu leiten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf interaktiven, videobasierten Formaten, für die Zielgruppen vom Jugendalter bis ins hohe Erwachsenenalter.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 1.4.2022 bis Sa. 5.10.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €; Ratenzahlung mögl. – 225 €/ Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler*innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 303_A22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 816 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Birkman® Assessment – Die Persönlichkeitsanalyse, die Freude macht

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403221
- KOBIseminare

Wie gut kennen Sie sich selbst? Sind Sie sich Ihrer Stärken bewusst und wenn ja, wie setzen Sie sie ein? Oder gehören Sie zu denjenigen, die mehr über ihre Schwächen wissen und diese verändern wollen?

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1622w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Mediation – Vertiefungsseminar 10

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-SA
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 5.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2140221
- KOBIseminare

Dieser ZRM® Grundkurs ist anerkannt als Zulassung für die Ausbildung zum/-r ZRM® Trainer/-in oder – Coach beim Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich (ISMZ).

Runter von der Palme! Anti-Ärger-Training

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2423221
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit Fragen wie z.B.: Wie und warum entsteht Ärger und welche Arten gibt es? Welcher „Ärgertyp“ bin ich? Wie wirkt sich mein Ärger auf mich und meinen (beruflichen) Alltag aus und was kann ich konkret dagegen tun

Ganzheitliches Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter +49 241 4792-188 ▪ Kursnr.: 221-21440
- VHS Aachen

Sie erleben in der Theorie und Praxis ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte spielerisch integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet.

Soziokratie: Effektiv und auf Augenhöhe entscheiden

- Do. 7.4. bis Sa. 9.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Teilnahmebeitrag zwischen 250 € und 380 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 038-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mit Hilfe der Soziokratie, einer Kreismoderation, können tragfähige Entscheidungen in Teams verschiedenster Größe getroffen werden. Die beteiligten Menschen kommen schnell und auf Augenhöhe zu durchdachten und tragfähigen Entscheidungen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Resilienztraining

- So. 10.4. bis Sa. 16.4.2022 in Mazia BZ, Südtirol, Italien
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Resili_Glie_10.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Theaterpädagogik – für Lehrende, Erziehende und Jugendarbeit &

- Mo. 11.4. bis Mi. 13.4.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 133 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381336-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles ums Theater. Erlernt werden gruppendynamische Übungen, Entspannungstechniken und vor allem, wie Sie Theater in die Gruppe oder den Unterricht einbauen können. So werden wir Szenen aus Schullektüren spielerisch erforschen, Methoden erlernen, wie man Schüler*innen das Theater näherbringen kann oder mit Theaterpädagogik positiv auf Gruppendynamiken einwirken kann. Fragen und Lektüre dürfen gerne mitgebracht werden.

Fachausbildung Hypnose &

- Mo. 11.4. bis Fr. 15.4.2022 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- AN aus dem sozialen, pflegerischen und Gesundheitsbereich
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Hyp_11.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 221-2501
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub wollen wir die Glaubenssätze revidieren, die uns einengen und daran hindern, positive Energie für Beruf und Alltag zu aktivieren. Durch Begriffsklärungen und Übungen gelangen wir zu einem neuen Selbstverständnis und zu mehr Lebensfreude.

Krisenintervention- und Prävention für Laien inkl. MFHA* Ersthelfer Akkreditierung &

- Mo. 18.4. bis Fr. 22.4.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_BW_18.04.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Mental Health First Aid (MHFA) vermittelt das Wissen und die Fertigkeiten, einer Person mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Seit der Gründung im Jahr 2000 hat sich Mental Health First Aid zu einer globalen Bewegung entwickelt

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü im 2er App., (Ü im Einzel-App. EZZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-290
- BildungsForum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit am Meer &

- So. 24.4. bis Sa. 30.4.2022 in Hittisau, Österreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_24.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Einführung in die Innere-Kind-Arbeit

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U312KW
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund und die psychologischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit. Sie lernen verschiedene Methode, in denen es um das Verständnis eigener Bedürfnisse und Gefühle geht.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 726 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-282
- BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise 24.4., Abreise 30.4.)

Train the Trainer

- Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-104
- neues lernen

In diesem Trainer-Workshop erweitern Sie Ihre methodische Kompetenz; Sie lernen, auch in kritischen Situationen den Überblick zu behalten sowie Ihren persönlichen Stil herauszuarbeiten und bewusst einzusetzen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit am Meer ☼

- Mo. 25.4. bis Sa. 30.4.2022 in Krummendeich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_25.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinserweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Mediation – Erweiterungsseminar ⑩

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Stress erkennen – Stress bewältigen:

Stressbalance durch Achtsamkeit ☼

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Einführung in die Mediation:

Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☼

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C470K
- VHS Essen

Mediation bietet spez. Techniken der Kommunikation & Gesprächsführung zur Moderation & Bewältigung von Konflikten. Themen: Eskalationsstufen, Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten & -ursachen. Praktische Übungen zu den Methoden Spiegeln, Reframing & Genauern.

Einführung in die Mediation

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5760B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt die Grundlagen des Verfahrens der Mediation. Sie lernen Konflikte zu moderieren und durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung zu entschärfen. Die Inhalte lehnen sich an den Lehrplan des zertifizierten Mediators an.

Train the Trainer (EPQ):

Beratung in der Weiterbildung – Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch? – Wahlpflichtmodul ☼

- 25. + 28.4.2022, 2 Abende in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 70 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603164
- VHS Köln

Beratung in der Weiterbildung wird immer wichtiger. Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch mit Lernenden, also (angehenden) Kursteilnehmenden? Auf was muss ich achten, wenn ich online berate? Themen sind: Die Haltung als Beratende, Frageformen und Fragetechniken, Kommunikation und Status in der Kommunikation, Besonderheiten in digitalen Beratungsformaten. Darüber hinaus lernen Sie die Methode der Kollegialen Beratung als Praxis der professionellen Entwicklung im Team kennen.

Walking in Business – Schritte in die Klarheit

- Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2412221
- KOBIsseminare

Walking in Business® ist ein systemisch-phänomenologischer Ansatz, der ohne Urteil auf das Wesentliche schaut, und mit dem geht, was sich zeigt. Dabei nutzt die Methode Aufstellung und Walk, um Klarheit zu Fragen im beruflichen Kontext, in der Begleitung von Entwicklungsprozessen zu erhalten.

„In Krisen wachsen, um Krisen gewachsen zu sein“ – Strategien der Krisenbewältigung

- Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Verpf., 456 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 41437
- Haus Neuland

Über die Auseinandersetzung mit theoretischen Ansätzen wie der Transaktionsanalyse nach Berne/Harris sowie der praktischen Erprobung in der Gruppe sollen Strategien im Umgang mit Krisen entwickelt werden, die der eigenen Sicherheit und Stärkung dienen.

Ausbildung zum/r Systemischen Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT® 2022/2023 Ausbildung in konfrontativer Pädagogik und im konfrontativen Stil KonSt® ☼

- Fr. 29.4.2022 bis So. 12.2.2023 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2770 €; Ratenzahlung in 2 Raten mögl.
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228/9 44 90 30 ▪ Kursnr.: 2502013
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Weiterentwicklung des Anti-Gewalt- & Coolness-Trainings Training rüstet zum erfolgreichen Umgang mit Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen in gewaltbesetzten Situationen. Methoden: Deeskalations-Mediationsverfahren, Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training (AAT/CT), Gestalttherapie, provokative Therapie, Verhaltenstherapie, Theater-/Erlebnispädagogik. Die erfolgreiche Teilnahme befähigt, Anti-Gewalt- und Deeskalations-Trainings durchzuführen. Bildungsprämie/-scheck möglich. www.kraemer-trainings.de Fr 15–20; Sa 9:30–18; So 9:30–16 Uhr; 6 Wochenenden

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- Sa. 30.4. bis So. 18.9.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF05-104
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Resilienztraining auf dem Segelboot

- So. 1.5. bis Sa. 7.5.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (300 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_01.05.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Kommunikationstraining (Segelboot Kappeln-Kappeln)

- So. 1.5. bis Sa. 7.5.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.148 €; inkl. Boots-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Komm_01.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Resilienztraining (Segelboot Kappeln-Kappeln)

- So. 1.5. bis Sa. 7.5.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_01.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

VEDIC ART – Intuitives Malen im Schloss Schmidtheim

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Schmidtheim, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 520 €; VP+EZ mit eigenem Bad: 700 €
- VP+EZ mit gemeinsamen Bad (2 Gäste): 625 €
- VP+DZ mit Bad: 650 € p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU21A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim finden Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

Systemisches Coaching kompakt
MÄRZ–SEPT 2022 · 1476 EUR

Fortbildung Schöpferisches
Coaching – Intuition und
Gestaltungskraft im Beruf
JUNI 2022–MÄRZ 2023 · 2210 EUR

MarteMeo® -Practitioner
(Anwender/-in)
JUNI –DEZ 2022 · 520 EUR

Systemische/-r Berater/-in
AUG 2022–JUNI 2023 · 2320 EUR

Systemische/-r Mediator/-in
(zertif. MedG)
AUG 2022–MÄRZ 2023 · 2320 EUR

Heilpraktiker/-in für
Psychotherapie
SEPT 2022–JAN 2023 · 918 EUR

Ausbildung Coach/-in für The
Work of Byron Katie (vtw)
SEPT 2022–MÄRZ 2023 · 2630 EUR

Fortbildung Systemische
Führungskompetenz
OKT 2022–FEB 2023 · 2300 EUR

KOBIseminare
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
Tel. 0231-534525-0 Fax 534525-10
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung
www.kobi.de

KOBI
SEMINARE

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_02.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Wohlbefinden für Erzieher*innen

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 355 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 077/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Wer sich selbst gut kennt und mit sich einen heilsamen Umgang zu pflegen weiß, kann sich vor Überforderung bewahren und dennoch anderen eine solide Unterstützung sein.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung [®]

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

(Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf – Ressourcetraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 21U316KW
- Melanchthon-Akademie

In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) [®]

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 419 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Mit Konflikten erfolgreich umgehen [®]

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 223 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 221.3C324B
- VHS Essen

Fast jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Die Methoden der Gestalttherapie und des Psychodrama helfen uns dabei, sie gewinnbringend umzuwandeln und mit ihnen stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener zu werden.

Vom Konflikt zur Verbindung mit sich und anderen – „Mediate Your Life“ [®]

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

„Mediate Your Life“ ist sowohl ein Intensivtraining der GFK sowie eine Qualifikation für Konfliktklärung. Dabei wird Konfliktklärungskompetenz für persönliche Konflikte, Konflikte mit anderen und Konflikte in Gemeinschaften vermittelt.

Schreibwerkstatt:

Bewegung: Warum, wohin, mit wem? [®]

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-382300-BU
- VHS Köln

Was bewegt mich? Wohin bewegt es mich und wer darf mich begleiten? Stimmen meine beruflichen Ziele mit meiner persönlichen Lebenssituation überein? Wo gibt es Störungen und wo hilft ein Perspektivwechsel? Schreib und beuge ich mich auf meine ganz eigene Entdeckungsreise. Bewegung kann Perspektivwechsel, Veränderung und Entwicklung ankurbeln. Sie bringen mit: Lust am Schreiben, Offenheit und Neugier – und Schreibmaterial (Lieblingsstifte und Papier). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402221
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Aufstellungsarbeit eignet sich sehr gut, ein Beziehungsgeflecht und das damit verbundene Konflikt- und Lösungspotenzial aufzuzeigen.

Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2416221
- KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub möchte hochsensible Menschen darin unterstützen, die Selbstwirksamkeit für die berufliche Praxis zu stärken und Lösungsansätze zu erarbeiten. Darüber hinaus ermöglicht er auch nicht hochsensiblen Kollegen/-innen, Chefs, Hochsensibilität zu erkennen und konstruktiv umzugehen.

Einführung in die Literaturpädagogik

- Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 397 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2413221
- KOBISeminare

Lesen zu können, ist für die Teilhabe an der Gesellschaft eine elementare Voraussetzung. Literaturpädagogik unterstützt Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zum guten Lesen. Wer viele Wörter kennt, lernt leichter lesen. Das Angebot richtet sich an Fachkräfte der pädagogischen Arbeit.

Familienaufstellungen &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2409221
- KOBISeminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

Train the Trainer Kompakt Teil 2

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 802
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Video-training zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 4.5. bis Sa. 3.9.2022 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2.900 €; zzgl. Hotelkosten
- Vorkenntnisse: Wissen im Bereich Psychologie oder NLP
- Infos unter 05321/6 82 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Hier lernen Sie die verschiedenen Ansätze aus den Lehren Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen schafft neue Lösungsansätze.

Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren Wahlpflichtmodul &

- Sa. 7.5. bis So. 8.5.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 5 €
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-603353
- VHS Köln

Wodurch entstehen Konflikte? Wie kann ich sie frühzeitig erkennen und darauf angemessen reagieren? Hier lernen Sie, was Sie bereits vor dem Seminarstart beachten können, damit ein reibungsloser Verlauf ermöglicht wird. Durch praktische Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Trainer*in und gezielten Einsatz eigener Ressourcen erhalten Sie eine gute Basis für konfliktfreie Kommunikation. Sie erleben das Gelernte praktisch und füllen so Ihren „Werkzeugkoffer“. Für alle, die sich mehr Gelassenheit im Umgang mit Konflikten wünschen.

Kommunikationstraining auf dem Segelboot

- Sa. 7.5. bis Fr. 13.5.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (300 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Komm_07.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

„Let's talk!“ – Wie systemische Beratung mit Paaren gelingen kann

- Sa. 7.5. bis So. 8.5.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 128 €; ermäßigt: 105 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 22FS0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In dieser Fortbildung erlernen Sie, wie ein Beratungsprozess mit Paaren achtsam und lösungsorientiert gesteuert werden kann, wie das fragile Zusammenwirken von Autonomie- und Bindungsbedürfnissen für die Partnerschaft nutzbar gemacht werden kann und wie sich Wachstumsprozesse entwickeln lassen.

Kommunikationstraining (Segelboot Kappeln-Husum)

- Sa. 7.5. bis Fr. 13.5.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.148 €; inkl. Boots-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Komm_07.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Kommunikationstraining (Segelboot Kappeln-Husum)

- So. 8.5. bis Sa. 14.5.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Komm_08.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Resilienztraining (Segelboot Kappeln-Kappeln)

- So. 8.5. bis Sa. 14.5.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Resili_08.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen auf Sylt

- Mo. 9.5. bis Mo. 23.5.2022 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2418221
- KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie als Arbeitnehmerinnen und weibliche Selbstständige, damit Sie beruflich – wieder oder verstärkt – zusätzlichen Boden gewinnen können. Er befähigt Sie, sich selbst und Ihre individuellen Kompetenzen kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

- Di. 10.5.2022 bis Di. 5.12.2023 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2.112 €; Ratenzahlung mögl.
- Für AusbilderInnen, SozialpädagogInnen, AnleiterInnen, Lehrkräfte, ErzieherInnen
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Laut der Verabschiedung der Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG/§42m HwO müssen Ausbilder eine reha-päd. Zusatzqualifikation von 320 Stunden nachweisen können. Diese beinhaltet Präsenz- und Selbstlernphasen.

Train the Trainer (EPQ):

Meine Haltung, meine Wirkung: Körper, Atem, Spiel und Stimme – Wahlpflichtmodul

- Fr. 13.5. bis Sa. 14.5.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 100 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603431
- VHS Köln

Die Stimme wohnt im Körper. Um klar Gedanken und Inhalte zu vermitteln und im Wortsinne Stellung zu beziehen, um nach außen hin zu wirken, brauchen wir eine innere Haltung, die die gewünschte Wirkung unterstützt. Wie funktioniert das? Praktische Übungen aus dem Theaterbereich stärken Ihre Präsenz als Trainerin, eignen sich aber auch für Ihre Arbeit in Ihren Lerngruppen. Ruth zum Kley ist Theaterleiterin, promovierte Kulturmanagerin, Regisseurin und (seit über 18 Jahren) Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung.

Zeig dich! Feedback für Dich und Deine Schokoladenseiten

- Sa. 14.5. bis So. 15.5.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt: 140 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0503
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Hast Du etwas, das die Welt sehen sollte? Du möchtest eigene Inhalte in die Welt bringen – in Form von Vorträgen, Workshops oder Seminaren? In diesem Seminar findest du eine bewertungsfreie Probe-Bühne, Feedback und Coaching-Knowhow, um zu formen, was in die Welt soll.

Resilienztraining (Segelboot Husum-Husum)

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Husum
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_15.05.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ermäßigt: 226 €
- Für Psycholog*innen, Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Körpertherapeut*innen und andere Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„Walking in Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potenzial einer Person/Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

Resilienztraining

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Reichenau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Resili_Reic_16.05.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 479 €
- Infos unter 0228/9 44 90 30 ▪ Kursnr.: 2502014
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen. www.kraemer-trainings.de

Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in in drei Kursabschnitten

- Mo. 16.5. bis So. 22.5.2022 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 1.599 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Fit bis ins hohe Alter zu bleiben erfordert nicht nur körperliche, sondern auch geistige Beweglichkeit. Diese Ausbildung ermöglicht es Ihnen, beruflich oder auch im Ehrenamt, in spielerischer und stressfreier Atmosphäre die geistige Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Menschen, mit denen Sie arbeiten, zu fördern. Die Ausbildung umfasst drei Abschnitte (Grundkurs, Aufbaukurs I und Aufbaukurs II) à fünf Tage, die zusammenhängend besucht werden sollten. Aufbaukurs I: 22. bis 26. August 2022 – Aufbaukurs II: 16. bis 20. Januar 2023. Der Preis bezieht sich auf die komplette Ausbildung.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU20D
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationspezifisch anzuwenden.

Praxisbezogene Trauerbegleitung

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2417221
- KOBIseminare

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung. Es will jene, die mit trauernden Menschen in Berührung kommen, für die verschiedenartigen Trauerprozesse sensibilisieren und soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln.

Kommunikationstraining

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_16.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S22
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Trainer Kommunikation

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr_16.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Lernen Sie diese Kompetenz erfolgreich an Interessierte weiterzugeben. Diese Modul ist eine Aufbauomodul zum Kommunikationstraining.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 2890
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 419 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Wissensmanagement

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158,40 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-14414D
- VHS Dortmund

Inhalte: • Grundlagen von Wissen & Wissensmanagement (WIMA) • Collaboration + Vernetztes Arbeiten • Mitarbeiterentwicklung & Kommunikation • Organisationsentwicklung • Konfliktlösung • Einsatz von Social Media

Mit Kindern Gottesdienst feiern.

Kreativ – biblisch – lebensnah

- Di. 17.5. bis Do. 19.5.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für ErzieherInnen, LehrerInnen, Ehren- und Hauptamtliche aus den Gemeinden und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Kindern Gottesdienst feiern, Leben und Glauben miteinander teilen – wie geht das? Dabei sind uns wichtig: Kreativität, biblische Fundierung, hohe Beteiligungsmöglichkeit, Orientierung an der Lebenswelt. Wir geben reiche Impulse zur Gestaltung gottesdienstlicher Feiern.

Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 20.5.2022 bis Sa. 28.1.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.980 €; 235 €/Monat; Arbeitnehmer*innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 325 €/Monat
- Für Interessenten mit Ausrichtung auf das Arbeitsfeld Kulturvermittlung, Erzieher*innen, (angehende) Kulturwissenschaftler*innen, Sozialarbeitende & Künstler*innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 202_A22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Kulturvermittlung nimmt eine zentrale Rolle im Prozess der schulischen und außerschulischen Bildung ein. In praxisnaher Lehre vermitteln wir unseren Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die Arbeit mit kulturpädagogischen Methoden.

Zartbesaitet – Leben & Umgang mit Hochsensibilität

- Sa. 21.5. bis So. 22.5.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 182 €; ermäßigt: 150 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieses Seminar lädt ein, sich mit Hochsensibilität zu befassen. Es wendet sich an Menschen, die in pädagogischen, seelsorgerischen und anderen psychosozialen Berufen arbeiten. Es ist offen für Interessierte, die sich beruflich und/oder persönlich mit dem Thema auseinandersetzen wollen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit am Meer ☸

- So. 22.5. bis So. 29.5.2022 in Mals, Italien
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_22.05.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Die Kunst der Beratung – Level 1

- Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1195 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 5201
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Sie erfahren, was Ihre persönliche Qualität als Berater*in ausmacht und lernen, wie Sie Ihren eigenen Stil mit den verblüffend klaren, sparsamen und humorvollen Methoden der lösungsfokussierten Beratung zu einem neuen leichten und befriedigenden Ganzen verbinden.

Interkulturelle Mediation – Basiskurs ☸

- Mo. 30.5. bis Do. 2.6.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Infos unter 0203/283-2616 ▪ Kursnr.: SZ4729
- VHS Duisburg

Kompakter Einstieg in die Mediation im interkulturellen Kontext. Vermittelt werden Kenntnisse über interkulturelle Konfliktfelder, die kulturspezifische Kommunikation, mediative Interventionen sowie Techniken der Konfliktbearbeitung in interkulturellen Kontexten.

Die eigenen Freiheiten gestalten – arbeiten nach Virginia Satir

- Di. 31.5. bis Do. 2.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/53 54 52 50 ▪ Kursnr.: ka2415221
- KOBIseminare

Das Modell von Virginia Satir, der Pionierin der syst. Familientherapie, drückt ihre Grundhaltung aus. Ihr Anliegen war es, Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr „Potenzial“ auch in hindernden Lebensumständen nutzen können, um Wachstum und inneren Frieden zu erlangen.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mi. 1.6. bis Fr. 3.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-105
- neues lernen

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen, bietet Ihnen dieses Seminar die benötigte Kompetenz. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“

- Mi. 1.6. bis Fr. 3.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 016-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

... auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ und Konzepten von Friedemann Schulz von Thun. Durch Auseinandersetzung mit dem Einfluss der inneren Anteile auf unseren Umgang mit Ärger werden wir Wege finden, damit sowohl beruflich als auch privat konstruktiv umzugehen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 6.6. bis Fr. 10.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_06.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Kommunikationstraining auf dem Segelboot

- Sa. 11.6. bis Fr. 17.6.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (300 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Komm_11.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Kommunikationstraining (Segelboot Kiel-Kiel)

- Sa. 11.6. bis Fr. 17.6.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.148 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Komm_11.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Gezeiten. Sterben und Tod aus systemischer Sicht

- Sa. 11.6. bis So. 12.6.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 191 €; ermäßigt: 157 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Neben umfassenden Informationen aus Medizin, Pflege und Recht bietet das Wochenendseminar systemische Strukturaufstellungen, die die eigene Haltung aufzeigen. Der „systemische“ Blick auf Leben und Tod lädt ein, dem nachzuspüren, dass alles mit allem zusammenhängt.

Kommunikationstraining (Segelboot Kiel-Kiel)

- So. 12.6. bis Sa. 18.6.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Komm_12.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Resilienztraining (Segelboot Kappeln-Kappeln)

- So. 12.6. bis Sa. 18.6.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_12.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienztraining

- Mo. 13.6. bis Fr. 17.6.2022 in Waldmichelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Resili_BW_13.06.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Einführung in die Grundlagen der Moderation – aktivierende Anleitungstechniken von Besprechungen, Teamsitzungen sowie gruppendynamischer Konfliktklärungsprozesse &

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 041 – 2022/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen des Moderationsprozesses erarbeitet, theoretische Hintergründe aufgezeigt und gemeinsam praktische Methoden zur Umsetzung im Rahmen von Einzel- und Gruppenarbeit auch in konfliktbelastenden Situationen erprobt.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 15.6. bis Sa. 19.11.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

Coaching mit System und Gestalt – Weiterbildung zum Coach (DGfC)

- Fr. 17.6.2022 bis So. 10.12.2023 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.150 €; Ratenzahlung mögl., zzgl. Kosten für Lehrcoaching
- Vorkenntnisse: Leitungs- und/oder Beratungserfahrung
- Infos unter 05231/97 72 54 ▪ Kursnr.: D5063
- VHS Detmold – Lemgo

Die Weiterbildung vermittelt grundlegende Fertigkeiten zur Durchführung und Auswertung von Coachingprozessen mit Einzelpersonen und Gruppen, basierend auf Elementen der Systemtheorie und der Gestaltarbeit: 22 Kurstage, Juni 2022 – Dezember 2023 plus zusätzliches Lehrcoaching

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 18.6.2022 bis So. 2.6.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrung o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 30
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ, (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-293
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Fortbildung Schöpferisches Coaching – Intuition und Gestaltungskraft im Beruf

- Mo. 20.6.2022 bis Fr. 24.3.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.210 €; zzgl. Verpf.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401224
- KOB!seminare

Zugang zu den eigenen schöpferischen Kräften zu gewinnen, neue Intelligenzen zuzulassen, die Kraft der Intuition zu würdigen, unsere Bewusstseinszustände wirklich kennen zu lernen und sich etwas einfallen zu lassen, darum geht es im Schöpferischen Coaching.

Die Rolle meines Lebens!

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU45C
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen im Leben. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind? Mit Hilfe von Alexander-Technik und Schauspieltechniken werden wir uns spielerisch verwandeln. Sie entwickeln viele Ideen, um Ihren Arbeitsalltag zu erfrischen.

Krisenintervention- und Prävention für Laien inkl. MFHA* Ersthelfer Akkreditierung &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_BW_20.06.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Mental Health First Aid (MHFA) vermittelt das Wissen und die Fertigkeiten, einer Person mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Seit der Gründung im Jahr 2000 hat sich Mental Health First Aid zu einer globalen Bewegung entwickelt

Mediation Fortgeschrittenenkurs ®

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S33
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

Ziele setzen und Ziele erreichen: Zielsicher zum Erfolg (Aufbaukurs)

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Ü/VP
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: X9930B023
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Die Teilnehmenden reflektieren und schärfen ihre Strategien zur Zielformulierung und Zielerreichung. Sie überprüfen gegebenenfalls vorhandene Dissonanzen zwischen selbst gesteckten und vorgegebenen Zielen und lernen, Kontrollmechanismen gezielt einzusetzen und anzuwenden.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381334-BU
- VHS Köln

Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Der Bildungsurlaub kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und um Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater.

Starterpaket Systemische Beratung

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-81035D
- VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewegung bringen? Wie funktioniert eigentlich der methodenunterstützte Perspektivenwechsel in der Kommunikation? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 223 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 221.3C326B
- VHS Essen

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer das Gleiche? Eine mögliche Antwort liegt in uns prägenden Lebensmustern und Schattenthemen. Im Bildungsurlaub werden die Ideen und Möglichkeiten der Aufdeckung und Veränderung solcher Handlungsmuster vorgestellt.

Was denkst du dir?

Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2406221
- KOBISeminare

Was denken Sie über Ihre Arbeit, was denken Sie während Sie arbeiten und was denken Sie über Ihre Arbeitskollegen/-innen oder die Vorgesetzten? In diesem Bildungsurlaub tauchen wir ab in unsere oft unbewusste Welt der Gedanken.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 5171
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Sie erfahren, was Ihre persönliche Qualität als Berater*in ausmacht und lernen, wie Sie Ihren eigenen Stil mit den verblüffend klaren, sparsamen und humorvollen Methoden der lösungsfokussierten Beratung zu einem neuen leichten und befriedigenden Ganzen verbinden.

Die Rente steht vor der Tür.

Wie gestalte ich meine neue Freiheit?

Wie gehe ich meinen Weg weiter? & ®

- Mi. 22.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184925-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird unterstützt.

Fachtagung – „Neue Bindungen wagen“

- Am Fr. 24.6.2022 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 100 Teilnehmende
- Preis: 95 €
- Für pädagogische Mitarbeiter*innen von öffentlichen und freien Trägern
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Im vergangenen Jahr haben Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland mehr erzieherische Hilfen für Menschen unter 27 Jahren gewährt als jemals zuvor – mehr als eine Million mal. Was bedeutet solch eine Hilfe jedoch für das einzelne Kind/ die einzelne Jugendliche/ den einzelnen Jugendlichen? Insbesondere wenn diese traumatisiert sind? Weitere Informationen erhalten Sie unter www.fachpool.de/veranstaltungen

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S111
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Mit Köpfchen arbeiten! – Besser merken, schneller lesen &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 165,57 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT10625
- VHS Bornheim – Alfter

In dieser Bildungswoche erfahren Sie, wie das Gehirn arbeitet und was Gedächtnis überhaupt ist. Sie erlernen Techniken zur Steigerung von Merkfähigkeit, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit sowie zur Erhöhung von Lesegeschwindigkeit und Textverständnis.

Train the Trainer Vertiefung Interkulturelles Training

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 803
- Bildungswerk Stenden

Interkulturelle Kompetenz entwickeln; Interkulturelle Theorie mit Kulturstandards und Kulturdimensionen; Seminar- und Methodik; Entscheidungstraining mit Gesprächs-/Fragetechniken und Länderwissen; Interkulturelle Kommunikation und Teambuilding.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar

- So. 3.7. bis Fr. 8.7.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 83 € (einfacher Standard) - € 103 € (gehobener Standard)
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 2060
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Praxis der Achtsamkeit entfaltet durch regelmäßiges Üben eine transformierende Kraft. Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen mit MBSR-Vorerfahrungen. Ziel ist es, an die Meditationserfahrungen aus dem MBSR Training anzuknüpfen und die eigene Praxis zu vertiefen.

Hisst die Segel. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich!

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Schiermonnikoog, Het Dorpshuis, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 540 €; 650 € für Ü auf Schiff/Pension, Verpfl. am Schiff am ersten und letzten Tag, ein Schiffsdinner
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU31
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit dem Schiff nach Schiermonnikoog um mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft für ein erfolgreiches Berufsleben zu bekommen. Möchte ich mehr Verantwortung übernehmen? Was möchte ich beruflich noch erreichen? Methoden: Systemisches Coachings, Werbegestaltung und Theater.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_04.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4730
- VHS Duisburg

Diese Qualifizierung vermittelt Ihnen relevante Fähigkeiten, durch die Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Sie werden sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Fachausbildung Hypnose &

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Hyp_04.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234-68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-F0.1
- iag.bochum

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken und in der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir unseren inneren Stimmen Raum.

Kommunikationstraining auf dem Segelboot

- Sa. 9.7. bis Fr. 15.7.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (300 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Komm_09.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Train the Trainer (EPQ): Basiswissen Seminargestaltung &

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Anmeldung nur nach Beratungsgespräch
- Für (angehende) Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602006-BU
- VHS Köln

Die Basis der pädagogischen Arbeit ist stets die Kommunikation. Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalten sie das Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? Mit viel Gelegenheit zum praktischen Ausprobieren des Gelernten! Im Anschluss gehen Sie mit mehr Sicherheit und einem gefüllten Methodenkoffer in Ihre nächsten Seminare! Anrechenbar als fünf Basismodule des Train the Trainer Lehrgangs der Volkshochschulen in NRW.

Kommunikationstraining auf dem Segelboot

- Sa. 16.7. bis Fr. 22.7.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (300 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Komm_16.07.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Grundausbildung als Sommerakademie

- Mo. 25.7. bis Do. 4.8.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.645 €; für Selbstzahler/innen, 1.975 € für Unternehmen zzgl. USt zzgl. Kosten für U + V
- Infos unter 02449 9172571 ▪ Kursnr.: 221 5290
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Das Ziel der Fortbildung ist es, Sprache und Haltung der Wertschätzenden Kommunikation in beruflichen und privaten Kontexten sicher anzuwenden. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude in allen Rollen Ihres privaten wie beruflichen Alltags.

Resilienztraining (Segelboot Kiel-Kiel)

- Sa. 30.7. bis Fr. 5.8.2022 in Kiel
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.148 €; inkl. Boots-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_30.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1888w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Ausdrucksstark und spannend vorlesen und sprechen &

- Mi. 3.8. bis Fr. 5.8.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 156 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381134-BU
- VHS Köln

Gesucht: die eigene Vorlesestimme! In einem gemeinsamen Warm-up finden wir einen guten Körpertonus, sodass der Atem freier fließt. Anschließend experimentieren wir damit, wie unsere Sprechstimme optimal durch den Atem unterstützt werden kann, wie es sich anfühlt, wenn die Kehle locker hängt und wir unsere Resonanzräume entdecken. Mit diesem Knowhow bringen wir an einigen Texten verschiedene Rollen und Emotionen zu Gehör. Geeignet für Pädagog*innen und alle, die mit Menschen arbeiten – vom Kindergarten bis zur Betreuung von Senior*innen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_08.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Personenzentrierte Spieltherapie | Weiterbildungsreihe an 8 Wochenenden (Fr/Sa)

- Fr. 12.8.2022 bis Sa. 29.4.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.659 €; Ratenzahlung mögl.
- Für Fachkräfte aus der psychosozialen Versorgung von Kindern und deren Bezugspersonen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22ST0801
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Fortbildung gewährt einen fundierten Einblick in die personenzentrierte spieltherapeutische Arbeit. Ziel ist es, Impulse u. Anregungen für eine effektive Arbeit mit fehlentwickelten oder von Fehlentwicklung bedrohten Kindern zu geben. Auch der Aspekt der Elternberatung der Kinder wird berücksichtigt.

Kommunikationstraining (Segelboot Rostock-Kappeln)

- So. 14.8. bis Sa. 20.8.2022 in Rostock
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Komm_14.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Konfliktlösekompetenzen und Begleitung bei der Klärung von Konflikten &

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 035 – 2022/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg Wenn Menschen zusammenkommen, um gemeinsam etwas zu erreichen, entstehen häufig Konflikte. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Wege aufzuzeigen, um bei aufkommenden Meinungsverschiedenheiten in Gruppen und Teams frühzeitig einzugreifen, bevor diese zu destruktiven Konflikten eskalieren.

Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. Hisst die Segel nach Terschelling

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in West-Terschelling, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; 650 € für Ü auf Schiff/Pension, Verpf. am Schiff am ersten und letzten Tag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU36
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir setzen Segel zur westfriesischen Insel Terschelling. Hier klären mit welchen Methoden, Verhaltensweisen wir Konflikte zielführender begegnen können. Methodisch kombinieren wir Business-, Systemisches- und NLP-Coaching. Alles, um erfüllender arbeiten und leben zu können.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Mediation – Vertiefungsseminar ®

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-SA
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

Trainer Kommunikation &

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr_15.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Lernen Sie diese Kompetenz erfolgreich an Interessierte weiterzugeben. Diese Modul ist eine Aufbauomodul zum Kommunikationstraining.

Train the Trainer

- Sa. 20.8. bis Mi. 28.9.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF03-105
- neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

Resilienztraining auf dem Segelboot

- Mo. 22.8. bis So. 28.8.2022 in Kiel-Holtau
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (300 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_22.08.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Entspannungspädagoge/Entspannungspädagogin für Kinder

- Mo. 22.8. bis Mi. 26.10.2022 in Lübbecke
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 980 €
- Infos unter 05741/34 24 32
- PariVital Erwachsenenbildung

Qualifikation zur Kursleitung mit Zertifikat inkl. Kursleitung Progressive Muskelentspannung für Kinder, praxisorientiert und mit „Wohlfühlfaktor“. Modul 1: Selbststudienphase ab Ende August, Modul 2: Präsenzphase: 20.10. – 26.10.

Kompaktkurs Mediation &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Soest
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 490 €; ohne Ü/Verpf.
- Für Fach- und Führungskräfte
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: Y9930B005
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Neben Mediationskompetenzen werden die Grundlagen des Konfliktmanagements, Aspekte der Wahrnehmung bis hin zur Verhandlungslehre behandelt. Fallbeispiele und praktische Übungen bereiten Sie auch auf schwierige Situationen im Rahmen einer Mediation vor.

**Systemisches Veränderungsmanagement
Persönliches Wachstum mit Weitblick**

- Di. 23.8. bis Do. 25.8.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3407221
- KOBIsseminare

„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg“, heißt es. Mit ausreichendem Willen, so könnte man meinen, sollte folglich jede Veränderung möglich sein. Was aber, wenn sich nichts bewegt? Mangelt es dann einfach an Willenskraft?

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 26.8.2022 bis Sa. 6.5.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.560 €; 320 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Kenntnisse im musealen Bereich
- Für Kunsthistoriker*innen, Historiker*innen, Studierende der Geisteswissenschaften und Pädagogik, Pädagogisches Personal, Kulturvermittler*innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 402_A22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Um Besuchende fachgerecht an das Museum als Bildungs- und Lernort heranzuführen, bedarf es zeitgemäßer didaktischer Konzepte und Zugänge. In der Weiterbildung werden museumspädagogische Methoden, spezifische Zielgruppenkonzepte und der Einsatz digitaler Medien erlernt.

**Stimmige Entscheidungen treffen –
durch Selbstcoaching und Empathie**

- Mo. 26.8. bis Mi. 28.8.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 2190
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Was ist eine gute Entscheidung? Warum fallen diese uns oft so schwer? Wie mit Zweifeln und Unsicherheiten umgehen? Wie kommuniziere ich unangenehme Entscheidungen? Darauf werden wir Antworten finden. Sie werden erfahren, wie Sie Entscheidungen schneller und besser treffen.

Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in

- Fr. 26.8.2022 bis Sa. 17.6.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403224
- KOBIsseminare

Systemisches Denken ist eine Haltung, die sich um einen angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

Resilienztraining (Segelboot Kiel-Kiel)

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Kiel
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.148 €; inkl. Boots-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_28.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

**Ausbildung: Meditation leiten –
Leben in Achtsamkeit am Meer &**

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Gäufelden
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €, zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_29.08.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

**Fortbilder-Qualifizierung: 1-3 tägige pädagogische
Fortbildungen qualifiziert durchführen –
auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer*innen &**

- Mo. 29.8. bis Mi. 28.9.2022 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.070 €
- Infos unter 0228/9 44 90 30 ▪ Kursnr.: 2502015
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Irgendwann kommen wir Trainer*innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmer (Lehrer, päd. Fachkräfte etc.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein. Kursvoraussetzungen und inhaltliche Details entnehmen Sie bitte: www.kraemer-trainings.de

Mediation – Erweiterungsseminar ⑩

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche. Große Basis-Qualifizierung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. (BTV) &

→ Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Willebadessen, Niesen

→ Fortbildung mit Übernachtung

→ Preis: auf Anfrage

→ Infos unter 05644/4 00

→ Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erster Teil der Großen Basis-Qualifizierung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. bestehend aus: Kennenlernwochenende 1.-2.7.22 als Voraussetzung für die Teilnahme an vier Wochenblöcken 29.8.-2.9.22 und 10.-14.10.22 sowie zwei weiteren Wochen 2023.

Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)

→ Mo. 29.8.2022 bis Fr. 31.3.2023 in Dortmund

→ Fortbildung in Intervallen

→ Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.

→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3402214

→ KOBISeminare

Mediation als Form der Konfliktregulierung wird erfolgreich sowohl in beruflichen als auch privaten Kontexten eingesetzt. Lernen Sie das Mediationsverfahren als lösungsorientierte Methode kennen u. erhalten Sie zusätzlich eine erweiterte systemische Perspektive!

Train the Trainer (EPQ): Visualisierung im Seminar – Mit Bildern das Lernen lebendiger und effektiver gestalten – Wahlpflichtmodul &

→ Sa. 3.9. bis So. 4.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt

→ Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 100 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 5 €

→ Für Lehrende in der Erwachsenenbildung

→ Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-603859

→ VHS Köln

Was heißt eigentlich: Seminare lebendig gestalten? Was bewirkt, dass das innere Erleben stärker wird und wir das erworbene Wissen leichter in unsere eigene Praxis übertragen können? Sie werden an den zwei Tagen lernen, wie Bilder das Seminargeschehen von Beginn an positiv beeinflussen können, sodass eine vertrauensvolle und offene Lernatmosphäre entsteht und das vermittelte Wissen im wahrsten Sinne des Wortes „hängen bleibt“. Für Lehrende, die ihre Performance durch Einsatz von Flipchart und bildliche Sprache verbessern möchten.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

→ Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

→ Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP

→ Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen

→ Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Med_05.09.2022

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussteinerweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Mediation

Konfliktlösung durch Vermittlung

- › **Mediations
fortbildung
in 6 Stufen**
- › **Fachkurs zu
Wirtschaft**
- › **Interkulturelles
in der Mediation**
- › **Supervision**
- › **Vorträge**
- › **Seminare zu
gewaltfreier
Kommunikation**

Nach den neuesten
Standards und
Richtlinien des
Bundesverbandes
Mediation (BM)



Friedensbildungswerk Köln
Obenmarspforten 7-11
50667 Köln
0221-952 19 45
www.friedensbildungswerk.de

VEDIC ART – Intuitives Malen im Schloss Schmidtheim

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Schmidtheim, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 520 €; VP+EZ mit eigenem Bad: 700 €
- VP+EZ mit gemeinsamen Bad (2 Gäste): 625 €
- VP+DZ mit Bad: 650 € p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU21B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim finde Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Darüber reden wäre eine Alternative – Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 612 €; Ü/HP im EZ
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220400
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln. Durch Übungen wird das Erfahrene vertieft.

Weiterbildung zum Mastercoach/Seniorcoach nach den Standards der DGfC

- Fr. 9.9.2022 bis So. 17.12.2023 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.950 €; zzgl. Lehrcoaching
- Vorkenntnisse: Abschluss einer Coaching-/Supervisorenqualifizierung + Praxisnachweis
- Infos unter 05231/97 72 54 ▪ Kursnr.: D5065
- VHS Detmold – Lemgo

Die Mastercoach/Seniorcoach Weiterbildung (DGfC) stellt eine vertiefte Qualifikation für praktizierende Coaches dar und befähigt zu einer Tätigkeit als Lehrcoach. Umfang: 17 Kurstage von 9/22 – 12/23 + 30 Einheiten selbstdurchgeführtes Coaching + 25 Einheiten Lehrcoaching

Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0221/53 54 52 50 ▪ Kursnr.: ka3405221
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und in die grundlegenden Praktiken. Anhand von konkreten Übungen lernen Sie, wie beratende und begleitende Prozesse anhand bestimmter Methoden achtsamer gestaltet werden können.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung [®]

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglicherweise als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Potenziale entdecken – und (die uralte Kunst der) Astrologie kennenlernen

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU42
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden Sie Ihre persönlichen Potenziale und Ressourcen auf neue Weise entdecken. Wir arbeiten mit den persönlichen Geburtshoroskopen. Schrittweise lernen Sie die Bedeutung der archetypischen Bilder kennen und entdecken die Planeten als inneres Team. Die Arbeit mit den Bildern der Astrologie basiert auf Elementen der systemischen und lösungsorientierten Therapie. Ansätze aus den Kommunikationstheorien und dem Coaching sowie einfache Körperübungen ergänzen das Angebot und sorgen für einen abwechslungsreichen und praxisnahen Unterricht.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 14.9.2022 bis Sa. 22.4.2023 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

„Therapeutisches Bogenschießen“ – Fortbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

- Fr. 16.9.2022 bis Sa. 10.6.2023 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; zzgl. Fremdkosten, Eintritte und Verpf.
- Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse
- Für Pädagogen, Trainer und Coaches aus dem Bildungsbereich, Interessierte aus psychosozialen und therapeutisch-medizinischen Berufen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5180
- VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Möglichkeiten/Methoden therapeutisches Bogenschießen mit versch. Zielgruppen sinnvoll & effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), 15 Kurstage in 4 Modulen mit absch. praxisorientierter Prüfung, Leitungsteam

Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

- Sa. 17.9.2022 bis Mi. 27.9.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.550 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF04-106
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

Resilienztraining (Segelboot Kappeln-Kappeln)

- So. 18.9. bis Sa. 24.9.2022 in Kappeln
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; inkl. Boots- und Verpflegungskosten (380 €)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resili_18.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Kurzzeitausbildung zum* zur Antigewalt- und Deeskalationstrainer*in (ADQ®) ⑩

- So. 18.9. bis Sa. 3.12.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.995 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Die Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe. Die Besonderheit besteht im nichtkonfrontativen Ansatz dieser Methode. Wir bieten 2 Ausbildungen im Jahr 2021. Weitere Informationen dazu unter www.fachpool.de

Fachausbildung Hypnose &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Hyp_19.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Krisenintervention- und Prävention für Laien inkl. MFHA* Ersthelfer Akkreditierung &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_BW_19.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Mental Health First Aid (MHFA) vermittelt das Wissen und die Fertigkeiten, einer Person mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Seit der Gründung im Jahr 2000 hat sich Mental Health First Aid zu einer globalen Bewegung entwickelt

Mediation – alternative Konfliktlösung & ⑩

- Mo. 19.9.2022 bis So. 18.6.2023 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 030-2022/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 2 Bildungswochen & 6 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt §2 der ZMediatAusV. Sie qualifiziert somit zum „zertifizierten Mediator/in“.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3406221
- KOBISeminare

Krisen als Chancen für Veränderungen betrachten. Der systemische Ansatz bietet diese Möglichkeit! Lernen Sie die Basis verschiedener Krisentheorien, Formen der Diagnostik und die systemisch-kommunikative Grundhaltung mit deren Methoden kennen!

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU59
- Freies Bildungswerk Bochum

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Wir lernen Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. „Leinen los“ auf Ameland

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Hollum/Ameland, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; U/HP in EZ: 552,25 + 15 € Kurtaxe
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU02
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Ameland üben wir, wie wir leichter in Beziehung treten können. In diesem Seminar begegnen wir Stolpersteinen der Beziehungspflege und probieren Abläufe, um Kontakte zu führen. Wir wenden die gewonnenen Erkenntnisse für typische Situationen im Berufs- und Privatleben an. Methodisch kombinieren wir Business-, Systemisches- und NLP-Coaching, um besser, gesünder und erfüllender arbeiten und leben zu können.

Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404221
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hakomi-Methode, einem achtsamen körperpsychotherapeutischen Ansatz mit zahlreichen praktischen Übungen und akzeptierenden Sichtweisen. Und da kann es sein, dass Sie Ihrem inneren Kind begegnen, dort, wo Sie es verlassen mussten.

Ausbildung Coach/-in für The Work of Byron Katie (vtw) ☼

- Mo. 26.9.2022 bis Fr. 10.3.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.630 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401224
- KOBIseminare

Im Mittelpunkt steht die Vertiefung Ihrer eigenen Erfahrung mit IBSR, sowie die Entwicklung Ihrer Kompetenz als Coach/-in für The Work. Unsere Ausbildung erfüllt die vom Verband für The Work of Byron Katie im deutschsprachigen Raum (vtw) aufgestellten Qualitätskriterien.

Kommunikationstraining ☼

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Gäufelden/Siedelsbrunn
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Kom_Arm_26.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Resilienztraining

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Waldmichelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Resili_BW_26.09.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Die Ressourcenschatzkiste

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U313a
- Melanchthon-Akademie

Sie erhalten einen Einblick in den theoretischen Hintergrund verschiedener ressourcenorientierter Ansätze und lernen eine Vielzahl von Methoden der Ressourcenaktivierung kennen. Die Übungen werden auf ihre Anwendung für das eigene Alltags- und Berufsleben reflektiert.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☼

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genussstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1922w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen und Körperübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genussstraining und Anleitung für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Interkulturelle Bildung durch Tanz ☼

- Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-365050-BU
- VHS Köln

Anhand verschiedener Tanzrichtungen (Improvisation, latein- und afroamerikanischer Tanz) erleben und erproben Sie Methoden und Impulse zu Kreativität, Kooperation, Raumwahrnehmung, individuellem Ausdruck und Musikalität. Die Tänze werden in den Kontext ihrer Ursprungskultur eingeordnet. Zudem lernen Sie die Grundlagen von choreographischer Arbeit. Geeignet für Pädagog*innen aller Schulformen, Sozialpädagog*innen, Therapeut*innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen.

Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 530 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU44
- Freies Bildungswerk Bochum

Qi ist eine Methode mit der wir selbst unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glückliche Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen. Wir können selbst über unser ganzes physisches und psychisches Leben bestimmen. Leicht zu erlernen und macht Spaß!

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401221
- KOBIseminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pesso-Methode und anderen Psychotherapiemethoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediatorin/ Mediator ☼

- Fr. 30.9.2022 bis So. 4.6.2023 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; Erm. Bildungsscheck
- Infos unter 02831/9 37 50 • Kursnr.: U5000G
- Volkshochschule Gelderland

Abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. 8 Module davon 2 Bildungsurlaube. Insgesamt 221 Ustd.

Einführung in die Transaktionsanalyse ☼

- Di. 27.9. bis Do. 29.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3402221
- KOBIseminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsgebiete und Verantwortungsebenen die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht.

Aufbaukurs Systemische Beratung (Coach nach den Standards DGfC)

- Fr. 30.9.2022 bis Do. 19.10.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.050 €; zzgl. Kosten für externe Lehrcoachings
- Vorkenntnisse: Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ o. ä. Weiterbildungen
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DF05-106
- neues lernen

Diese Weiterbildung vertieft Ihre Kompetenzen als systemisch arbeitende*r Berater*in. Hier können Sie die eigene Rolle als Coach weiterentwickeln und setzen Sie sich mit den unterschiedlichen Handlungsfeldern von Coaching handlungsorientiert auseinander und entwickeln so Ihr Coach-Profil.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 30.9.2022 bis Do. 8.2.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €; Ratenzahlung mögl. – 230 €/ Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler*innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 302_B22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_03.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Kommunikationstraining &

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Krummendeich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_Peg_03.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Achtsamkeit und Körper – Übungen für einen entspannten Berufsalltag

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 21U529KW
- Melanchthon-Akademie

Der Hintergrund für diesen Bildungsurlaub rund um Achtsamkeit, Abgrenzung, Entspannung und Kontakt mit den Techniken und Erkenntnisse aus den Bereichen der Gestalttherapie, der Körpertherapie, der systemischen Therapie, verschiedener Entspannungsverfahren so wie Techniken aus dem Yoga.

Resilienz stärken – Widerstandsfähigkeit steigern und belastend &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-80031D
- VHS Dortmund

Die aktuelle Situation zeigt uns deutlich, dass wir Belastungen und Widrigkeiten bewältigen müssen. Das Seminar hat das Ziel, die seelische Widerstandskraft zu stärken und Strategien resilienten Menschen für die Alltagsbewältigung zu nutzen, um gesund zu bleiben.

(Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf- Ressourcetraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang

- Mi. 5.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U318KW
- Melanchthon-Akademie

In den späteren Berufs Jahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Norderny/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

Den eigenen Weg gehen

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Neuhaarlingersiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 533 €; Ü/VP, (EZZ 76 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220900
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit am Meer ☼

- Sa. 15.10. bis Sa. 22.10.2022 auf Wangerooge/Nordsee
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Med_15.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ, VP (EZZ), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-267
- BildungsForum Lernwelten

Überzeugender, lebendiger & authentischer im Beruf durch Schauspieltraining?! Mit Theater Techniken aus Sinnlich Vitalem Theater, Improvisationstheater, Komik, Stimm- & Sprechtraining verbessern Sie Körpersprache, sprachlichen Ausdruck, Raum-Präsenz, Empathie, Flexibilität.

Kommunikationstraining

- So. 16.10. bis Sa. 22.10.2022 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; inkl. Boots, Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Komm_16.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Train the Trainer (EPO): Beratung in der Weiterbildung – Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch? – Wahlpflichtmodul ☼

- 17. + 19.10. 2022, 2 Abende
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 70 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: O-603166
- VHS Köln

Beratung in der Weiterbildung wird immer wichtiger. Wie gestalte ich ein Beratungsgespräch mit Lernenden, also (angehenden) Kursteilnehmenden? Auf was muss ich achten, wenn ich online berate? Themen sind: Die Haltung als Beratende, Frageformen und Fragetechniken, Kommunikation und Status in der Kommunikation, Besonderheiten in digitalen Beratungsformaten. Darüber hinaus lernen Sie die Methode der Kollegialen Beratung als Praxis der professionellen Entwicklung im Team kennen

Gestalttherapie – Arbeit mit dem „Inneren Kind“

- Sa. 22.10.2022 bis So. 19.2.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 750 €, Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF09-106
- neues lernen

In dieser Ausbildung erlernen und erfahren Sie Gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um KlientInnen helfen zu können, sich einseitiger Identifikationen bewusst zu werden und abgespaltene psychische Anteile (Pole) zurückzugewinnen.

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ, (EZZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-290
- BildungsForum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

Entdeckung der Langsamkeit II – Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü/DZ/ HP (zzgl. EZZ) in Pension, Fahrradmitte
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar „Die Entdeckung der Langsamkeit I“
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-272
- BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten, mit dem Tempo des Alltags entspannt umzugehen und berufliche Anforderungen gelassen zu meistern. Aufbauend auf den Erfahrungen aus dem Grundlagenseminar erweitern Sie die Anwendung effektiver mentaler und achtsamkeitsbasierter Strategien.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Resilienztraining

- So. 23.10. bis Sa. 29.10.2022 in St. Leonhard, Italien
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Resili_Gur_23.10.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 726 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-282
- BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise 23.10., Abreise 29.10.)

Konfliktcoaching ⑩

- Mo. 24.10.2022 bis So. 30.4.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF02-106
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

Systemisches Konfliktcoaching

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 460 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

... eignet sich für Menschen, die konstruktive Lösungen für ihre Konflikte finden wollen. Wenn die andere Konfliktpartei zu einer Mediation nicht bereit ist oder der Klient für sich selbst mehr Klarheit erreichen möchte. Im Fokus steht dabei die Unterstützung des Klienten.

Resilienztraining

- So. 30.10. bis Sa. 5.11.2022 in Hittisau, Österreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Resili_Bal_30.10.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 31.10. bis Fr. 4.11.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_31.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Train the Trainer (EPQ): Digitales Lernen und Lehren ⑩

- 31.10.2022 + 7.11.2022, 2 Abende
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 70 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: O-604671
- VHS Köln

Welche Möglichkeiten der digitalen Lehre gibt es, welche sind für meinen Kontext die Richtigen? Sie lernen unterschiedliche Formate kennen, wie Sie digitale und Präsenzlehre sinnvoll verbinden oder auch im digitalen Raum synchrone und asynchrone Lernphasen wirkungsvoll kombinieren. Sie lernen die Arbeit mit Lernmanagementsystemen, kennen, erproben konkrete Tools und werden mit einem gut gefüllten digitalen Werkzeugkoffer Ihre nächste Kursplanung angehen. Der Kurs wird auf der vhs.cloud durchgeführt, die Sie dadurch ganz praktisch kennen lernen

Wege in die Leichtigkeit – Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 2150
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Kalifornische Massage ist ein Angebot, Entschleunigung zu suchen und sich selbst auf herzliche Art und Weise zu entdecken. Grundlagen sind Elemente aus Massage, Achtsamkeits- und Körpertherapie. Die vermittelten Techniken sind leicht erlernbar, effektiv und gut anwendbar.

Mücken statt Elefanten:

Konflikte in der Kita erkennen und bearbeiten ⑩

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Verpf.; 456 € DZ/VP (EZZ: 40 €)
- Für Leitungskräfte aus Kitas und Familienzentren
- Infos unter 05205/91 26 30 ▪ Kursnr.: 40175
- Haus Neuland

Konflikte sind Teil des Zusammenarbeitens von Menschen. In diesem Seminar lernen Sie, aus problematischen Situationen keine immer weiter eskalierenden, großen Konflikte werden zu lassen. Lernen Sie konstruktive Wege kennen, um Konflikte für alle gewinnbringend zu lösen.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Me_07.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Übergänge begleiten und gestalten „Achtsamkeit im Umgang mit sterbenden Menschen“

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 355 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 087/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In dieser Zeit der Pandemie sind Alten- und Kranken-Palliativpfleger- und Hospizmitarbeiter*innen täglich mit kranken, trauernden und sterbenden Menschen und deren Angehörigen im Kontakt.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wesel
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 419 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Me_14.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Krisenintervention- und Prävention für Laien inkl. MFHA* Ersthelfer Akkreditierung &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bernried
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: MHFA_Bern_14.11.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Mental Health First Aid (MHFA) vermittelt das Wissen und die Fertigkeiten, einer Person mit psychischen Gesundheitsproblemen beizustehen bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Seit der Gründung im Jahr 2000 hat sich Mental Health First Aid zu einer globalen Bewegung entwickelt

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 21BU20E
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationsspezifisch anzuwenden.

Kommunikationstraining &

- Mi. 16.11. bis Di. 22.11.2022 in St. Leonhard, Italien
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Kom_Peg_16.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Moers
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 419 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Bonn
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228 674663 • Kursnr.: 222 2900
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Train the Trainer KompaktTeil 1

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 804
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 1: Seminare optimal gestalten – Methoden von Anfang bis Ende; Gehirngerechtes Lernen; Medieneinsatz; Erlebnisaktivierende Methoden; Gruppenprozesse steuern; Moderieren und Visualisieren; Rolle, Aufgabe, Verantwortung

Hypnose und suggestive Verfahren

- Mo. 28.11.2022 bis So. 4.6.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €
- Für Beratende Berufe, für Ärzt*innen, (angehende) Heilpraktiker*innen, Psycholog*innen, Physiotherapeut*innen, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen und alle Interessierten.
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DF00-106
- neues lernen

Die therapeutische Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie anerkannt und findet immer weitere praktische Anwendungen mit hohem unmittelbaren Nutzen für Klient*innen.

Das letzte Tabu. Über Endlichkeit sprechen

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 200 €; EZZ: 32 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.560.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Was geschieht mit uns bei unerwarteten Berührungen mit dem Sensenmann? Wir blicken auf die Änderungen der Sterbekultur. Bei einem Besuch eines Bestattungsinstituts werden Sie merken, dass dies kein gruseliger Ort ist, sondern dass durchaus auch hier gelacht werden darf.

Mediation kompakt in Düsseldorf &

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 037-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktlösungsmethode. Sie geht davon aus, dass Menschen ihre Konflikte selbst und konsensorientiert beenden können. Unterstützung erhalten sie dabei vom Mediator. Hier lernen Sie die Basics der Mediation kennen und trainieren das Verfahren.

Pflanzenmärchen und das alte Wissen

- Mi. 7.12. bis Fr. 9.12.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU56
- Freies Bildungswerk Bochum

Früher erzählte man Kindern Märchen und Geschichten. Wir erleben Märchen neu, lernen viel über Wildkräuter, probieren alte Rezepte aus und stellen Salben, Tinkturen und Heilöle her.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_12.12.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Starterpaket Systemische Beratung

- Mo. 12.12. bis Mi. 14.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 22-81030D
- VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewegung bringen? Wie funktioniert eigentlich der methodenunterstützte Perspektivenwechsel in der Kommunikation? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

„Zertifizierungskurs in Kriminaltherapie & Kriminalprävention – Schwerpunkt: sexuell assoziierte Verhaltensprobleme & Sexualdelinquenz“ [®]

- Sa. 13.5.2023 bis Mi. 17.9.2025 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 7.295 €; auf Anfrage
- Für Für Fachkräfte mit abgeschlossenen (Fach-) Hochschulstudium in Psychologie, (Sozial-/Diplom-/Heil) Pädagogik, Soziale Arbeit, Kriminologie, Soziologie, Medizin
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Innerhalb dieses Zertifizierungskurses erlernen Sie in insgesamt 38 Fortbildungstagen die zentralen Kompetenzen für die kriminaltherapeutische und -präventive Arbeit mit Menschen, die sexuell auffälliges und delinquentes Verhalten zeigen.

Abkürzungen und Symbole:

- ® Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension



Rhetorik und Kommunikation

Trainerausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- Fr. 4.2. bis So. 6.2.2022,
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.085 €, f. SelbstzahlerInnen, 2.520 € für Unternehmen zzgl. USt
- Vorkenntnisse: Grundausbildung GfK
- Infos unter 02449 9172571 • Kursnr.: 221 5261
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die sich in Seminaren bereits mit Technik und Haltung der Wertschätzenden Kommunikation beschäftigt haben und selber als Trainer*in bzw. als Multiplikator*in in Unternehmen, Organisationen, im Ehrenamt tätig werden möchten.

Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1402221
- KOBIseminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeit aller zu gewährleisten, zu gemeinsamen Ergebnissen zu kommen, und die Arbeitsergebnisse sichtbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. Die richtigen Methoden, um Gruppenprozesse in Gang zu bringen, lernen Sie hier.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1211w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Arnsberg
 - In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
 - Infos unter 02931/1 42 81 • Kursnr.: W-506-139
 - VHS Arnsberg – Sondern – Bildungszentrum Sorpesee
- Der zertifiz. NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten u. fördert die Widerstandskraft. Er vermittelt Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden u. ist der 1. Teil der Qualifiz. zum NLP-Practitioner.

„Drei Tage mit Giraffen“ – Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 9.2. bis Fr. 11.2.2022 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0228 674663 • Kursnr.: 221 3140
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, die privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen.

NLP-Trainer (DVNLP)

- Mi. 9.2.2022 bis Sa. 14.1.2023 in Iserlohn
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.280 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner (DVNLP) und NLP-Master (DVNLP)
- Infos unter 02371/2 17 19 43 • Kursnr.: 221_51645
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden lernen, wie sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird. Im Seminar werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexiblen Einsatz im Trainingsgeschehen vorgestellt.

Modernes Stimmtraining: Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme &

- Mi. 9.2. bis Fr. 11.2.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Arbeitsmaterial
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y111160
- VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbe-reiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist.

Selbstmanagement mit NLP Methoden Lebe die beste Ausgabe von dir

- Di. 1.3. bis Fr. 4.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 352 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408221
- KOBISeminare

Hast du Lust, herauszufinden, was in dir steckt? Bist du bereit, für dein einzigartiges Abenteuer? Glaubst du, dass du über dich hinauswachsen kannst? Dann wirst du in diesem Seminar deine Antworten finden, deine Ressourcen aktivieren und deine wirkliche Ausrichtung entdecken können.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar &

- Do. 3.3. bis Sa. 5.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502562-BU
- VHS Köln

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden.

hörbar – sichtbar |

Perspektiven für ein gezieltes Auftreten

- Fr. 4.3. bis So. 6.3.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; erm. 195 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FT0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ihr berufliches Leben ist von persönlichem Kontakt ge-prägt. Dafür benötigen Sie Präsenz und Ausstrahlung. Ihre (innere) Haltung und Ihr stimmlicher Ausdruck spielen dabei eine tragende Rolle. In diesem Seminar ler-nen Sie, Ihre Ressourcen zu stärken und gezielt einzusetzen.

Online texten – professionell &

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512322-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vor-fahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Exper-tenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kom-munikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache &

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502531-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Basiskurs

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9282
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der gewaltfreien Kommunikation (GFK) beschreiten wir einen neuen Weg, mit Sprache bewusster und verant-wortungsvoller umzugehen. So lernen die Teilnehmen-den, sich ehrlicher und klarer auszudrücken und gleich-zeitig Anderen respektvoll und aufmerksam zu begegnen.

NLP-Basic (DVNLP)

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 221_51615
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basis-kenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu ge-stalten. Mo. – Fr. jeweils 9 – 17.15 Uhr

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren &

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 231,90 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y110320
- VHS Düsseldorf

1. Vortragen: Redevorbereitung und -aufbau, Körperspra-che, Stimme, Atmung. 2. Diskutieren/verhandeln: Argu-mentationstechniken, körpersprachliche Signale, Ein-wände, Aktives Zuhören, Fragetechnik, Botschaftsge-flecht, Killerphrasen. Video-Analyse. Zertifikatsprüfung möglich.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) &

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y122120
- VHS Düsseldorf

Mit den Methoden des NLPs können Sie die Kommunika-tion mit anderen optimieren, Ziele erreichen, sich selbst und andere motivieren. NLP eröffnet Zugänge zu außer-gewöhnlichen Fähigkeiten und Leistungen. Sie lernen verschiedene Methoden des NLPs kennen.

Rhetorik

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540070
- VHS Münster

Sie machen sich mit den Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik vertraut: Abbau von Lampenfieber/Rede-hemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs-/Sprechtechnik; Einüben der freien Rede/des Sprechdenkens; Techniken kooperativer Gesprächsführung.

Selbstbewusst im Umgang mit beruflichen Konflikten

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 204 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 221-8611
- VHS Rhein-Erft

Konflikte gehören zum beruflichen Alltag. Es gibt gute Strategien, um sich selbstbewusst und souverän zu bleiben: durchsetzungsfähig sein und körpersprachlich den eigenen Standpunkt vertreten, gleichzeitig respektvoll handeln und gute Arbeitsbeziehungen nicht gefährden.

Kommunikative Kompetenz

- Mi. 9.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-104
- neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Grundausbildung in 5 Online-Modulen

- Fr. 11.3. bis So. 13.3.2022,
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 1.975 €; f. Selbstzahlende, 2.380 € für Unternehmen zzgl. USt
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 5271
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Das Ziel der Fortbildung ist es, Sprache und Haltung der Wertschätzenden Kommunikation in beruflichen und privaten Kontexten sicher anzuwenden. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude in allen Rollen Ihres privaten wie beruflichen Alltags.

Lerncoach (nlpaed)

- Sa. 12.3. bis So. 7.8.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 221_51655
- VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Die Teilnehmenden lernen nützliche Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-252
- BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Train the Trainer – Moderne Lehrmethoden im digitalen Raum und in Präsenz

- Mo. 14.3. bis Mi. 16.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 251 €; ermäßigt 206 €
- Infos unter 0251/11 51 77 ▪ Kursnr.: 22BS0304
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Sie möchten Menschen in der Digitalisierung des Lernens und Lehrens bewegen? Dann sind Sie in diesem via Zoom und einen Tag vor Ort stattfindenden Kurs bestens aufgehoben. Denn die digitale Weiterbildung in Kombination mit einem Abschlussstag vor Ort kann so viel bieten und richtig Spaß machen.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-104
- neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinnwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg

- Mo. 14.3. bis Mi. 16.3.2022 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: S1904B
- VHS Rur-Eifel

In diesem Kurs lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und wertschätzende Sprache zu sprechen. Verbindung, Empathie und Achtsamkeit sind die Schlüssel für ein respektvolles und gewaltfreies Miteinander.

Kommunikation &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 223 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 221.3C322B
- VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub besteht die Möglichkeit, verschiedene Kommunikationsmodelle kennenzulernen und diese in der Gruppe anzuwenden, um in Beruf und Privatleben erfolgreicher zu agieren.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184120-BU
- VHS Köln

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

„Mitreden können!“**Rhetorik und Gesprächsführung &**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolpersteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Balkonzuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-276
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184662-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Gesprächs- und Verhandlungsführung. Schlagfertig sein im Alltag

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 380 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.552.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sicher und souverän reagieren und spontan die richtige Replik auf unfaire Argumente und Verbalangriffe Ihres Gegenübers aus dem Hut zaubern. Wir bereiten Sie darauf vor, kommunikativ und mit gekannter Rhetorik zu überzeugen.

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & @

- Di. 22.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502842-BU
- VHS Köln

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

- Di. 22.3. bis Fr. 25.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y110310
- VHS Düsseldorf

Sie können Ziele erreichen und schwierige Situationen meistern durch intensives Training der Kommunikationskompetenz in wichtigen Gesprächssituationen. Ziel: sich adäquat präsentieren, den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten, mit Einwänden/Provokationen umgehen.

Erfolgsfaktor Stimme &

- Mi. 23.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381103-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & @

- Do. 24.3. bis Sa. 26.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502767-BU
- VHS Köln

Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

Dynamic Facilitation – Basistraining &

- Do. 24.3. bis Sa. 26.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 450 € erm.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 033 – 2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gruppenmoderation mit Dynamic Facilitation: In diesem Seminar werden die Grundzüge der Anwendung von Dynamic Facilitation vermittelt. Abwechselnd werden in Theorie und Praxis die nötigen Grundfertigkeiten für eine erfolgreiche Moderation mit Dynamic Facilitation erarbeitet.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Fr. 25.3. bis So. 27.3.2022 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.900 € (Selbstzahlende), 2.100 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinnützig), 2.400 € (Firmenzahl.), Ermäßigung auf Anfrage
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 3151
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext (fünf Module).

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-296
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Balkonzuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-263
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen & ☯

- Mo. 28.3. bis Sa. 7.5.2022 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502825-BU
- VHS Köln

Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung einer interkulturellen Kommunikationsfähigkeit. Die interkulturelle Kompetenz hilft, potenzielle Konflikte im interkulturellen Kontext leichter erkennen und vermeiden oder lösen zu können. 28.3. – 30.3.2022 & Online-Seminar am 7.5.2022

NLP Basic, DVNLP

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühren
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 560050
- VHS Münster

Der Kurs ermöglicht es Ihnen Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikationsmethoden sowie Denk- und Verhaltensstrategien zu erwerben. Er bietet Ihnen Fragetechniken und Vorgehensweisen, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen zu gestalten.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

- Di. 29.3. bis Fr. 1.4.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C066K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-104
- neues lernen

Sie lernen, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen, auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten.

Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &

- Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B2002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthafter Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln und Konflikte konstruktiv lösen zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Erste Maßnahmen zur Konfliktentschärfung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Strategien professioneller Konfliktgespräche (Aufbau, Durchführung, Lösungen) Techniken zur schlagfertigen Reaktion

Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 Basis

- Mo. 4.4. bis Di. 21.6.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2022/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten gerne Ihre Erfahrungen einer wertschätzen, gelungenen Kommunikation mit anderen Menschen teilen? Sie möchten einen Beitrag zur Verständigung und einem friedlichen Zusammenleben leisten? Sie sehen in der GFK einen Weg, dies zu verwirklichen? In diesem Basistraining werden wir die Grundannahmen, die vier Schritte und die drei Säulen der GFK vertiefend betrachten und so Ihr theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 1

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-GFKV.1
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C043K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GfK

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 701
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining

- Mo. 11.4. bis Mi. 13.4.2022 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 22150609
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung steigern Ihre Überzeugungskraft. Reagieren Sie auch in schwierigen Situationen schlagfertig, überzeugend & selbstbewusst. Sie lernen Techniken der Schlagfertigkeit kennen und trainieren diese in verschiedenen Übungen.

Die Macht der Stimme

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Waltrp
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W5503
- VHS Waltrp

In diesem Kurs wird praxisnah erlernt, wie die Stimme und der Ausdruck trainiert werden können und konkret befasst wird mit Haltung, Atmung, Erforschung von Resonanzräumen um die Stimme zu kräftigen, Artikulation, Sprechdruck und der Bewältigung von Stresssituationen.

Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I und II &

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 22-14515D
- VHS Dortmund

Viele Gespräche und Verhandlungen führen zu keinem befriedigenden Ergebnis. Oft reden wir aneinander vorbei. Um ein Gespräch zum Nutzen aller Beteiligten überzeugend zu gestalten und zu leiten, benötigt man rhetorisches Geschick.

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 385 €; VP+EZ: 640 €; DZ: 576 € p.P. inkl. Kurtaxe und Parkgebühr
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU20A
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie ihre Stärken, ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-25.04
- Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Um die eigenen Stärken herauszuarbeiten, dient uns das Wissen über die Bedeutung der Körpersprache sowie das, von Johannes Galli entwickelte, Modell „Persönlichkeit durch Rollenwechsel“. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_25.04.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &

- Mo. 25.4. bis Do. 28.4.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C013K
- VHS Essen

Stimme als Werkzeug für Kommunikation; bewusster Einsatz sprecherischer Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimmlage, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen für Vielsprechende

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4038
 → VHS Hagen

Sie lernen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg anzuwenden und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Alltagstauglich üben Sie, Ihre Bedürfnisse klar zu erkennen, achtsam und friedvoll miteinander zu sprechen und zu agieren.

Moderationsausbildung in der Technology of Participation® – Modul 2

→ Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 350 €
 → Vorkenntnisse: Modul I TOP®
 → Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 221 1142
 → IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

TOP® vereint wirkungsvoll Moderation, Gesprächsführung sowie Elemente des Projektmanagements. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen die Beteiligung aller von Bedeutung ist und für diejenigen, die sich in Gruppen engagieren und Beteiligung fördern wollen.

Erfolgsfaktor Stimme &

→ Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 185 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381106-BU
 → VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippen- und Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Beziehungen gestalten

→ Fr. 29.4. bis So. 11.12.2022 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.450 €; Ratenzahlung mögl.
 → Vorkenntnisse: GfK-Einführungseminar
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22GK0401
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GfK unterstützt innere Klarheit und ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen. Die Jahresausbildung findet an fünf Wochenenden statt.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 0203/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-GfK.2
 → iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

NLP im Arbeitsalltag &

→ Mo. 2.5. bis Do. 5.5.2022 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22A4163
 → VHS Herne

Lernen Sie in diesem Seminar NLP-Methoden kennen, die Ihren beruflichen Alltag erleichtern. NLP kann Ihre Empathie und auch Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz steigern. So lernen Sie persönlich und im Team mehr zu erreichen.

Präsenz zeigen: selbstsicher agieren und souverän verhandeln. Kommunikation in schwierigen Situationen

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; EZZ: 64 €.
 → Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.556.0
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Finden Sie Ihren Gesprächsstil, lernen Sie wirksame Kommunikations- und Fragetechniken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie erfolgreich in Gesprächen argumentieren und bei Differenzen oder Konflikten souverän agieren. Sie erlernen Sicherheit im manchmal schwierigen Arbeits-Alltag.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

→ Mo. 2.5. bis Mi. 4.5.2022 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 315 €
 → Infos unter +49 241 4792-188 ▪ Kursnr.: 221-21441
 → VHS Aachen

Frei vorzutragen ist lernbar. Methoden und klare Konzepte sind der Schlüssel dazu. Methoden und Arbeitsformen in diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir mittels Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback und Videofeedback.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

→ Di. 3.5. bis Fr. 6.5.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y110330
 → VHS Düsseldorf

Fachinhalte und eigene Standpunkte selbstsicher und verständlich vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen und begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung für Vorträge, Gespräche oder Präsentationen. Übungen mit Video, Feedback.

Das systemische Beratungsmenü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsalltag &

→ Mi. 4.5. bis Fr. 6.5.2022 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 199 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4821
 → VHS Duisburg

Dieser Online-Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilnehmenden sollen ihre eigene Arbeit (sowie) und ihre individuelle Beratungskompetenz reflektieren und ergänzen können.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusstsein und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-267
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Ammersee – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Wie Sie in 4 Schritten Ihren Berufsalltag einführender, klarer und konfliktfreier gestalten.

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WG; EZZ: 105 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22615
- FORUM Gesundheit

Finden wir uns stressbedingt nicht mehr gut in unserer Mitte, hat das störende Auswirkungen auf unsere Interaktion mit anderen Menschen. Hier setzt die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg an. Die Methode unterstützt Sie Konflikte mit anderen zu lösen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ⑩

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502544-BU
- VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

Authentisch kommunizieren im Alltag und Beruf – Berufliche Konflikte konstruktiv meistern und Diskussionen lösungsorientiert führen

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 092/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden Sie Ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen stärken, Ihre Selbstreflexion erweitern und authentisch sein. Sie werden erfahren, wie Sie lösungsorientiert Diskussionen führen, konstruktiv Konflikte lösen und dabei Sie selbst bleiben.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ⑩

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: a-502560-bu
- VHS Köln

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden.

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-104
- neues lernen

Kommunikationstechniken helfen Ihnen in Diskussionen, Gesprächen, Konferenzen und Verhandlungen. Themen: Körpersprache, das Erkennen der eigenen Wirkung, die Planung von Redebeiträgen, sachgerechtes Argumentieren und Durchsetzungsstrategien.

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1199w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an! Warum hört mir keiner zu – werde ich oft unterbrochen? Ich möchte gerne präsenter sein! Antworten, Hilfestellungen & Tipps. Mit Übungen zur Körpersprache & Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401221
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

- Di. 10.5. bis Fr. 13.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C047K
- VHS Essen

Kooperative Gesprächsführung, Konflikte erkennen & vermeiden, Wahrnehmung als Basis effektiver Kommunikation, Umgang mit emotional belastenden Themen, Gelassenheit in angespannten Situationen, Feedback geben & annehmen, Ziele konstruktiv verfolgen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Basis-Seminar

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU01A
- Freies Bildungswerk Bochum

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen – ein geeignetes Mittel dafür ist die GfK. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Kopien
- Infos unter 02241/30 97 41 ▪ Kursnr.: 221-50051
- VHS Rhein-Sieg

Sie wünschen sich ehrlichen Kontakt und gute Beziehungen im Beruf und privat? Mit den vier Elementen der Gewaltfreien Kommunikation lernen Sie, wertschätzende Gespräche auch in schwierigen Situationen in der Familie, mit und unter Kolleg*innen oder Führungskräften zu führen.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mi. 11.5. bis So. 23.10.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. Ü/Verpfl. für Modul 2, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2022/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module bei einer CNVC-zertifizierten Trainerin.

Der perfekte Auftritt für Ihren Beruf

- Mi. 11.5. bis Fr. 13.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y111150-D
- VHS Düsseldorf

Meetings, Team-Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen live oder online – früher national und jetzt im Homeoffice oder weltweit unterwegs. Die berufliche Kommunikation hat sich definitiv verändert. Wir müssen über live- aber auch über digitale Sprechfähigkeiten verfügen.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-16.5
- Galli Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet. Um das Ziel des dynamischen Erzählens zu erreichen, führen wir Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen mit ausgewählten Texten durch.

NLP-Basic, DVNLP – Online-Kurs

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Arnsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
- Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: W-506-146
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Der zertifiz. NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten u. fördert die Widerstandskraft. Er vermittelt Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden u. ist der 1. Teil der Qualifiz. zum NLP-Practitioner.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen

- Mo. 16.5. bis Mi. 18.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502518-BU
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-104
- neues lernen

Diese Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Die Fortbildung wird vom DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Ausbildung genutzt werden.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1222w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen-/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopereihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache

- Mo. 16.5. bis Do. 19.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C015K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg

- Mo. 16.5. bis Do. 19.5.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: Y121110
- VHS Düsseldorf

Sie möchten anderen Ihre Gefühle mitteilen und sagen, was Sie brauchen. Sie möchten andere dabei nicht verletzen und kritisieren. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen.

Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Hagen, Wehringhausen
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 232 €
→ Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4039
→ VHS Hagen

Sie analysieren, reflektieren und erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Durch verschiedene Wege zur Konfliktlösung erleben Sie, wie Sie schwierige Gespräche ziel- und lösungsorientiert managen und Besprechungen erfolgreich moderieren.

Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

→ Di. 17.5. bis Fr. 20.5.2022 in Krefeld
→ In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
→ Preis: 253 €; inkl. Mittagessen
→ Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: Z52610
→ VHS Krefeld

Der Schlüssel zum Erfolg ist die gelungene Kommunikation. Dieser Bildungsurlaub vermittelt alle NLP-Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen z.B. mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden usw. erforderlich sind.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache ☺

→ Mo. 23.5. bis Mi. 25.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502533-BU
→ VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Systemisches Coaching kompakt

→ Sa. 28.5. bis So. 18.9.2022 in Dortmund
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 1.476 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403224
→ KOBIseminare

Im systemischen Coaching geht es nach unserem Verständnis darum, mit kurzen Interventionen Prozesse ressourcenorientiert mit Herz und Verstand zu begleiten. Dabei liegt die Verantwortung für die Inhalte beim Klienten. Den Rahmen stellt der Coach zur Verfügung.

Rheinhausen – Stressfreie Kommunikation.

Souveräne, wertschätzende Gespräche im Berufsalltag führen.

Einführung in den Personenzentrierten Ansatz.

→ So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Ockenheim
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 689 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 30 €; ohne An- und Abreise.
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22601
→ FORUM Gesundheit

Kommunikation ist immer noch eine Herausforderung. Gerade im Beruf ist ein eigener Erfolg notwendig, die Kolleg*innen/ Mitarbeiter*innen zutiefst zu verstehen. Durch die „Personenzentrierte Gesprächsführung“ werden Sie authentischer und vertiefen die eigene Empathie.

Stimmtraining für Frauen: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit ☺

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 160 €
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1166w@122
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit richtiger Betonung & angenehmer Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Übungseinheiten zur Artikulation & Betonung, zur Körperhaltung & zum Trainieren & Pflegen der Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Online texten – professionell ☺

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512319-BU
→ VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Besprechungen erfolgreich leiten. Methoden und Techniken der Gesprächsführung ☺

→ Mo. 30.5. bis Mi. 1.6.2022 in Münster
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 250 €; Übernachtung im EZ 100 €
→ Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 22-219 K
→ Akademie Franz Hitze Haus

Besprechungen sind wichtig zur Organisation von Arbeitsabläufen. Oft beanspruchen sie zu viel Zeit und erzielen unbefriedigende Ergebnisse. Ziel des Seminars ist, die entscheidenden Punkte eines guten Besprechungsmanagements kennen zu lernen, um gute Ergebnisse zu erzielen.

Gedächtnistraining – nicht nur für Berufstätige

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wuppertal, Tagungszentrum Auf dem heiligen Berg
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 415 €; VP + EZ: 563,50
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU58
→ Freies Bildungswerk Bochum

Gedächtnisleistung verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Vorstellen von Lernhilfen und Einüben von Memotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das abwechslungsreiche Übungsangebot.

NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 355 €
→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB12-104
→ neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

Stimme genießen

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, mehr über die spannenden Verbindungen von Atmung, Bewegung & Stimme zu erfahren und die eigenen Stimmressourcen zu entdecken und zu genießen.

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299,90 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-14514D
- VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die Module „Besprechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen.

Intensivkurs praktische Rhetorik

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C009K
- VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilsicher & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4823
- VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Souveräner Auftreten in beruflichen Situationen &

- Di. 31.5. bis Fr. 3.6.2022 in Duisburg
- In Tagesform
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4564
- VHS Duisburg

Berufliche Einzel- und Gruppengespräche mit mehr souveräner Diplomatie meistern und eigene Standpunkte gekonnt vertreten. Praxisbezogenes Seminar mit Übungen in Kleingruppen und Videofeedback.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & ☺

- Di. 7.6. bis Do. 9.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502618-BU
- VHS Köln

Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt. In diesem Seminar schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 163 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C041K
- VHS Essen

Grundtechniken zur Förderung von berufsrelevanten persönlichen Potentialen, Empathie, Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Für Interessenten ohne Vorkenntnisse sowie für Auffrischer, die vertieft üben wollen. Der praktische Anteil überwiegt.

Erfolgsfaktor Stimme:

Stimm- und Sprechtraining für den Beruf &

- Mi. 8.6. bis Fr. 10.6.2022 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 152 €; inkl. Material
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 221-8612
- VHS Rhein-Erft

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme sowohl live wie digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit usw.?

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184664-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Strategisches Konfliktmanagement & ☺

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502802-BU
- VHS Köln

Ob privat innerhalb der Familie, beruflich im Team oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen.

NLP in der beruflichen Kommunikation &

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 179 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184923-BU
- VHS Köln

Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Das Seminar vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse, wie Sie im beruflichen Alltag Ihre Wahrnehmung gezielt einsetzen und ressourcenorientiert Ihre Ziele erreichen.

Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining &

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28006
- vhs Kreis Euskirchen

Damit Sie durch Reden ihre Ziele leichter erreichen, wird die Behandlung von Einwänden & Gegenargumenten trainiert, um ihre Verhandlungssicherheit zu stärken. Reagieren Sie in schwierigen Situationen überzeugend und selbstbewusst. Sie erlernen und trainieren Techniken.

Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme

→ Mo. 20.6. bis Do. 23.6.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 140 €
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U527KW
 → Melanchthon-Akademie

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen. Es werden grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die den Zugang zu und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Arnsberg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
 → Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: W-506-142
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Der zertifiz. NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten u. fördert die Widerstandskraft. Er vermittelt Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden u. ist der 1. Teil der Qualifiz. zum NLP-Practitioner.

Rhetorik I+II

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 230 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-4006
 → VHS Hagen

In nur fünf Tagen trainieren Sie sich rhetorisch fit und steigern Ihre Redefähigkeit und Ihr Verhandlungsgeschick deutlich. Sie reden selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab. Sie verändern Ihre Sprechtechnik, Ihre Körpersprache und halten freie Reden.

Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

→ Mo. 20.6. bis Do. 23.6.2022 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 253 €; inkl. Mittagessen
 → Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: Z52107
 → VHS Krefeld

In diesem Seminar erfahren Sie, wie man mit schwierigen Menschen konstruktiv zusammenarbeitet, positive Beziehungsdynamiken fördert, komplizierte Beziehungen differenziert wahrnimmt und gestaltet, miteinander redet und aktiv zuhört.

Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

→ Mo. 20.6. bis Mi. 22.6.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 231 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2414221
 → KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

Erfolgsfaktor Stimme &

→ Mi. 22.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 185 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381107-BU
 → VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechhaltung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & ☺

→ Do. 23.6. bis Sa. 25.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 228 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502768-BU
 → VHS Köln

Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP)

→ Fr. 24.6.2022 bis Sa. 4.2.2023 in Iserlohn
 → In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1.580 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
 Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 221_51625
 → VHS Iserlohn

Dieser Aufbaukurs dient dazu, die notwendigen Kenntnisse zum NLP-Practitioner (DVNLP) zu erwerben und ist für Teilnehmende, die bereits die Qualifizierung NLP-Basic (DVNLP) erworben haben. Fr. – So., jeweils 9 – 17 Uhr

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und visualisieren &

→ Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 413 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502720-BU
 → VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

Selbst sicher reden.

Rhetorik- und Selbstsicherheitstraining für Frauen ♀

→ Mo. 27.6. bis Do. 30.6.2022 in Münster
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; Übernachtung im EZ 150 €
 → Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 22-417 K
 → Akademie Franz Hitze Haus

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sowohl in privaten als auch beruflichen Situationen selbstsicher auftreten möchten. Argumentations- und Gesprächshilfen bieten eine Grundlage für überzeugende Argumentation, kompetente Entscheidungsfindung und aktive Steuerung von Gesprächen. Das Seminar will dazu ermutigen, den Raum des Sprechens effektiv für sich zu nutzen und selbstsicher eigene Anliegen zu vertreten und durchzusetzen.

NLP im Beruf ☾

- Di. 28.6. bis Fr. 1.7.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4563
- VHS Duisburg

Einführung in die Denk- und Arbeitsweise des NLP, mit dessen Techniken und Methoden Sie gewünschte Veränderungen leicht vornehmen, Ziele erreichbar machen oder in Situationen angemessen reagieren können. Probieren Sie unter Anleitung, wie NLP für Ihren Alltag nutzbar ist.

„Das können wir klären.“**Wertschätzend kommunizieren im Team (BU 3)** ☾

- Mi. 29.6. bis Fr. 1.7.2022 in Bad Oeynhausen, 2. Etage (komplett)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Skript, ohne Unterbringungs- u. Verpflegungskosten.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation
- Infos unter 05731 – 869 55 15 ▪ Kursnr.: UB25204
- VHS Bad Oeynhausen

Auf Basis der GfK, nach Marshall B. Rosenberg, legt dieser Bildungsurlaub den Schwerpunkt auf die Entwicklung von Resilienz und Ressourcen-Stärkung. Das Harvard-Prinzip zur Streit-Beilegung wird erklärt und erweitert. In Übungsphasen werden umsetzbare Strategien erarbeitet.

Gewaltfreie Kommunikation**nach Marshall Rosenberg – Aufbauseminar**

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Osthauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9026
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit mindestens 4 Tagen Seminarerfahrung in GfK. Ziel ist es, die Grundkenntnisse der GfK durch spezielle Themenbereiche zu erweitern und eine tiefere Bewusstheit über sich selbst und über die eigenen Werte und Muster zu entwickeln.

Online texten – professionell ☾☾

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512323-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Schwarze Rhetorik:**Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft** ☾☾

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: a-502561-bu
- VHS Köln

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste Instrument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre legitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden.

NLP im beruflichen Alltag ☾

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X122130
- VHS Düsseldorf

NLP ist die praktische Umsetzung eines Modells, das sich mit dem Zusammenhang zwischen sinnesspezifischer Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten befasst. Dieses NLP-Seminar vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung z.B. gegenüber Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden etc. erforderlich sind.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-11.7
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung für überzeugende Kommunikation im Unternehmen ☾

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4566
- VHS Duisburg

Gute Rhetorik kann so einfach sein! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung. Trainieren Sie Ihre Fertigkeiten gemeinsam mit unserer erfahrenen Trainerin aus der Wirtschaft.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie ☾

- Mo. 18.7. bis Do. 21.7.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182405-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Miteinander besser zu steuern.

Systemische Beratung im beruflichen Kontext ☾

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_SysBer_18.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

Hier bin ich! Stimme und Präsenz

- Fr. 22.7. bis So. 24.7.2022 in Königswinter
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Ü/Verpfl. im DZ, EZZ: 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.937
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die verbale und nonverbale Kommunikation nimmt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert ein. Sie kann Türen öffnen oder auch schließen. Beim Vortragen oder Präsentieren ist unsere innere und äußere Präsenz gefragt.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-25.07
- Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_25.07.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation – Intensivseminar am Mönhese

- Mo. 25.7. bis Do. 28.7.2022 in Mönhese
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €; zzgl. VP und Ü im EZ für 3 Nächte 212,70 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2022/6
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten lernen das, was Ihnen wichtig ist, auf eine Art aufrichtig mitzuteilen, die ohne Verurteilung des anderen auskommt? Hinzuhören und zu verstehen, was andere wirklich bewegt? Diese Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation findet im Seminarhaus am Mönhese statt.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & @

- Mo. 25.7. bis Do. 28.7.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182408-BU
- VHS Köln

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance: Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg.

„Eine Woche mit Giraffen!“ – im Kloster Steinfeld eine Woche Gewaltfreie Kommunikation erleben

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; zzgl. Kosten für Ü/VP
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 3122
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen, vertiefen und intensiv und naturnah erleben möchten. Sie werden die 4-Schritte-Methode, eine empathische Grundhaltung und viele praktische Übungen kennenlernen.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-01.08
- Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &

- Mo. 1.8. bis Do. 4.8.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182406-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Miteinander besser zu steuern.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 1.8. bis Mi. 3.8.2022 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 221-8612
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten, klärende Gespräche zu führen, wertschätzend zu bleiben und sich auf friedlicher Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflektion

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 165,30 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT10610
- VHS Bornheim – Alfter

Erfahren Sie mehr über Ihre Außenwirkung, bauen Sie Ihr Charisma durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme aus. Vertiefen Sie Ihre Kommunikationsfertigkeiten, um souverän zu überzeugen und schwierige Situationen gekonnt zu meistern.

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 385 €; VP+EZ: ca. 670 € (werden in Kürze bekannt gegeben)
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU20B
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie ihre Stärken, ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

Wie Gespräche besser gelingen – Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder Vergleichbares
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1200w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In den drei Tagen werden wir unsere erlernten Grundkenntnisse der GfK vertiefen und festigen. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbstneugier üben wir die empathische Grundhaltung. Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Welche Möglichkeiten bietet die GfK im Umgang mit dem eigenen Ärger? Dazu wollen wir uns ausprobieren und üben. Zusätzlich wird es Raum und Zeit geben für die mitgebrachten Themen und Wünsche der Teilnehmenden. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Zwischen den Stühlen – wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln mit Elementen der Mediation und GfK – in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark kann &

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1255w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Sie werden verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/84 32 02 ▪ Kursnr.: 221.5C045K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 22.8. bis Mi. 24.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502534-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Redenden Menschen kann geholfen werden – Verständnis- und Lösungsstrategien für eine gelingende Kommunikation am Arbeitsplatz – Selbsterfahrungs-Seminarwoche

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Extertal, Burg Sternberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Bildungsscheck oder Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: H514Z
- VHS Lippe-Ost

Sie reagieren in beruflichen Situationen anders als gewollt? Lernen Sie sich selbst und Ihre Reaktionsmuster kennen und effektiv steuern. So machen Sie den Weg frei, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen und zu guten Lösungen zu gelangen.

Präsent sein in meiner Rolle – Mit Theaterpädagogik zu mehr Selbstbewusstsein und Authentizität &

- Mo. 22.8. bis Do. 25.8.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für alle Berufe, in denen Kontakt mit Menschen wichtig ist.
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Durch viele praktische Übungen können die Teilnehmenden lernen, ihre individuelle Persönlichkeit stärker zur Geltung zu bringen. Referent: Dietmar von der Forst

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar & 10

- Mi. 24.8. bis Fr. 26.8.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502563-BU
- VHS Köln

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

- Mi. 24.8.2022 bis So. 30.4.2023 in Hellenthal/Eifel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. Ü/Verpfl., Ermäßigung für Geringverdienende und Frühbucher
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2022/4
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module, die Trainer sind CNVC und Fachverband anerkannt.

Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 Basis mit Online-Elementen

- Do. 25.8. bis Fr. 11.11.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007 – 2022/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten gerne Ihre Erfahrungen einer wertschätzen, gelungenen Kommunikation mit anderen Menschen teilen? Sie möchten einen Beitrag zur Verständigung und einem friedlichen Zusammenleben leisten? Sie sehen in der GFK einen Weg, dies zu verwirklichen? In diesem Basistraining werden wir die Grundannahmen, die vier Schritte und die drei Säulen der GFK vertiefend betrachten und so Ihr theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

Die tragfähige Stimme – Stimmtraining für das Einsprechen von Hörbüchern, Podcasts und für den Einsatz bei Vorträgen

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Vielfalt der menschlichen Stimme wird kennengelernt: hohe und tiefe Resonanzen, klaren, offenen und tragfähigen Klang, verständliche Artikulation, Modulationsmöglichkeiten und unterschiedliche Betonungen.

Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit &

- Mi. 31.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B2001
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden aus dem Stegreif; Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe; Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme; Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden; differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation (online und Präsenz) ①

- Mi. 31.8.2022 bis Sa. 22.4.2023 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; Vergünstigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2022/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module, online und in Präsenz, und wird beim CNVC anerkannt.

Moderationsausbildung: Ideen- und Entscheidungsfindungen partizipativ moderieren

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 520 €; zzgl. 45 € Imbiss-Verpflegung
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 1122
- IndiTo Bildung, Training und Beratung

Im Seminar können Sie einige wirkungsvolle Methoden zur Gruppenmoderation kennen lernen. Im Mittelpunkt stehen Elemente des ToP®-Methodenpools (ToP steht für Technology of Participation): Austauschmethode und Konsens-Workshop. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen Beteiligung und Ideen aller wichtig sind. Als Erweiterung gibt es einen Einblick in das Systemische Konsensieren. Nach dem Seminar können Sie die ToP®-Elemente selbst in Ihrer Arbeit einsetzen.

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & ①

- Mo. 5.9. bis Do. 8.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502843-BU
- VHS Köln

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184121-BU
- VHS Köln

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

Rhetorik für Frauen – Kompakt &

- Mi. 14.9. bis Fr. 16.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- Für Frauen
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 302
- Bildungswerk Stenden

Redebeiträge lebendig und überzeugend gestalten; Einsatz von Körper, Geist und Stimme; Umgang mit Lampenfieber und Kritik; Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Redebeiträgen; Ressourcen und Stärken nutzen; Kreative Schlagfertigkeit trainieren; Videotraining mit Feedback

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & ①

- Do. 15.9. bis Sa. 17.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502769-BU
- VHS Köln

Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-19.9.
 → Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Stimme wirkt!

→ Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 269 €; ermäßigt: 221 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0901
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Karriere. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden Ihre Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt. Ziel ist es, Ihnen Ihr Potenzial bewusst zu machen, um damit gezielt zu agieren.

NLP-Basic, DVNLP – Online-Kurs

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Arnsberg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
 → Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: W-506-148
 → VHS Arnsberg – Sondern – Bildungszentrum Sorpesee

Der zertifiz. NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten u. fördert die Widerstandskraft. Er vermittelt Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden u. ist der 1. Teil der Qualifiz. zum NLP-Practitioner.

Rhetorik

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540080
 → VHS Münster

Sie machen sich mit den Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik vertraut: Abbau von Lampenfieber/Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs-/Sprechtechnik; Einüben der freien Rede/des Sprechdenkens; Techniken kooperativer Gesprächsführung.

Erfolgsfaktor Stimme &

→ Mi. 21.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 185 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381108-BU
 → VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

Personenzentrierte Gesprächsführung. Kommunikation mit Empathie und Intuition

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-PG.1
 → iag.bochum

Kommunikation mit Empathie und Intuition – der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers ist eine wirksame Methode und Haltung, mit der Sie Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen stärken und etwas für Ihre Gesundheit tun können.

NLP Basic, DVNLP

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühr
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 560060
 → VHS Münster

Der Kurs ermöglicht es Ihnen Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikationsmethoden sowie Denk- und Verhaltensstrategien zu erwerben. Er bietet Ihnen Fragetechniken und Vorgehensweisen, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen zu gestalten

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-10.10
 → Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Um die eigenen Stärken herauszuarbeiten, dient uns das Wissen über die Bedeutung der Körpersprache sowie das, von Johannes Galli entwickelte, Modell „Persönlichkeit durch Rollenwechsel“. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Ihre Stimme schafft Vertrauen! &

→ Mo. 10.10. bis Mi. 12.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502606-BU
 → VHS Köln

Wir alle sprechen täglich und in den unterschiedlichsten Situationen. Wir müssen professionell wirken am Mikrofon oder vor einer Kamera oder wollen überzeugen im privaten und beruflichen Gespräch. Im Seminar erlernen Sie praktische Übungen für mehr stimmliche Sicherheit.

Schlagfertigkeit und Smalltalk – zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

→ So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Nordsee/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 619 €; Ü/WP (EZZ: 100 €)
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220700
 → VHS Schaumburg

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ⑩

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502519-BU
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1211w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & ⑩

- Di. 18.10. bis Do. 20.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502201-BU
- VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung

- Di. 18.10. bis Do. 20.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2022/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen ver helfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_24.10.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502535-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-25.07
- Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Streit hilft keinem, oder doch? – ein Workshop zur Konfliktlösung im beruflichen Umfeld

- Di. 25.10. bis Do. 27.10.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Verpfl., 456 € DZ/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40841
- Haus Neuland

Im beruflichen Alltag versuchen wir häufig Konflikten aus dem Weg zu gehen. Ehrliche und offene Kommunikation am Arbeitsplatz, auch wenn es unbequem wird, birgt aber auch immer die Chance zur Klärung, Weiterentwicklung und Festigung eines Teams.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-263
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-07.11
- Galli Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet. Um das Ziel des dynamischen Erzählens zu erreichen, führen wir Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen mit ausgewählten Texten durch.

Selbstregulation – Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 579 €; Ü/HP im EZ
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 22B 223000
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf wie wir mit Achtsamkeit unseren Alltag entschleunigen, Grenzen setzen und gute Entscheidungen treffen können. Denn Kompetenz im Umgang mit Emotionen ist ein wichtiger Bestandteil einer komplexen Arbeitswelt.

Gemeinsam geht es besser – Kommunikation, die Freude macht und Brücken baut

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU55
- Freies Bildungswerk Bochum

Hier lernen Sie einen Weg der Verständigung kennen, der Sie und Ihre Beziehungen stärkt. Selbst verhakete Situationen lernen Sie zu entflechten, und finden dabei einen für beide Seiten stimmigen Weg, mit Kollegen, Freunden, Familie.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-252
- BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Mediation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Für Mediator*innen oder sich in der Ausbildung befindende Interessierte
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 039-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Seminar wird das Modell der GfK-basierten Mediation theoretisch und praktisch vorgestellt und Sie sind eingeladen, erste experimentelle Erfahrungen mit dieser speziellen Mediationsform zu machen.

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_SysBer_14.11.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

Gewaltfrei kommunizieren: Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen

- Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €; inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 9056
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Erfolgreicher kommunizieren und zugleich eigene Bedürfnisse besser erfüllen? Die Gewaltfreie Kommunikation ist hierfür ein sehr anerkanntes, leicht verständliches Werkzeug. In diesem Kurs können TN sich erste Grundkenntnisse aneignen und die Wirksamkeit erfahren.

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GfK

- Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 22 4 702
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Empfindsamkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Basiskurs

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • max. 24 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8964
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der gewaltfreien Kommunikation (GfK) beschreiben wir einen neuen Weg, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. So lernen die Teilnehmenden, sich ehrlicher und klarer auszudrücken und gleichzeitig Anderen respektvoll und aufmerksam zu begegnen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Basis-Seminar

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU01B
- Freies Bildungswerk Bochum

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen – ein geeignetes Mittel dafür ist die GfK. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-276
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ♀

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855 €; inkl. Ü im DZ/ EZ, VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit Dominanzstrategien und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

Gekonnt kontern & stimmig klingen! Handwerkszeug für Ehrenamt und Beruf

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9036
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wer sich engagiert, muss sich Gehör verschaffen und überzeugen können, auch in schwierigen Situationen. Mit dieser Kombination aus Rhetorikkurs, Schlagfertigkeitstraining und Elementen aus der Atem- und Stimmbildung sorgen Sie in Zukunft selbst für Ihren guten Auftritt!

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ☺

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_05.12.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation – Empathie für das ganze Selbst

- Mi. 7.12. bis Fr. 9.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 703
- Bildungswerk Stenden

Inneres Team als Metapher für unsere Bedürfnisse; Selbstempathie; Moderation des inneren Teams in Fallbeispielen; Optimale Spielaufstellung des inneren Teams; Innere Konflikte lösen – klare Entscheidungen treffen und authentisch vertreten

Die Bildungsurlaubsbroschüre

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.



Kreative Techniken im Beruf

GEDÄCHTNISTRaining – MIT LEICHTIGKEIT DAS GEDÄCHTNIS VERBESSERN!

- Mi. 16.2. bis Fr. 18.2.2022 in Essen, Haus des Sports
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 349 €; Preisreduzierung für Mitglieder im Kneipp-Verein
- Infos unter 02012487282 ▪ Kursnr.: G2022-121-97306
- Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Unser Angebot für Berufstätige: Ziel ist es die Gedächtnisleistung zu verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Es erwarten Sie u.a. das Vorstellen von Lernhilfen und das Einüben von Mnemotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten.

Spielerische Gruppenfindung – Eine Einführung in theaterpädagogische Elemente

- Sa. 19.2. bis So. 20.2.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ermäßigt: 107 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0203
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Seminar bietet einen Einblick in theaterpädagogische Elemente auf Grundlage der spielerischen Gruppenfindung. Dabei setzt es auf „learning by doing“. Das Interesse sich in einer Gruppe selbst spielerisch auszuprobieren und zu reflektieren wird vorausgesetzt. Inhalte des Seminars sind: Kennenlernen-Übungen, gemeinsame Spielfreude entwickeln, theaterpädagogische Elemente wie Körper, Raum, Stimme und Emotionen ausprobieren, Festigung von Gruppen, sowie Gruppenabschluss feiern.

Der Clown – Das clownske Spiel

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clownske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

Die Gestalt des Menschen – eine künstlerische Untersuchung

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten € 25 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Wie können wir die menschliche Form zeichnerisch abbilden und ausdrücken? Im Mittelpunkt dieses Seminars steht das Zusammenspiel von Material und künstlerischem Prozess und wie sich beide auf den Ausdruck der menschlichen Form in der Zeichnung auswirken.

Grundlagen des Handpuppenspiels

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum
 → In Tagesform
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Technik & Charakteristik des Handpuppenspiels werden vermittelt. Die Bewegungsmöglichkeiten der Handpuppe werden untersucht, es wird mit Impulsen, Blicken & Gängen gearbeitet. Nach nonverbalen Spiel werden Stimmen für die Puppe gefunden und damit Charaktere entwickelt.

Schaumstoff – ein perfektes Material für den Figurenbau – Grundkurs

→ Sa. 12.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 280 €; zzgl. Materialkosten (ab 90 €)
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop können die Teilnehmer*innen Figuren nach eigenen Wünschen bauen: Aus einem Block Schaumstoff geschnitzt oder nach vorgegebenen Schnittmustern zusammengesetzt – ohne technische Vorkenntnisse.

Grundlagen Theaterpädagogik ® in Teilzeit ®

→ Sa. 12.3.2022 bis So. 31.3.2024 in Neuss
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: auf Anfrage
 → Für Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer/innen
 → Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 53
 → Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre): 14 WE, 2 Intensivwochen und einem Inszenierungsblock. Abschluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT ®“ (anerkannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpäda. Projekte. Start: 12./13.03.2022

Improtheater – Solo

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop werden Tools und Techniken gezeigt, mit denen sich Geschichten solo erzählen lassen. Dazu zählen unter anderen Figurenwechsel, Perspektivwechsel, Einfachheit und Bühnenpräsenz – Übungen für Stimme und Körper, Training verschiedener Spielformen

Studiofotografie – Beleuchtungstechnik

→ Mo. 14.3. bis Mi. 16.3.2022 in Dortmund, Dorstfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 169,2 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 22-754200
 → VHS Dortmund

Professionelle Fotografien aus dem Studio zeichnen sich durch Beleuchtungstechnik und den Umgang mit Requisiten aus, mit denen einfache Gegenstände inszeniert worden sind.

Der/die Spieler*in im Objekttheater

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Es werden die Sprache des Objekttheaters, seine Erzählstrategien und Dramaturgie kennengelernt und auf der Bühne umgesetzt. Der besondere Fokus liegt auf dem/der Spieler*in und seinem/ihrer jeweiligen, persönlichen Spannungsverhältnis zum Objekt.

Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement &

→ Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 280 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1301221
 → KOBISeminare

Dieses Seminar will gezielt körper- und bewegungsorientierte Techniken und Methoden vermitteln, um die eigene Widerstandsfähigkeit/Resilienz gegenüber psychischen Krisen, sozialen Konflikten und potenziellen Krankheitsauslösern zu stärken.

Pantomime – Der Mensch in der Masse

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Das pantomimische Handwerkszeug – die Darstellung von Personen, der Umgang mit imaginären Gegenständen und die szenische Gestaltung – wird im Kurs durch geeignete Übungen vermittelt.

Moderieren von Gruppen und Arbeitsprozessen – Arbeitstechniken für den Alltag im Beruf und Ehrenamt

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Waltrop
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 202 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W5502
 → VHS Waltrop

Erlernen von Methoden und deren Ausübung, Themen: Ideenfindung, Situations – und Problemanalyse, Entscheidungsfindung, Präsentation und Argumentation, Moderation von Besprechungen. Es wird gearbeitet in Einzelarbeit, Gruppenarbeit und im Plenum.

Innovationen gestalten | Einführung in Design Thinking

- Sa. 26.3. bis So. 27.3.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 179 €; ermäßigt: 147 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Design Thinking ist eine etablierte Methode, die es Teams ermöglicht, menschenzentrierte Lösungen für unterschiedliche Herausforderungen zu entwickeln. Das Wochenendseminar bietet eine Einführung in die Design Thinking Philosophie, die Prozesse und praktische Übungen.

Bau einer Tischfigur

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Vorkenntnisse: handwerkliche Grundkenntnisse
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es wird eine technisch anspruchsvolle Universalfigur gebaut. Tischfiguren haben den Vorteil, dass die Spieler*innen offen hinter ihnen agieren können, oft eine eigene Rolle spielen und relativ viele Figuren gleichzeitig während einer Szene sichtbar sein können.

Experimentelle Acrylmalerei – Durch alle Schichten

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; zzgl. 49 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagoge/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-330201-BU
- VHS Köln

In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Erzieherinnen, Lehrer oder Sozialpädagogen, sondern bietet Anfängern und Fortgeschrittenen Malern vielfältige Möglichkeiten der Acrylmalerei.

Refashion – aus alten Kleidungsstücken neue nähen

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagoge/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337430-BU
- VHS Köln

In dieser Bildungswoche werden verschiedenen Möglichkeiten und Techniken für up- und recycling Ihrer abgelegten Kleidungsstücke vermittelt. Nach einer kurzen Erläuterung der Bekleidungsherstellung in der Bekleidungsindustrie werden Ideen entwickelt Fast Fashion in Re-Fashion zu verwandeln.

KUNST PUR

BERUF KOMPAKT

BUCHEN
SIE IHREN
KURS!

PLUS KUNST

MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN

Beruflich und künstlerisch durchstarten!

Das vollständige Kursprogramm finden Sie online:

➔ www.alanus.edu/werkhaus

Auf dem Laufenden bleiben – Infos frei Haus:

📧 www.alanus.edu/wh-newsletter

WEITERBILDUNGSZENTRUM
ALANUS WERKHAUS
Johannishof — 53347 Alfter
Tel. 02222.9321-1700

 **alanus**
weiterbildung

Studienvorbereitung / Mappenkurs – Freie Kunst, Grafik und Design, Kunstpädagogik und -therapie

Studienvorbereitung Schauspiel – optimale Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung

Ein Jahr für die Kunst – Bildhauerei // Malerei und Zeichnung

Coachingausbildung in fünf Modulen
»Coachen mit Kunst«

Geprüfte:r Handelsfachwirt:in – Vorbereitungskurs auf die IHK-Prüfung

AEVO – Ausbilder:in werden in nur zwei Wochen
Live-Online-Lehrgang

Professionalisierungskurse für Künstler:innen

Fotografie-, Kalligrafie- und Siebdruck-Workshops

Vermarktung der eigenen Kunst – Workshop

Seminare zur persönlichen Entwicklung

Achtsamkeitsübungen mit künstlerischen Mitteln

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Figurentheater in Pädagogik und Therapie – Improvisierte Figurenspieltechniken

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Kreativität ist eine Lebenskompetenz des Kindes, die sich bis ins Erwachsenenalter verfeinert und auf Alltagszusammenhänge überträgt. Es werden einfache Methoden des Figurenspiels für die therap./pädagog. Arbeit mit Hilfe verschiedener Spielmethoden und Spielansätzen kennengelernt.

Freidrehen – Drehen an der Töpferscheibe ☼

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 256 €; zzgl. 30 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334031-BU
- VHS Köln

Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen.

Up to date als Assistentin

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 261 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Kommunizieren auf allen Ebenen und gelassen reagieren bei Stress und Hektik. Training folgender Kompetenzbereiche: Kommunikation, Kreativität, Umgang mit Sprache, Selbst- und Zeitmanagement, aktuelle Umformsformen. Abmeldeschluss: 11.04.2022, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Zurück zu den Wurzeln – Rituale und Kraftquellen des modernen Schamanismus

- Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301221
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Grundlagen des modernen Schamanismus kennen zu lernen und schamanisches Grundwissen zu erwerben. Vermittelt werden praktische Anleitungen für Rituale, die sich leicht im beruflichen Alltag anwenden lassen.

Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Grundlagen)

- Fr. 29.4.2022 bis So. 19.3.2023 in Alfter
- In Intervallen
- Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die ein Fundament für ihre künstlerische Arbeit bilden wollen.
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

In diesem Kurs erlangen Sie eine künstlerische Basisausbildung: Zeichnen, Farbenlehre, Komposition und Materialkunde. Durch Wahrnehmungsübungen, das Experimentieren mit Materialien und das Erlernen vielfältiger Arbeitsmethoden nähern Sie sich Ihrer künstlerischen Frage.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur, Modul 1

- Fr. 29.4. bis So. 14.8.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Für Künstler:innen, Interessierte sowie Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen mit und ohne künstlerische Vorerfahrung
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Alanus Werkhaus

Sie erarbeiten sich die plastisch-skulpturalen Gestaltungsgrundlagen. Hierbei gehen Sie in eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema ‚Material-Experiment-Objekt‘ und entdecken die umgebende Formenvielfalt. Am Ende nehmen Sie eigene Plastiken und Skulpturen mit nach Hause.

Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 auf Nordsee/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; inkl. Ü im 2er-App. (EZZ bei Ü in Einzel-App.), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-270
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen, Natur als Ort der Inspiration erfahren

Objekttheater – Skulpturale Körper – Der Körper als Maske und Gefäß

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Theatererfahrung: Schauspiel, Figurentheater
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Was passiert, wenn der Körper eines Spielenden auf ein unbelebtes Objekt trifft? In dem Seminar geht es darum, zu einem Gegenstand/Objekt ein Gefühl zu entwickeln und es nicht nur als bloßes Requisite zu begreifen. Wie kann durch das Objekt Gefühle und Emotionen ausgedrückt werden?

Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Aufbaukurs)

- Fr. 6.5.2022 bis So. 30.4.2023 in Alfter
- In Intervallen
- Für fortgeschrittene Maler:innen und Zeichner:innen
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Maler:innen und Zeichner:innen konzipiert, die sich eine Begleitung ihrer künstlerischen Arbeit wünschen. Gemeinsam werden Ihre Werkansätze reflektiert, geschärft und weiterverfolgt. Künstlerische Sackgassen werden geöffnet und belebt.

Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-269
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, wie Sie durch Musik und Musikalität mehr Frische, Kreativität, Harmonie, Balance und Leichtigkeit erfahren können. Entdecken Sie Ihr eigenes Potenzial für Musikalität.

Natur, Kunst & Nachhaltigkeit

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 389 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: BU_1/22
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir werden uns in diesem Bildungsurlaub der Frage widmen wie die drei Begriffe Kunst, Natur und Nachhaltigkeit kombinierbar mit unserem (Arbeits-) Alltag sind. Es werden unsere Sinne aktiviert, um unsere Wahrnehmung zu schulen und das kreative Denken anzuregen.

Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Professionalisierung)

- Fr. 13.5.2022 bis So. 2.4.2023 in Alter
- In Intervallen
- Für fortgeschrittene Künstler:innen, die eine kontinuierliche und selbstständige Atelierpraxis etablieren wollen.
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

In Präsenz- und Online-Phasen werden Sie in Ihrer künstlerischen Arbeit begleitet. Sie bekommen Methoden zur Selbstorganisation vermittelt, um die selbstständige Atelierarbeit zu unterstützen. Praktische Impulse wechseln sich in diesem Kurs mit theoretischen Inputs ab.

Zeichnerische Expeditionen – die Welt der Linien, Punkte und Flächen

- Mo. 23.5. bis Sa. 28.5.2022 in Rendsburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 469,60 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Z20736
- VHS Moers

Im Kurs geht es um verschiedene Facetten der Zeichnung. Er zeigt eine Vielzahl zeichnerischer Möglichkeiten. Visualisierung birgt Erkenntnis – ob in der Freizeit, der Ausbildung oder im Beruf, für Strategen oder Suchende, für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Bildhauerei: Steine aufwecken – intuitives Arbeiten mit Marmor

- Do. 26.5. bis Sa. 28.5.2022 in Alfiter
- In Tagesform
- Für Künstler:innen, Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen, Waldorflehrer:innen sowie Interessierte
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

In diesem viertägigen Bildhauereikurs lernen Sie die Marmor- und Steinbildhauerei kennen. Im Mittelpunkt steht dabei das freie, intuitive Arbeiten mit einem Marmorfindling aus Carrara/Italien.

Fortbildung Clownerie / Klinikclown

- Sa. 28.5.2022 bis So. 30.4.2023 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Pädagogen/innen, Sozial- und Kulturpädagog:innen, Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 6
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 10 Wochenenden. Die Teilnehmer*innen lernen die Grundlagen der Clownerie kennen und entwickeln eine eigene Clownsfigur, die in verschiedenen Kontexten z.B. als Klinikclown zum Einsatz kommen kann. Start: 28./29.05.2022

Institut für Tanzpädagogik
Zusatzausbildung und Fortbildung



TANZ IMPULSE®

*Fordern
Sie unser
Programm
2022 an.*



- **Tanzpädagogik**
in Grund- Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz

Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de

Comic zeichnen – Geschichten illustrieren

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wer mit einfachen Mitteln Figuren, Charaktere, Emotionen zeichnerisch entwickeln möchte, hat in diesem Kurs die Möglichkeit dazu. Vielleicht gibt es auch schon eine Geschichte im Kopf und möchte bebildert werden. Aber wie anfangen? Bilder erzählen Geschichten.

Reden von Gott – Reden mit Gott.**GOTTESDIENSTWERKSTATT &**

- Di. 7.6. bis Do. 9.6.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in Gottesdienst und Gemeinde, im Haupt- und Ehrenamt und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. Bernward Konermann arbeiten wir in einer liturgischen Werkstatt: Was bedeutet Aufbruch heute konkret für Christinnen und Christen? – für das Verkündigen und Beten? Im Wechsel von praktischen Übungen und Theorie werden zeitgemäße Formen des Christseins gesucht.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit – Kompakt &

- Mo. 13.6. bis Mi. 15.6.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 398 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 70422
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundlagen der klassischen und modernen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und üben Grundtechniken des journalistischen Schreibens ein. Teil des Seminars wird auch das professionelle Texten für Social Media, Blogs und andere Content Marketing-Kanäle sein.

Holzbildhauerei – Holzverformen mit Stechbeitel und Beil

- Do. 16.6. bis So. 19.6.2022 in Alfter
- In Tagesform
- Für alle künstlerisch Interessierten ab 16 Jahren, die intensiv in die Bildhauerei eintauchen möchten.
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Sie erlernen die Holzbildhauerei. Mit Handwerkzeugen arbeiten Sie eine Skulptur nach Ihren Vorstellungen und Ideen aus einem quadratisch formatierten Holzstück heraus. Am Ende des Kurses erfreuen Sie sich über eine mit Ihren eigenen Händen geschaffene Holzskulptur.

VEDIC ART – Intuitives Malen in der Lüneburger Heide

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Göhrde Hitzacker, Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; VP im EZ: 444 €; DZ: 369 € p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU28
- Freies Bildungswerk Bochum

Vedic Art lehrt nicht das Malen. Vedic Art erinnert, wie man malt. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, das Vertrauen in die eigene Intuition wieder zu finden, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zu entdecken.

Meditation des Tanzes – Das Leben feiern

- Mo. 20.6. bis Do. 23.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U701
- Melanchthon-Akademie

Tanz ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele zusammen zu bringen. Getanzte Schritte, Symbole und Gebärden beruhigen und beleben nicht nur körperlich, sondern bewirken auch innere Bewegung. Wünsche für die eigene Tätigkeit können eingebracht und erprobt werden.

Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. Material
- Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Sozialpädagoge/-innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337250-BU
- VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird Ihnen vermittelt, wie Sie einen Kurs/Workshop zum Thema Nähen für Kinder und Erwachsene gestalten können. Es wird der Umgang mit der Nähmaschine gezeigt und Sie fertigen kleine Nähprojekte vom Schnittmuster über Zuschchnitt bis zum fertigen Objekt.

Körperverfahren in der sozialen Arbeit – die Methodenkiste aus dem therapeutischen Bereich

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-105
- neues lernen

Hier steht der Körper mit verschiedenen Körperverfahren im Mittelpunkt. Sie bekommen einen Einblick in verschiedene therapeutische Richtungen, wie die Gestalttherapie, die systemische Therapie, Bioenergetik, Tanz und Entspannungsverfahren.

Die Kunst des Schauspielens – Schauspielermethode nach Strasberg

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bochum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspielens erforschen und zeigen, wie Schauspielende einen neuen Charakter gestalten können. Bei der Strasberg-Methode wird mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken gearbeitet.

Fortbildung „Das Theater Augusto Boals (OT)“

- Sa. 25.6.2022 bis So. 26.6.2023 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Theaterpädagogen/-innen, Supervisoren/-innen, Coaches und (Unternehmens-)Berater/-innen, therapeutisch Tätige, Pädagogen/-innen, Akteure der politischen Bildung
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 4
- Akademie Off-Theater nrw

Zusatzqualifikation für Theater, Bildungsarbeit, Coaching und Therapie. Umfang 6 Wochenenden. Die Teilnehmer*innen lernen das Theaterverständnis und theaterpädagogischen Ansatz von Augusto Boal kennen und werden befähigt die verschiedenen Methoden (u.a. Forum-theater) anzuwenden. Start: 25.06.2022

Garantiert zeichnen lernen und mehr...

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 20 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330204BU
- VHS Köln

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, beschreibt Betty Edward eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Wir erlernen an den fünf Wochentagen, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen.

Freidrehen – Drehen an der Töpferscheibe &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 320 €; zzgl. 30 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334032-BU
- VHS Köln

Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen.

Sommer-Akademie – verschiedene Maltechniken

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 270 €; zzgl. 30 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330200BU
- VHS Köln

Während der intensiven Arbeit an fünf Wochentagen hintereinander probieren Sie die verschiedenen bildnerischen Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik. Entwickeln Sie ihre kreativen Fähigkeiten auf den Spuren Ihrer individuellen Erkenntnisse.

Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.



**Figurentheater-
Kolleg**

**Figurentheater
Darstellende Künste
Bildende Künste
Stimme, Präsenz
Medien, Digitalität
Erzähltechniken**

www.figurentheater-kolleg.de

Den eigenen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen

- Mo. 4.7. bis Do. 7.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 314,80 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-75410D
- VHS Dortmund

Praxisorientierter Grundlagenkurs mit Schwerpunkt der RAW Entwicklung. Ziel ist es ein solides Fundament für den eigenen Workflow zu erstellen und langfristig durch bewusstes Organisieren und Bearbeiten den Zeitaufwand zu minimieren

Bildwelten – Einsatz von Malerei in unterschiedlichen Berufsfeldern

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Bildnerisches Gestalten als ressourcen- & prozessorientiertes Arbeiten in der sozialpädagog. Praxis. Im Malen wohnt eine große Kraft. Sie öffnet in persönlicher und beruflicher Hinsicht den Zugang zu mehr Lebendigkeit – kreative Potentiale werden gefördert.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Schnitttechniken – Schneidern für Fortgeschrittene

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Voraussetzung sind Kenntnisse und Erfahrung im Nähen von Bekleidung und die Fähigkeit zum räumlichen Denken. Themenschwerpunkte: Erstellen eines Grundschnittes, Individuelles Maßnehmen vorhandener Schnitte an individuelle Maße, Änderungen und Schnittkorrekturen

Kleine Marionetten – Figurenbau

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs wird eine kleine Marionette (unter 40 cm) gebaut, die sauber zu führen ist. Neben dem Bau wird auch das nötige physikalische und anatomische Hintergrundwissen vermittelt, damit die Teilnehmenden ihr Wissen auch bei zukünftigen Figuren anpassen können.

Schnitzen – Vom Holzklötz zum Holzkopf

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten
- Vorkenntnisse: Erfahrungen im Schnitzen
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Ausgehend von einer Profilschablone, deren Umrisslinie auf einen Lindenholtzklotz übertragen und dann mit der Bandsäge ausgesägt wird, entsteht mit Hilfe der rasiermesserscharfen Bildhauereisen durch Schälern, Runden, Stechen und Putzen ein geschnitzter Holzkopf.

Improtheater – basic

- Mo. 22.8. bis Do. 25.8.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Alle, die Spaß am Theaterspielen haben, aber keine vorgegebenen Texte lernen wollen, können hier eine lebendige und authentische Theaterform erleben, die aus dem Moment heraus gespielt wird. Die Grundlagen des improvisierten Theaters werden kennengelernt.

Bullet-Journaling – kreative Selbstorganisation im (Berufs-) Alltag

- So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-11602
- VHS Aachen

Stress im Büroalltag, viele Termine und keine Zeit den Alltag bewusst zu ordnen? Sie suchen nach einer Möglichkeit sich besser zu organisieren und gleichzeitig Ihrer Kreativität neuen Raum zu geben? Ziel ist es Ihren Arbeits-Alltag besser zu strukturieren, zu reflektieren, sowie Stress abzubauen.

Ostfriesland und sein besonderer Charme (Tourismus: Marketing, PR)

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Norden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/HP (EZZ: 150 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220300
- VHS Schaumburg

Wir lernen am Beispiel Ostfriesland, wie sich eine Küstenregion unter Wahrung ihrer eigenen Identität touristisch vermarktet. Berücksichtigt werden dabei Aspekte von Recherche-, Kultur-, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Marketing, Werbung und Eventmanagement.

Coachingausbildung – Coachen mit Kunst [®]

- Do. 1.9.2022 bis Sa. 13.5.2023 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Für Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Coaches, Berater:innen und Mediator:innen, sowie Künstler:innen
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Im Zentrum dieser systemischen Coachingausbildung steht das werk-, spiel- oder ritualorientierte Kunstmachen als Lösungsweg. Sie lernen, Menschen oder Teams durch Neugier, Lust und Überraschung in Veränderungssituationen zu begleiten.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur, Modul 2

- Fr. 9.9. bis So. 11.12.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Für Künstler:innen, Interessierte sowie Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen mit und ohne künstlerische Vorerfahrung
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Ausgehend vom eigenen Körper und dem Sie umgebenden Raum erkunden Sie Form-, Raum- und Zeitaspekte im Umgang mit vielfältigen Materialien. Hierbei erforschen Sie Zeitverläufe und Bewegungen und gehen Veränderungsprozessen nach.

Grundlagen Theaterpädagogik ® in Teilzeit ®

- Sa. 10.9.2022 bis Mo. 30.9.2024 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Lehrer:innen, Sozialpädagogen/innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer/innen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 54
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre): 14 WE, 2 Intensivwochen und einem Inszenierungsblock. Abschluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT®“ (anerkannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpäda. Projekte. Start: 10./11.9.2022

„Denn das Auge isst mit ...“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 222 4140
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir werden uns zunächst die zentralen Grundtechniken Schrift, Rahmen, Linien, Objekte, Menschen, Schatten und Farbe aneignen. Anschließend werden Sie mit visuellen Kombinationsmöglichkeiten und Layout-Templates vertraut. Sie werden Plakate und Infogramme erstellen und Sketchnotes für Ihre Dokumentation.

Nähen und Schneiden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Di. 4.10. bis Sa. 8.10.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

VEDIC ART – Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; VP+EZ: 547 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU08D
- Freies Bildungswerk Bochum

Hier werden Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im klösterlichen Ambiente erleben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 26.11.2022 bis So. 29.1.2023 in Köln, Holweide
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.650 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 140 €
- Für Pädagogen/innen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 22/G 46
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodisch/didaktischer Impulse am Beispiel von Tanzstilen wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Intern. Mitmach-Anze, Afrikanischer Tanz. Ergänzende Themen sind bewegte Anatomie, Körperarbeit und der praxisbezogene Transfer zur Anleitung von Tanz alters- und zielgruppenübergreifend. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung: 3.9.2022, 10–16 Uhr

Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 26.11. bis So. 18.12.2022 in Köln, Holweide
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.650 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 140 €
- Für Pädagogen/innen aus Kita, Grund- und Förderschulen, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 22/KT 13
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine Vermittlung praxisnaher tanzpädagogischer Impulse, die sich an der altersgemäßen Entwicklung der Kinder orientiert. Diese Grundstufe kann unabhängig von weiteren Bausteinen als abgeschlossene Zusatzqualifikation gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 4.9.2022, 10–16 Uhr

Online-Bildungsurlaube

Nur bis Ende 2021 gab es in NRW einen Rechtsanspruch auf Online-Bildungsurlaub im Rahmen der COVID-Gesetzgebung. Wegen der großen Nachfrage werden Online-Bildungsurlaube von einer Reihe von Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten. Viele Arbeitgeber akzeptieren Online-Seminare freiwillig als Bildungsurlaube.



Sprachen

Englisch

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 auf Nordsee/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 810 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Tagungshaus
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 22-A-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Business English (B1)

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Rheinberg
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ■ Kursnr.: A502716
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

We will train the kind of English most often needed in office-based jobs, e.g. welcoming visitors, telephoning, writing e-mails and letters, arranging meetings, dealing with complaints. We will also practice communication skills and small talk.

Englisch intensiv für den Beruf

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 666 €; inkl. Ü/VP, EZZ 24 €.
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: W-406-395
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern auf drei Niveaustufen (A2-C1) – für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

English Week – Niveau B1

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Borken
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: 3 – 4 Jahre Englisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ■ Kursnr.: 40612B0
- VHS Borken

Bereits erworbene Englischkenntnisse werden in diesem Intensivkurs aufgefrischt und erweitert. Es werden in abwechslungsreicher Folge Übungen zum freien Sprechen, Hören, Lesen und zu ausgesuchten Bereichen der Grammatik durchgeführt.

English B1plus Social Skills in Business Communication &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch, Sprechen B1, Verstehen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 4374 ■ Kursnr.: A-431251-BU
- VHS Köln

You dread business lunches where English has to be spoken, or run out of words when welcoming foreign customers or business partners? Here you'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the tricky but inevitable small talk and socialising aspects of business life. There will be lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-orientated corrections in a friendly atmosphere.

Business English with Confidence – B2

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Vorkenntnisse: Niveau B1
- Infos unter +49 241 4792-129 ▪ Kursnr.: 221-15307
- VHS Aachen

Are you lacking in confidence when emailing, telephoning, presenting or negotiating in English? This newly-revised intensive course, taught by two experienced native speakers, will provide you with the tools you need to improve your communication skills.

Englisch für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58322
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Hinblick auf alle vier Fertigkeiten des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Fertigkeiten wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

Let's communicate in English B1/B2

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 666 €; inkl. Ü/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-406-650
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Für Teilnehmer, die Englisch für Alltag und Urlaub, aber auch für den Beruf benötigen. Ziel ist es, die Sprachkompetenz und das Vertrauen in die eigene Ausdrucksfähigkeit im Umgang mit Menschen aus dem gesamten englischsprachigen Raum in entspannter Lernatmosphäre zu stärken.

Boot Camp Going on a Business Trip A2/B1

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €; 120 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 61 ▪ Kursnr.: B1450E
- VHS Oberhausen

In diesem 40-Ustd-Intensiv-Kurs gehen Sie auf eine imaginäre Reise in ein englischsprachiges Land. Sie meistern verschiedene Situationen z.B. am Flughafen, im Hotel, beim Meeting in einer Firma. Über praxisnahe und berufsbezogene Übungen wird die Kommunikationsfähigkeit trainiert und verbessert.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Communicating in English (B2/C1)

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: B2 / C1
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-104
- neues lernen

The focus is to actively use your skills to communicate in English in both your personal and professional life. Advanced language topics will be covered and you will get a chance to express yourself and build your confidence in a relaxed atmosphere.

English for Telephoning and Emailing (A2/B1)

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: Y485311
- VHS Düsseldorf

Do you need to make telephone calls and write emails in English at your workplace? This course will provide you with the language, techniques and confidence to communicate effectively. Lots of practice and a review of relevant grammar will help you improve your skills.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40601L
- VHS Moers

Das Seminar weckt und erweitert die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Es erwartet Sie ein methodisch abwechslungsreiches Programm, in dem der Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau B1+.

English A2 Refresher &

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431124-BU
- VHS Köln

Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ®

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN04.04.2BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine auf Anfrage.

Let's do it ... in English – Reden, Spielen, Lernen – alles, außer Deutsch!

- Mo. 4.4. bis Do. 7.4.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 405 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 119/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Englisch ist wichtig als Brückensprache, um mit anderen Menschen in der ganzen Welt in Kontakt zu kommen. Gut geklappt hat die Kommunikation, wenn man einander verstanden hat. Egal wie.

Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431308-BU
- VHS Köln

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learn English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Kursbuch: in company 3.0, Upper Intermediate

American English Conversation and Grammar Brush-up B2/C1

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40010BU
- VHS Leverkusen

This practical course will make you loosen up and feel at ease in English-speaking situations, when no teacher and no textbook are there to prop you up. Six years of English. Course Objectives: • Conversation Practice. • Listening Comprehension. • Practical Grammar Brush-up.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 93 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: A502726
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieses Seminar ist für alle, die ihr Englisch wieder aktiv anwenden möchten und wendet sich auch an Teilnehmende, für deren berufliche Tätigkeit und Weiterbildung gute Englischkenntnisse immer wichtiger werden. Zeiten jeweils 8.30 bis 13.30 Uhr.

English Intensive Refresher Course A 2

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40020BU
- VHS Leverkusen

Try a different way of learning – suggestopedic! Games, relaxation and fun will help you to deal with typical business situations: • talking about yourself and work • telephoning • vocabulary for discussions and meetings • small talk and socializing • appropriate grammar.

English Refresher Intensive – Kleingruppenintensivkurs Stufe B1

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W4122
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppenstärke: 5–10 Teilnehmende.

Englisch-Auffrischkurs in den Osterferien Niveau A2 – B1

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 136,10 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Englisch
- Infos unter 02133/25 72 18 ▪ Kursnr.: 221-40650K
- VHS Dormagen

Dieser Intensivkurs beinhaltet folgende Ziele: Auffrischung und Vertiefung vorhandener Englischkenntnisse; Erweiterung von Wortschatz und Grammatik, intensive Übung alltäglicher Situationen im Berufs- und Privatleben; z. B. Telefonate führen, Briefe schreiben, Reisen.

English A1 Beginners &

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431011-BU
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett.

English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 221.4G130E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Abiturvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

English for Socialising and Small Talk &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 221.4G140E
- VHS Essen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431133-BU
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

Business English Practice B2plus &

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Schulenglisch mehr als 8 Jahre, Verstehen B2plus, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431310-BU
- VHS Köln

Meetings, presentations, telephoning, emailing, conflict resolution, stress management, grammar points as well as various small talk topics including travels, hobbies, current affairs and social issues.

A2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 3179 ▪ Kursnr.: 22A5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

Englisch für den Job (A2/B1)

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Skript und Teilnahmebescheinigung
- Für Interessierte mit verschütteten Englischkenntnissen von der Realschule
- Infos unter 02371/2 17 19 45 ▪ Kursnr.: 221_40691
- VHS Iserlohn

Auffrischung von Wortschatz und Grammatik. Sprachtraining für typische berufliche Standardsituationen. Behandlung von sprachlichen Fragestellungen aus dem eigenen beruflichen Kontext.

Englisch lernen mit allen Sinnen

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-104
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 4 J. Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen, nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen. Sie lernen suggestopädisch in entspannter Atmosphäre.

English for the Office (B1)

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: Y485321
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning – writing emails – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar.

Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58332
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Alltagssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 221.4G132E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

Intensivwoche Business English (B2) &

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40602L
- VHS Moers

Telefongespräche, Business Small Talk und Besucherbetreuung stehen ebenso auf dem Programm wie Rollenspiele für Meetings und Präsentationen. Emails und Business Correspondence werden in den Unterricht einbezogen. Das Sprachniveau entspricht gemäß GER etwa B2.

English B1 Refresher &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 oder ▪ Kursnr.: A-431192-BU
- VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining 10

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN07.06.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine auf Anfrage.

Englisch Auffrischung von Anfang an – A1 – Für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen 5

- Di. 7.6. bis Fr. 10.6.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 116,30 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: UM60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche wiederholen wir noch einmal die Grundlagen, reaktivieren und erweitern den Wortschatz, frischen notwendige Grammatik auf und üben praktische Redewendungen für Alltagssituationen.

Englisch A1/A2

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: S5404B
- VHS Rur-Eifel

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die über grundlegende/solide Englischkenntnisse verfügen, diese aber aufgrund mangelnder Gelegenheiten lange nicht zur Anwendung bringen konnten.

Brush-up Your English! – A2 5

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1652w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt.

Business English – A2/B1 5

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-5652s@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Der Kurs richtet sich an Personen, die zunehmend Englisch im Beruf benötigen. Inhalte der Grammatik werden wiederholt, das freie Sprechen wird trainiert. Natürliche Sprache und authentische Situationen aus dem beruflichen Alltag stehen hier im Mittelpunkt. Die Kosten für das Kursmaterial sind im Preis enthalten. Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre

English for Advanced Learners – C1 5

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1659w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Brush Up Your English (B2)

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: Y471611
- VHS Düsseldorf

Refresher course for students with very good intermediate knowledge of English. Extensive revision of grammar, vocabulary extension, listening, fluency and conversation practice. We will also look at the use of phrases and idioms. Materials supplied by the teacher.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) 5

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 221.4G122E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Realschulvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

Intercultural Communication Practice in English

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS11-105
- neues lernen

This course is designed to practice your intercultural communication skills in both personal and professional settings. Learn vocabulary, grammar and false friends in a relaxed atmosphere in role plays, small talk, group discussions and various exercises (Level B1/B2).

Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1) 5

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 22-33100D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Englisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 22-32200D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation. Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Auch grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 22-32300D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert, die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 22-32500D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

English for your job ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 153 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen. Vorherige Beratung erforderlich!
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28007
- vhs Kreis Euskirchen

Das Wochenseminar vermittelt Sicherheit in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise und bietet hier insbesondere Dialoge zu den wichtigsten Situationen und Sprechanlässen im Beruf (Telefonieren, E-Mailing, Verhandlungsgespräche, Empfang von Besuche*innen, Briefwechsel etc.)

English Communication for Work – B1/B2 – Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 183,50 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: UM60512
- VHS Minden

In this course you will learn to express yourself more fluently and confidently in business or private conversations, meetings and negotiations. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

English Powercourse – B1 ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1656w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxse und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English Powercourse – B1 ☼

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1657w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxse und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English Upper-Intermediate – B2 ☼

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1658w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

Englische Woche – A1 ☼

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430520
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Beginner. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 2.5.2022.

English Intensive Refresher Course A 2

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40030BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three years of English. Learning games, video clips, pair and group work will help you to speak more freely at work or when travelling abroad. Small group: 6 to 10 participants

Englische Woche – A2 ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Elementary. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 2.5.2022.

Englische Woche – B1 ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Pre-Intermediate. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 2.5.2022.

Englische Woche – B2 ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B1
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Upper-Intermediate. Split Edition A Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 2.5.2022.

Englische Woche – C1 ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Keynote – Advanced. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 2.5.2022.

English Intensive Refresher Course B 1 – Focus on Conversation

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40040BU
- VHS Leverkusen

This intensive course will refresh key grammar areas, extend your active vocabulary and thus help you to develop fluency in talking, reading and writing. Participants should have a knowledge of six years of English. Material will be provided.

A Creative English Week – B1

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Vorkenntnisse: Niveau A2
- Infos unter +49 241 4792-129 ▪ Kursnr.: 221-15222
- VHS Aachen

Everyday professional situations are simulated using a case study. In a relaxed atmosphere and in a very creative way, the already existing linguistic skills are (re)awakened, expanded, practised in a practical way and thus spontaneous communication skills are promoted.

Englisch für die Reise – Grundstufe (A1) für Anfänger

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42080
- VHS Krefeld

In diesem Kurs lernen Sie, sich in typischen Situationen auf Reisen zurechtzufinden, auch wenn Sie bisher keine Englischkenntnisse haben. Es werden grammatische Grundstrukturen vermittelt, ein Wortschatz für die Reise aufgebaut sowie Aussprache und Hörverständnis trainiert.

English B2 Refresher ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 7-8 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431261-BU
- VHS Köln

Sie hatten 7 – 8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständlich auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Max. 9 Teilnehmende. Kursbuch: Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), Student's Book Part A Der Bildungsurlaub findet als Online-Kurs statt. Die Webkonferenz erfolgt über Zoom.

Brush Up Your English (B2/C1)

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: gute Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: Y471711
- VHS Düsseldorf

Intensive advanced level practice to help you express yourself more fluently and confidently in a wide range of situations and language registers – authentic reading and listening texts to extend your vocabulary – grammar revision to suit the needs of the group.

Englisch-Auffrischkurs in den Sommerferien Niveau B1 – B2

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 170,10 €
- Vorkenntnisse: Englisch-Sprachkenntnisse
- Infos unter 02133/25 72 18 ▪ Kursnr.: 221-40651K
- VHS Dormagen

In der English Summer Academy üben Sie mit einem erfahrenen Englischtrainer ein: Small Talk, Englisch am Telefon, Diskussionen und Meetings, Präsentationen, Verhandlungen, Geschäftskorrespondenz (inkl. E-Mails) und Vorstellungsgespräche auf Englisch.

„Let's Enjoy English!“ Auffrischungswoche (A2)

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42082
- VHS Krefeld

Sie hatten mindestens vier Jahre Schulenglisch, aber glauben, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen.

English Business Skills (B2/C1)

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: Y485351
- VHS Düsseldorf

This course will enable you to perform with more confidence in English-speaking business contexts. Topics include giving effective presentations, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations.

English for your job – Kommunikation im Office & ⑩

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 315 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41122
- VSB-Bildungswerk

Praxistraining für die Kommunikation im Büroalltag: Gesprächssituationen, Redewendungen, Telefonieren, Mails und Geschäftsbriefe, Empfangen und Verabschieden von Kunden oder Besuchern, Überbringen von Nachrichten. Kursablauf und Einstufungstest können angefordert werden.

Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen & ⑩

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 285 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41522
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Rollensituationen, freie Rede. Schwerpunkt Stufe 2: Diskussion, Ausbau der kommunikativen Fertigkeiten. Ein Einstufungstest und ausführlicher Ablaufplan können angefordert werden.

English Business Skills (B1/B2)

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B1“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: Y485331
- VHS Düsseldorf

This course will enable you to perform with more confidence in English-speaking business contexts. Topics include giving effective presentations, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations.

English Intensive Refresher Course B1/B2 – Business and Everyday English

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40050BU
- VHS Leverkusen

You will learn to express yourself more freely and you will improve your accuracy and fluency when using English in everyday situations. Material will be provided. The method – suggestopedia – offers a variety of ways suitable for all different learning types.

Business English (B1/B2) – Intensivwoche

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42091
- VHS Krefeld

In diesem Kurs erarbeiten Englischlernende auf Mittelstufenniveau die sprachlichen Fertigkeiten, sich im beruflichen Kontext (in Meetings und Diskussionen, bei Präsentationen, in Telefonkonferenzen oder im Smalltalk in der Mittagspause) sicher zu bewegen.

Englisch für Urlaub und Reise (A1) &

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40604
- VHS Moers

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Von Anfang an wird die Gesprächsfähigkeit trainiert. Den thematischen Rahmen gibt ein Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage www.vhs-moers.de.

Englisch Stufe A2.1 – Intensivkurs nach AWbG

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 101,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT40630
- VHS Bornheim – Alfter

Englisch-Auffrischungswoche (B1/B2)

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42088
- VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab sechs Jahre Schulenglisch) in kurzer Zeit ihre Kenntnisse der modernen Umgangssprache auf. Die wichtigeren Strukturen der englischen Grammatik werden schwerpunktmäßig behandelt.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte) &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 221.4G124E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/business

Englisch für die Niveaustufen A2–C1 &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: mind. Niveau A2
- Infos unter 0203/2 83 26 55 ▪ Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Ziel ist eine flüssigere Sprachkompetenz zu Themen aus Alltag und Beruf sowie der Ausbau vorhandener Kenntnisse. Der Unterricht findet in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen nach vorheriger Einstufung statt. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Englisch A2 Refresher – Intensivseminar

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40606
- VHS Moers

Ein kompakter Wiedereinstieg in die englische Sprache. Wiederholt werden Themen wie Zeitenbildung, Steigerungsformen und die Bildung von Bedingungssätzen. Diese Inhalte werden in praktische Übungen eingebunden, damit Sie das Gelernte sofort verwenden und festigen können.

Englisch Abschlussstufe (B1) – Auffrischungswoche

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42084
- VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 5 Jahre Schulenglisch) in kurzer Zeit ihre Kenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen auf, selbst wenn diese schon länger zurückliegen.

Easy English „on the road“ (A1/A2) – Intensivwoche

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42081
- VHS Krefeld

In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit in Urlaubs- und Reisesituationen überall dort, wo man Englisch spricht. Sie „besuchen“ ausgewählte englischsprachige Länder und Städte und erproben sich in typischen touristischen Situationen.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining 10

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN05.09.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine auf Anfrage.

English Refresher Week (B1/B2)

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS12-106
- neues lernen

The focus is on actively communicating with others in English while building your self confidence in both personal and business situations. Lively discussions, telephone role plays, group and pair discussions, writing effectively, and expressing opinions will be the focus.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2)

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Balkonzuschlag, Hotel
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-257
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Brush-up Your English! – A2 &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2652w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von ‘Business English’ vermittelt.

English Powercourse – B1 &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2656w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English Upper-Intermediate – B2 &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2658w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

English Powercourse – B1 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2657w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxe und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

One week English intensive

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-106
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 5 Jahre Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen und nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen.

English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2659w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



Online
Lernen
mit der
VHS

www.vhs-koeln.de



Let's do it ... in English – Reden, Spielen, Lernen – alles, außer Deutsch!

- Mo. 24.10. bis Do. 27.10.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 405 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 120/22
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Englisch ist wichtig als Brückensprache, um mit anderen Menschen in der ganzen Welt in Kontakt zu kommen. Gut geklappt hat die Kommunikation, wenn man einander verstanden hat. Egal wie.

Business English short week

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS13-106
- neues lernen

This course is designed to practise and improve your international Business skills in English with a focus on speaking more confidently and fluently. We will design the course with your needs in mind and focus on improving the typical mistakes and expanding your vocabulary.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 800 €; inkl. Ü im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frisken Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

One week English intensive

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS08-106
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 5 Jahre Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen und nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 4000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Französisch

Französisch für Beruf und Alltag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen sowie für Wiedereinsteiger

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Düren
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: S5505B
- VHS Rur-Eifel

Kompaktseminar für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (3 bis 4 Schuljahre Französisch oder 2 Lehrwerke bei der VHS). Intensiv wiederholen, erweitern, vertiefen und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse. Wir üben alltägliche Situationen. Landeskundliche Themen werden vermittelt.

Content de vous revoir! Französisch für Wiedereinsteiger:innen (A1) &

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: Z40809L
- VHS Moers

Reaktivieren Sie Ihr Alltagsfranzösisch und bauen Sie Ihre Hemmungen ab, frei zu sprechen. Teilnehmen können Sie, wenn Ihre Französischkenntnisse einmal mindestens auf dem Niveau A2 waren. Nun sind Sie aber aus der Übung und möchten lieber noch einmal von vorne beginnen.

Französisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Waltrop
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: W4221
- VHS Waltrop

Grundlagen der französischen Sprache, Einblicke in die französische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Französisch A1.1 ☼

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: Y493112
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A1“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch A2.1 ☼

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: Y493411
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR09.05.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.

Französisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-36091D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

Französisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-36253D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Französisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-36403D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

Französisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-36703D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo werden Vorkenntnisse auf B1-Niveau vorausgesetzt. Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

Französisch für die Niveaustufen A1 bis B2 ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 pro Gruppe Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

Intensivauffrischung Französisch (B1) ☼

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440511-BU
- VHS Köln

Voraussetzung: 4 Jahre Schulfrenchösisch. Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Voyages neu B1. Ab Lektion 1.

Französisch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen A1/A2

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterialien
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 53151
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv ihre Französischkenntnisse für den Beruf oder Alltag auffrischen, verbessern oder erweitern möchten. Landeskundliche Aspekte sind in den Unterricht integriert.

Le Français A 1 RAPID – Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41000BU
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de français. Livre: Perspectives rapide A 1 ISBN-Nr. 978-3-464-20226-5 Cornelsen Verlag

Français interculturel – Intensivwoche (A2+/B1)

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42361
- VHS Krefeld

Für das gegenseitige Verständnis sind nicht nur gute Sprachkenntnisse wichtig, sondern auch das Wissen um die vielen, kleinen und großen Unterschiede. Mithilfe abwechslungsreicher Aufgaben erweitern Sie spielerisch Ihre Sprachfertigkeit und Ihre interkulturelle Kompetenz.

Französisch-Intensivwoche Grundstufe (A1) – Auffrischkurs

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42360
- VHS Krefeld

Dieser intensive, aber stressfreie Kurs richtet sich an alle, die einmal die ersten Grundlagen des Französischen gelernt haben. In vielen sprechpraktischen Übungen wiederholen Sie grammatische Strukturen und heben verloren geglaubte Sprachschätze.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-440514-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger*innen eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7) Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Französisch für den Wiedereinstieg – A1/A2 ☺

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-3151w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre „verschütteten“ Französischkenntnisse für Beruf und Alltag wieder aufzufrischen und zu erweitern. Neben der Wiederholung und Festigung der wichtigsten grammatischen Strukturen wird die Sprechfertigkeit durch Dialoge und Rollenspiele geschult.

Wochenseminar Französisch (A2) ☺

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40810L
- VHS Moers

Dieser lerneffektive Kurs bietet fortgeschrittenen Anfängern die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache einzutauchen. Ihre Kenntnisse werden durch kommunikative Übungen verfestigt und erweitert. Sie lernen ein anwendungsbezogenes Alltagsfranzösisch.

Le Français A 2.2 – Cours de rafraîchissement – Auffrischer- und Aufbaukurs

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41010BU
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de français. Livre: On y va A 2 ISBN-Nr. 978-3-19-003351-5 Hueber Verlag

Online-Bildungsurlaube

Nur bis Ende 2021 gab es in NRW einen Rechtsanspruch auf Online-Bildungsurlaub im Rahmen der COVID-Gesetzgebung. Wegen der großen Nachfrage werden Online-Bildungsurlaube von einer Reihe von Veranstaltern gleichwohl weiter angeboten. Viele Arbeitgeber akzeptieren Online-Seminare freiwillig als Bildungsurlaub..



Spanisch

Spanisch für Anfänger/innen

- Do. 3.2. bis Sa. 5.2.2022 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 73,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 221 0640
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Spanisch für Beruf und Alltag – A2.1

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter +49 241 47492-149 ▪ Kursnr.: 221-16230
- VHS Aachen

Für Teilnehmende, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Fortsetzung von August 2021 (211-16228). Anmeldefrist: 21. Januar 2022

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 647 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €.
- Vorkenntnisse: geringe, ab Spanisch-Level A1
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-422-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Buenos días! ¿Cómo estás? ¿Deseas continuar con el español? Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

Spanisch – Stufe III (A1.3)

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23644 ▪ Kursnr.: A-460532-BU
- VHS Köln

Sie sollten die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse oder vergleichbare Kenntnisse haben. Lehrbuch: Con gusto. Ab Lektion 9.

Intensivtraining Spanisch 1 (Superlearning) A1.1 &

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z42201AL
- VHS Moers

In diesem Anfängerkurs lernen Sie von Anfang an, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch die besonders angenehme Lernatmosphäre wird das Lernen entspannter, effektiver und schneller.

Spanisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 647 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: ab Spanisch-Level A1/A2
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-422-200
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

Spanisch – Stufe II (A1.2)

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln, VHS im Studienhaus
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2030 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23644 ▪ Kursnr.: A-460522-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.

Spanisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfänger*innen
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 22142200
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Diese Intensivwoche bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Die Inhalte entsprechen etwa denen eines Standard-Semesterkurses.

Spanisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 135 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W4320
- VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Spanisch – Stufe IV (A2.1)

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln, VHS im Studienhaus
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23644 ▪ Kursnr.: A-460541-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.

Intensivtraining Spanisch 2 (Superlearning) A1.2 ☞

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z42201BL
- VHS Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie trainieren intensiv Ihre Sprachfertigkeit und erweitern effizient Ihre Kenntnisse durch Geschichten etc. in angenehmer Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

Spanisch für Beruf und Alltag – A2

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter +49 241 4792-149 ▪ Kursnr.: 221-16231
- VHS Aachen

Für Teilnehmende, die bereits das Niveau A1 erreicht haben. Die Struktur des Kurses ist anhand gängiger Alltagssituationen aufgebaut – Spanisch lernen, einkaufen, Krankheitssymptome beschreiben. Dadurch wird auch der Wortschatz erweitert. Anmeldefrist: 22. April 2022

Spanisch – Stufe I (A1.1)

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt, VHS im Studienhaus
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23644 ▪ Kursnr.: A-460518-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1.

Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: S5701B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen bestellen etc.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ☞

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP30.05.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.

Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: S5702B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die ersten Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen und antworten, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen und ein Getränk bestellen etc.

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 221.4S001H
- VHS Essen

Sie steigen mit diesem Intensivkurs in die Spanische Sprache ein.

Spanisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-38065D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

Spanisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-38265D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Spanisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3) ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-38367D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache auf A1.3-Niveau zu erweitern

Spanisch – Intensivwoche mit guten Vorkenntnissen ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-38461D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

Spanisch für Anfänger*innen (A1) ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 221-28008
- vhs Kreis Euskirchen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die in intensiverer Form Kenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten. Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation, so werden erste Sprechanlässe geschaffen und die hierfür notwendigen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt.

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse – A1 – ☺

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129,90 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: UM61904
- VHS Minden

In diesem intensiven Einstiegsprogramm trainieren Sie die Kommunikation für den beruflichen und privaten Alltag und erfahren neben Grammatik und Wortschatz auch viel von der Kultur spanischsprachiger Länder.

Spanisch Anfängerkurs – A1 ☺

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-7151w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Spanischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 221-16209
- VHS Aachen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 10. Juni 2022

Spanisch-Intensivwoche Grundstufe (A1) für Anfänger

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42549
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Spanisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP11.07.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.

Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) ☺

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 22A5502
- VHS Herne

Einführung in die spanische Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des beruflichen Alltags, muttersprachliche Dozentin

Español para principiantes A 1/A 2 – Spanisch für Anfänger

→ Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41500BU
 → VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job. Sie lernen Smalltalk, Dinge des Alltags und sich mit Ihren Freunden zu unterhalten. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1 ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6 Klett-Verlag

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.2

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
 → Vorkenntnisse: geringe
 → Infos unter +49 241 4792-149 ▪ Kursnr.: 221-16212
 → VHS Aachen

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester VHS), die in kurzer Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 29. Juli 2022

Spanisch A1.1 &

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: Y533113
 → VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch B1.1 &

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
 → Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: Y533711
 → VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto nuevo B1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch-Intensivwoche Auffrischung (A2)

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42552
 → VHS Krefeld

Sie haben schon einmal 2 bis 3 Jahre Spanisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In diesem Kurs werden Sie gemeinsam in abwechslungsreichen, sprachpraktischen Übungen wichtige Grammatikthemen auffrischen, Ihren Wortschatz zu alltagsrelevanten Themen reaktivieren und die Liebe zur spanischen Sprache neu entfachen.

Spanisch-Intensivwoche Grundstufe (A1) für Anfänger

→ Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42550
 → VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Spanisch-Intensivwoche Abschlussstufe (B1)

→ Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42551
 → VHS Krefeld

Es wird die wichtigste Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt und damit begonnen, den Wortschatz und die Grammatik für B1 systematisch auszubauen. Bei vielen praktischen Übungen steht die gesprochene Sprache im Vordergrund, aber auch Wissenswertes über Spaniens Kultur.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 252 in dieser Broschüre.



Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €, inkl. Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W4420
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 115 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: A506016
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lerneffektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag & Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT25.04.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.

Italienisch Konversation und Diskussion

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 310 €, inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 47822
- VSB-Bildungswerk

Questo corso è rivolto a partecipanti di livello avanzato con circa 4 anni di conoscenza dell'italiano che vogliono sviluppare la loro capacità di comunicazione sotto la guida di un madrelingua.

Italienisch für Anfänger/-innen

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 113,50 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 221 0681
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Italienischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Italienisch Anfängerkurs – A1 &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-5151w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben möchten.

Italienisch intensiv

- Mo. 6.6. bis Fr. 10.6.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-105
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die leicht und spielerisch einen Einstieg ins Italienische suchen, um möglichst schnell erste Kontakte knüpfen zu können.

Italienisch A1.1 &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: Y503112
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch Intensivkurs für Anfänger*innen & 10

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 35 UStd., Stufe 3 ca. 70 UStd., Stufe 4 ca. 105 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 47222
- VSB-Bildungswerk

Sie eignen sich in den Kursen solide italienische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag in abwechslungsreichen Übungen an. Der Kurs wird in vier Stufen angeboten. Sie können Ablaufpläne und einen Einstufungstest anfordern. Unterricht: Mo–Fr, 9.00–15.00 Uhr.

Italienisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-37061D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

Italienisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-37217D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf A1.2-Niveau zu erweitern.

Italienisch-Kompakt für Beruf und Alltag (A1) ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: K04-070
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten, um sie in vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 06.05.2022

Italienisch für Alltag und Beruf (A1) ☞

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450503-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfänger*innen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 3-12-525201-1 Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Intensivwoche Einstieg Italienisch ☞

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40901
- VHS Moers

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch.

Italienisch-Intensivwoche Grundstufe (A1) für Anfänger

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42441
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse des Italienischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Italienisch-Intensivwoche Konversation (A2/B1)

- Mo. 18.7. bis Fr. 22.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42442
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Italienisch und möchten zusätzlich eine Woche lang in die verschiedensten Themen des italienischen Alltags eintauchen? In dieser Intensivwoche Konversation geht es um die Liebe zu Landschaft, Kultur und Küche des „Bel Paese“.

Italiano per Principianti A 1 – Schnupperkurs Italienisch

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41300BU
- VHS Leverkusen

Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere A 1, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN-Nr. 978-3-12-525180-9 Klett Verlag

Italienisch-Kompakt für Beruf und Alltag (A1) ☞

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: K04-070A
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 15.07.2022

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ☞

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT29.08.22BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.

Italienisch intensiv

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-106
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die leicht und spielerisch einen Einstieg ins Italienische suchen, um möglichst schnell erste Kontakte knüpfen zu können.



Türkisch

Türkisch Stufe I (A1-1)

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23610 ▪ Kursnr.: A-478116-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden vermittelt, damit Sie im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen können. Lehrbuch: „Ne güzel!“ Ab Lektion 1

Türkisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☾

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 22-40107D
- VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Türkisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. 28 95 ▪ Kursnr.: B3512F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erhalten Einblicke in die türkischsprachige Welt. Das Sprechen steht im Vordergrund, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenzen im beruflichen und privaten Bereich.

Türkisch-Intensivwoche (A1) für Anfänger

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42719
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse des Türkischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Türkisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☾

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 22-40108D
- VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

Impressum

Herausgeber: EG Eul-Gombert & Gombert GmbH,
In der Mühlenwiese 11 • 51465 Bergisch Gladbach
E-Mail: EG@Bildungsurlaub.de • www.EGcom.de
Geschäftsführer/in:
Anne Gombert & Bernhard Eul-Gombert
Sitz: Bergisch Gladbach • Amtsgericht: Köln • HRB: 602 49 • Steuernummer: 204/57 53/14 91
Copyright © Eul-Gombert & Gombert GmbH 2021.

Konzeption: Eul-Gombert & Gombert GmbH,
MWK Zimmermann & Hähnel GmbH.
Grafische Produktion: Eul-Gombert & Gombert GmbH,
screenteam GmbH

Die vorliegende Broschüre wurde aufgrund der Angaben der Veranstalter mit großer Sorgfalt erstellt. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewährleistung für die Richtigkeit einzelner Angaben. Die Weiterbildungseinrichtungen tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWBG handelt.

Bildhinweise

- Titelbild: © RossHelen / shutterstock.com
 © Piotr_Marcinski / photocase.de (S. 3)
 © Tiberius Gracchus / adobestock.com (S. 4)
 © joerg kemmler - Fotolia.com (S. 32)
 © As_seen / Photocase.de (S. 45)
 © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 46)
 © Georgejmcittle / Shutterstock.com (S. 57)
 © complize / Photocase.de (S. 61)
 © pixelnest / Photocase.de (S. 68)
 © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 69)
 © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 72)
 © simonthon.com / Photocase.de (S. 76)
 © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 77)
 © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 80)
 © ChrisEs / Photocase.de (S. 85)
 © PolaRocket / Photocase.de (S. 89)
 © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 91)
 © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 101)
 © Studiovin / Shutterstock.com (S. 158)
 © Dotshock / Shutterstock.com (S. 188)
 © zettberlin / photocase.de (S. 207)
 © Arhimedes / Shutterstock.com (S. 216)
 © nito / Shutterstock.com (S. 226, 229, 233, 235, 236, 240)
 © mirzamk / Shutterstock.com (S. 239)
 © Nefalls / Remy Musser / shutterstock.com (S. 240)
 © Luis Louro / shutterstock.com (S. 245)



Niederländisch

Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4373G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4370G
- Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Niederländisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23599 ▪ Kursnr.: A-472011-Bu
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag einfache Gespräche führen zu können, und Sie erfahren eine Menge Wissenswertes über die Niederlande und Flandern. Wat leuk! (A1). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.

Intensivkurs Niederländisch I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 221.4N001M
- VHS Essen

Sie steigen mit diesem Intensivkurs in die Niederländische Sprache ein.

Intensivkurs Niederländisch III – für Anfänger mit Vorkenntnissen &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Niveau A1/Beginn A2
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 221.4N008M
- VHS Essen

Sie verfügen bereits über Kenntnisse auf dem Niveau A1/Beginn A2 und wollen diese Kenntnisse weiter ausbauen.

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter +49 241 4792-149 ▪ Kursnr.: 221-16510
- VHS Aachen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 7. März 2022

Niederländisch für Anfänger (A1.1) & ⑩

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: Y527001
- VHS Düsseldorf

Möchtest Du die Grundlagen der niederländischen und Kultur lernen, – für den Urlaub, die Arbeit, oder das Studium. Dann bist Du in diesem kommunikativ ausgerichteten Intensivkurs richtig! Beginn mit Lektion 1 von „Wat leuk aktuell A1“. Für Anfänger, Dozentin Jana Plückelmann

Niederländisch I für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1-

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; inkl. Kopien, Teilnahmebescheinigung, Kaffee, Tee, Obst und Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W4520
- VHS Waltrop

Grundlagen der niederländischen Sprache, Einblicke in die niederländische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Niederländisch A1 & ⑩

- 11.04. – 14.04. und 19.04. – 22.04.2022 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02452/134319 ▪ Kursnr.: 22F-4412
- VHS des Kreises Heinsberg

Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1 8-Tage Bildungsurlaub in den Osterferien

Niederländisch Intensiv (A1.2)

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 88 €
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: A510020
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen möchten. Zeiten: 9.30 – 14.30 Uhr.

Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Niederländisch A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 221.4N002M
- VHS Essen

Sie verfügen über einige Kenntnisse der Stufe Niederländisch A1 und wollen diese Kenntnisse weiter ausbauen.

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter +49 241 4792-149 ▪ Kursnr.: 221-16522
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist bei der Volkshochschule: 25. April 2022

Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4371G
- Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Niederländisch für Alltag und Beruf – Niveau A1 –

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Gronau
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02562/1 26 61 ▪ Kursnr.: 221-4635
- Euregio-VHS Gronau

Direkt an der niederländischen Grenze erwerben Sie in kompakter Form Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, um diese in alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Landeskundliche und interkulturelle Themen runden das Programm ab.

Niederländisch für die Niveaustufen A1 bis B2 &

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl., max. 12 TN pro Gruppe
- Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

Niederländisch A2: Intensivkurs II

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4372G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nach dem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39304D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Niederländisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.2) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39314D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Niederländisch Anfangskurs &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 22A5901
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu den Niederlanden, interkulturelle Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4374G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Niederländisch A1 & @

- 04.07. – 08.07. und 11.07. – 15.07.2022 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Infos unter 02452/134319 ▪ Kursnr.: 22F-4413
- VHS des Kreises Heinsberg

Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

Niederländisch Intensivkurs für Anfänger*innen & @

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1: keine, Stufe 2: ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 42922
- VSB-Bildungswerk

Sie erhalten eine systematische und fundierte Einführung in die niederländische Sprache und Kultur. Inhalt: Basiswortschatz, Aussprache, Grundzüge der Grammatik, einfache Sprechsituationen in Beruf und Alltag, „Land und Leute“. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

Niederländisch B1: Intensivkurs IV

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4375G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I, II + III oder entsprechenden Vorkenntnissen (7 VHS-Semester) auf. Am Ende dieses Kurses haben Sie grundlegende Routine für Telefonate, Präsentationen, Versammlungsleitungen und Verhandlungen entwickelt.

Niederländisch Anfänger – Nederlands voor beginners A 1

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 42170BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende, die Niederländisch in einem kompakten Kurs lernen möchten. Besonders geeignet für angehende Studierende in den Niederlanden und Flandern. Lehrbuch: Wat Leuk! aktuell A 1 + Arbeitsbuch ISBN-Nr. 978-3-19-105460-1 ISBN-Nr. 978-3-19-125460-5 Hueber Verlag

Niederländisch-Intensivwoche (A1) für Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42123
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse des Niederländischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) ☞

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: Y527017
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die z.B. für ein Studium in den NL oder ihren Urlaub in kurzer Zeit Niederländisch sprechen lernen wollen. Beginn mit Begrüßungsfloskeln und Lektion 1 von „In de startblokken“, muttersprachliche Dozentin Gerty Thiesen

Niederländisch-Intensivwoche (A2/B1)

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42124
- VHS Krefeld

Diese Intensivwoche richtet sich an Lernende, die zuletzt am Ende des A2-Niveaus angekommen waren und nun in intensivem, aber stressfreiem Lerntempo den Schritt auf die nächste Niveaustufe gehen möchten. Ziel des Kurses ist der Erwerb solider Kenntnisse auf Niveaustufe B1.1.

Vorankündigung: Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Di. 4.10. bis Sa. 8.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4376G
- Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Vorankündigung: Niederländisch A2: Intensivkurs II

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: U4377G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nach dem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39301D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Niederländisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.2) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39311D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage



Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) ☺

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter +49 241 4792-181 ▪ Kursnr.: 221-13003
- VHS Aachen

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Inhalte von zwei Semesterkursen: Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, Sprachaufbau und alltägliche Konversation. Grundlagen sind Buch und Video. Die Kosten von 25,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

DGS 2 – Intensivwoche ☺

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 22-44152D
- VHS Dortmund

Inhalte: Kommunikation und Kultur Gehörloser; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet, weitere Übungen; Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von Dialogen, leichte Kommunikation im Alltag Voraussetzung ist die Teilnahme an DGS 1

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☺

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405122-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 ☺

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405311-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

Deutsche Gebärdensprache 5 + 6 ☺

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: bis DGS 4 erforderlich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405511-BU
- VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Kosten Arbeitsmaterial – Abrechnung im Seminar.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 11.7. bis Fr. 15.7.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: Y420300
- VHS Düsseldorf

Für Hörende, die in irgendeiner Weise mit Gehörlosen zu tun haben. Sie werden in die Gebärdensprache (lautlose Kommunikation Gehörloser) eingeführt. Inhalt: Fingeralphabet, Mimikübungen, Körpersprache, leichte Dialogübungen. Inkl. Arbeitsunterlagen. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Anmeldefrist: Freitag, den 24. Juni

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: Y420400
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiomeme), Rollenspiele, Satzaufbau, Alltagsgebärden. Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1 / 2 erworben werden. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden nach Absprache festgelegt. Anmeldefrist: Freitag, den 29 Juli

Einführung in die Gebärdensprache ☺

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 226 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AT42800
- VHS Bornheim – Alfter

In diesem Kurs bekommen Sie einen tiefen Einblick in die stille Welt der Hörgeschädigten. Sie erlernen 'spielend' das Fingeralphabet, Zahlen, Farben, Formen, Mimik und Körpersprache. Sie erhalten Informationen über Gehörlosigkeit sowie zu Technik und Kultur der Gebärdensprache.



Deutsch

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe 10

→ Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 235 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. Anmeldegebühr

→ Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
 → Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE-BB
 → GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe 10

→ Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 235 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. Anmeldegebühr

→ Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
 → Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE-BB
 → GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt. Weitere Termine auf Anfrage.



Weitere Sprachen

Russisch für Wirtschaft und Alltag für Fortgeschrittene

→ Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 652 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-419-395

→ VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern ab Niveau ab A2 – für alle, die ihre Russischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung, aber auch im Alltag vertiefen wollen.

Arabisch für Anfänger:innen – Intensivkurs 6

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Z40102
 → VHS Moers

In diesem intensiven Einsteigerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen Sie grundlegende Fertigkeiten der arabischen Sprache in Wort und Schrift. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Der Kurs orientiert sich an der Alltagskommunikation.

Chinesisch für Anfänger/-innen

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 626 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
 → Vorkenntnisse: Ca. 40 Stunden Unterricht
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-402-010
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Die Teilnehmenden lernen, sich sprachlich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. In Grammatik und Alphabet wird eingeführt.

Neugriechisch für AnfängerInnen 10

→ Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 250 €; nur Seminar
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-C1
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 4000 Bildungsurlaube online.
 Einfach suchen und buchen.

Chinesisch ⑩

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-W1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einführung in die chinesische Sprache. Sie lernen neben den chinesischen Ausspracheregeln und der lateinischen Umschrift auch 150 Schriftzeichen, zudem Grundzüge der Grammatik und Satzbau. Am Kursende können Sie kleine Dialoge auf Chinesisch führen.

Thailändisch für den Beruf und Alltag

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 656 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-426-098
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in einer kleinen Gruppe für Personen, die ihre Thai-Kenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung, aber auch im Alltag vertiefen wollen.

Japanisch A1.1.1 in den Osterferien

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: Y448111
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rōmaji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana)

Chinesisch für Anfänger (A1.1) ⑤ ⑩

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: Y451092
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie zunächst die Tonhöhen, Aussprache und das Pinyin-System, erste Zeichen und dann erste einfache Konversation zu alltäglichen Themen. Beginn mit Lektion 1 des Lehrbuchs „Long neu“, ISBN 978-3125289604. Dozentin: Sandra Klefges.

Polnisch für Anfänger (A1.1) ⑤

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: Y553095
- VHS Düsseldorf

Polen sprechen schnell, – bei uns lernen Sie, sie zu verstehen. Durch Einsatz von Audio, Video, Partner-/Gruppenarbeit eignen Sie sich zügig die Aussprache und erste Wendungen an. Lehrbuch: „Witam aktuell A1“, plus Material von der muttersprachlichen Dozentin E. Janik Ramus

Japanisch für Anfänger*innen – A1 ⑩

- Mo. 11.4. bis Fr. 22.4.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 164 €; zzgl. Lehrmaterial
- Infos unter +49 241 4792-149 ▪ Kursnr.: 221-16681+221-16682
- VHS Aachen

Der Onlinekurs gibt den Teilnehmenden die Gelegenheit, zwei Wochen lang die japanische Sprache intensiv auszuprobieren. Anmeldefrist bei der Volkshochschule: 4. April 2022

Kurdisch (Kurmanci) Stufe I ⑤

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-988 14 0221/221-23610 ▪ Kursnr.: A-484416 BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der kurdischen Sprache vermittelt.

Chinesisch für Anfänger*innen – A1

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter +49 241 4792-149 ▪ Kursnr.: 221-16673
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs gibt den Teilnehmenden die Gelegenheit, fast eine Woche lang die chinesische Sprache intensiv auszuprobieren. Der Kurs lohnt sich für alle, die eine Chinareise planen oder geschäftlich mit China zu tun haben. Anmeldefrist bei der Volkshochschule: 4. April 2022

Arabisch für den Beruf, die Reise oder den Alltag

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 675 €; inkl. Ü/VP, EZZ 24 €
- Für Anfänger/-innen
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-401-393
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die arabische Sprache für alle, die beruflich, privat oder ehrenamtlich Kontakt zu arabischsprachigen Personen pflegen und Verbindungen in arabischsprachige Länder haben. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen. Kleingruppenunterricht.

Ungarisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-U1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die ungarische Sprache für Beruf und Alltag einzusteigen. Sie entdecken die ungarische Sprache und erfahren gleichzeitig Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Neugriechisch Fortgeschrittene ①

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
 - Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
 - Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-C2
 - Friedensbildungswerk Köln e.V.
- Das griechische Alphabet ist bekannt und es können Texte gelesen und leichte Sätze gesprochen werden. Wir vertiefen die Sprache und werden sicherer für Beruf und Alltag. Wir arbeiten weiter mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Portugiesisch Intensivkurs für Fortgeschrittene & ①

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Köln
 - In Tagesform
 - Preis: 305 €; inkl. Unterrichtsmaterial
 - Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Portugiesisch
 - Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 46622
 - VSB-Bildungswerk
- Ziel ist, Sicherheit im Sprechen und Verstehen der portugiesischen Sprache zu erlangen bzw. aufzufrischen und Wortschatz und Grammatik zu vertiefen. Sie führen Dialoge, trainieren den Sprachgebrauch in verschiedenen Situationen. Ein Einstufungstest kann angefordert werden.

Ungarisch Fortgeschrittene ①

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
 - Vorkenntnisse: Ungarisch Einführung
 - Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-U11
 - Friedensbildungswerk Köln e.V.
- Dieser Kurs baut auf unseren Einführungskurs Ungarisch auf. Sie erfahren zudem Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Polnisch für AnfängerInnen ①

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Köln
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
 - Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-P1
 - Friedensbildungswerk Köln e.V.
- Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

Portugiesisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 22-40206D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Japanisch-Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.3)

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-42411D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre Vorkenntnisse in Japanisch erweitern oder auffrischen möchten, sind Sie richtig bei uns. Sie können in unserer Intensivwoche nicht nur die Konversation, sondern auch den kulturellen Hintergrund in einer freundlichen Atmosphäre kennenlernen.

Dänisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39100D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39400D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39502D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: Y538111
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

Schwedisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: UM 61801
- VHS Minden

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der schwedischen Sprache kennen. Wir konzentrieren uns auf typische und praxisnahe Alltagssituationen, auf die Aussprache und das Hörverständnis.

Chinesisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) ☞

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ■
- Kursnr.: 22A5853
- VHS Herne

Merkmale der chinesischen Sprache und Grammatik, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, mündliche Bewältigung grundlegender Situationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, Fahrkartenkauf u.A.) Vorstellung wesentlicher Schriftzeichen

Kroatisch A 1 – Anfänger

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ■ Kursnr.: 42110BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Kroatisch in einem kompakten Kurs lernen möchten. Dieser Kurs führt Sie in Land und Leute ein. Geeignet für Ihren Urlaub. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1 ISBN-Nr. 978-3-9810940-0-8 Joachim Hubig Verlag

Schwedisch Intensivkurs für Anfänger*innen ☞ ⑩

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, für Stufe 2 ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 48622
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundkenntnisse der Grammatik und grundlegendes Vokabular zur Anwendung in beruflichen und Alltagssituationen. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Sie können zwischen 2 Stufen wählen, die aufeinander aufbauen, aber auch einzeln gebucht werden können.

Arabisch –**Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ■ Kursnr.: 22-42112D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen Redewendungen, die bei der Begrüßung und dem Kennenlernen hilfreich sind. Sie erfahren, welche Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit arabischen Geschäftspartnern geführt werden kann.

Russisch –**Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ■ Kursnr.: 22-41407D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

Polnisch –**Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ■ Kursnr.: 22-41312D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Portugiesisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: Z42568
- VHS Krefeld

Dieser Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse des Portugiesischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Koreanisch für Anfänger Stufe I (A1.1) ☞

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0221/2212-98814 0221/221-23610 ■ Kursnr.: A-486600-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Max. 9 Teilnehmende. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: „Koreanisch leicht gemacht für Anfänger.“ Ab Lektion 0.

Chinesisch –**Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ■ Kursnr.: 22-42220D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

Russisch – Intensivwoche (A1) für Anfänger

- Mo. 4.7. bis Fr. 8.7.2022 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: Z42606
- VHS Krefeld

Dieser Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse des Russischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Japanisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) &

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 22A5862
- VHS Herne

Merkmale der japanischen Kultur und Sprache, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, hören und sprechen in Alltagssituationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, unterwegs u.A.), wesentliche Schriftzeichen, muttersprachl. Dozentin

Chinesisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 22-42222D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die schon 1–2 Chinesisch-Kurse besucht haben. Zusätzlich zur Vertiefung der erworbenen Kenntnisse werden Alltagsthemen erörtert.

Japanisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 350 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15622
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen, Grammatik Grundlagen und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft und Kultur. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Ungarisch Fortgeschrittene &

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Ungarisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-U11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs baut auf unseren Einführungskurs Ungarisch auf. Sie erfahren zudem Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Hebräisch für AnfängerInnen &

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-A1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hebräisch – eine Sprache, die zu lernen Spaß macht und einen leichten Zugang ermöglicht. Für Sie kann die Sprache in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur und Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Russisch für AnfängerInnen &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.

Hebräisch für Fortgeschrittene &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-A11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung an die Menschen, die eine Einführung in die hebräische Sprache gemacht haben und die Sprache in Wort und Schrift vertiefen wollen. Sie werden Texte lesen, ihre Konversation verbessern und mehr über die Kultur dieses schönen Landes erfahren.

Arabisch Intensivkurs für Anfänger*innen &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 305 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 49422
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminar zur fundierten Einführung in die arabische Schrift, Sprache und Kultur. Ein ausführlicher Seminarablaufplan kann angefordert werden. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten, die einzeln oder zusammenhängend gebucht werden können. Stufe 1 ohne Vorkenntnisse.

Chinesisch &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-B3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einführung in die chinesische Sprache. Sie lernen neben den chinesischen Ausspracheregeln und der lateinischen Umschrift auch 150 Schriftzeichen, zudem Grundzüge der Grammatik und Satzbau. Am Kursende können Sie kleine Dialoge auf Chinesisch führen.

Neugriechisch für AnfängerInnen &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern. Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.

Schwedisch – Intensivwoche Grundstufe (A1) für Anfänger

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Z42206
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse des Schwedischen in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Dänisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39102D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39401D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 22-39501D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

Portugiesisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 22-40207D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.



Studienreisen

Vilnius – Litauens Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- So. 22.5. bis Fr. 27.5.2022 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 680 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-22-025-p
- Auslandsgesellschaft.de

Thema dieses Seminars ist die Geschichte Litauens seit Ende des 1. Weltkriegs bis heute. Des Weiteren sollen die Chancen und Perspektiven Litauens im Spannungsfeld zwischen Russland und der Europäischen Union erörtert werden.

Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- So. 12.6. bis Fr. 17.6.2022 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 680 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-22-024-p
- Auslandsgesellschaft.de

Lettland ist erst seit 1990 ein eigenständiger souveräner Staat. Die Landeshauptstadt Riga ist das kulturelle, wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Schwerpunktthema des Bildungsseminars ist die Geschichte vom 20. Jahrhundert bis heute.

Das Heilige Land in Begegnungen kennenlernen. Studienseminar in Israel und Palästina

- Mo. 13.6. bis Do. 23.6.2022 in Jerusalem, Israel, Palästina, Israel
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar führt an diverse Orte in ganz Israel und Palästina. In Begegnungen und Gesprächen lernen die Tln. diverse Erfahrungen mit der aktuellen Situation im Land sowie die Formen eines Mit- bzw. Nebeneinanders unterschiedlicher ethnischer und religiöser Gruppen kennen.

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- Mo. 15.8. bis Sa. 20.8.2022 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 680 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-22-026-p
- Auslandsgesellschaft.de

Estland gilt als eines der Pionierländer des eGovernment und der Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung. Zudem soll die Geschichte des Landes und der Hauptstadt Tallinn im 19. und 20. Jahrhunderts insbesondere während der Sowjetzeit besprochen werden.

Busrundreise mit Ostseefährtransfer durch Litauen, mit Besuch von Vilnius und Kaunas, Kulturhauptstadt Europas 2022

- So. 11.9. bis So. 18.9.2022 in Vilnius und Kaunas, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 1.399 €, zzgl. EZ-Zuschlag: 250 € und weitere Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W1905S
- VHS Waltrop

Busrundreise durch Litauen, der südlichsten der drei Baltikumsstaaten. Besuch werden die Hauptstadt Vilnius und Kaunas, einer der Kulturhauptstädte Europas 2022, sowie Klaipeda und Palanga.

Kiew und die Sperrzone Tschernobyl

- So. 18.9. bis Sa. 24.9.2022 in Kiew, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage, eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-22-028-p
- Auslandsgesellschaft.de

Ziel des Studienseminars ist es, sich intensiv mit den Ereignissen der Katastrophe und den daraus entstandenen Folgen für In- und Ausland zu beschäftigen. Zudem sollen ebenfalls die aktuellen politischen Ereignisse und die Lebenssituation in der Ukraine beleuchtet werden.

Harzer-Hexen-Stieg mit Brocken – 8-tägige geführte Wanderreise (mit Gepäcktransport) von Osterode bis Quedlinburg

- Di. 20.9. bis Di. 27.9.2022 in Osterode bis Quedlinburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.169 €, EZZ: 195 € und weitere Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W1703S
- VHS Waltrop

Die Wanderung durchquert das Weltkulturerbe „Oberharzer Wasserregal“ auf dem Harzer-Hexen-Stieg, der rund 100 Kilometer von West nach Ost, die Vielfalt des Mittelgebirges Harz erleben lässt. (inkl. Gepäcktransport)

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.

Galway: Europas Kulturhauptstadt im Westen Irlands

- Mi. 21.9. bis So. 25.9.2022 in Galway-Oranmore, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 1.199 €, inkl. U/DZ (EZZ: 180 €), HP, Flüge, Busfahrten, Führungen und Eintrittsgelder
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 27/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Galway liegt ganz im Westen Irlands und ist mit 75.000 Einwohnern die viertgrößte Stadt des Landes. Kunst und Kultur sind Markenzeichen der Stadt. Straßenmusiker und Tanztruppen gehören zum Stadtbild. Aus einer kleinen Fischersiedlung hervorgegangen gilt sie heute als die jugendlichste und musischste Stadt Irlands. Wir besichtigen die Stadt und machen sogar einen kleinen Tanzkurs. Auf dem Programm stehen auch Besuche in einer Whiskybrennerei, auf einer Farm und in einer Werkstatt, in der die landestypischen Bodhrans hergestellt werden. Ein Ausflug nach Connemara und zur alten Klostersiedlung Clonmacnoise sowie eine Bootsfahrt auf dem Corrib sind ebenfalls im Reisepreis enthalten. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/galway-studienreise-hvhs-27-22/>

Nepal, Tibet, Sikkim oder Bhutan – 2-wöchige Asienreise

- Sa. 1.10. bis Mo. 17.10.2022 in Kalkutta, Darjeeling, Sikkim und Bhutan, Indien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.995 €, zzgl. EZ-Zuschlag: 560 € und weitere Leistungen/Kosten auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X1902
- VHS Waltrop

Die Studienreise führt von Kalkutta per Zug nach Nordinien. Dort werden die Regionen mit Land Rover Darjeeling und Sikkim besucht, sowie das Königreich Bhutan. Die Reise endet im Tal von Kathmandu/ Nepal.

Litauen: Von Vilnius zur Kurischen Nehrung

- So. 2.10. bis Do. 6.10.2022 in Vilnius
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 899 €; inkl. U/HP im DZ(EZZ: 140 €), Flüge, Eintritte, Bus
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 28/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Litauen ist das südlichste Land der baltischen Staaten und grenzt an Polen, Russland, Lettland und Belarus. Wir fliegen in die Hauptstadt Vilnius. Von dort geht es nach Kaunas, das die lettische Hauptstadt zwischen den Weltkriegen war. Es folgt Klaipeda, wo wir u. a. dem „Ännchen von Tharau“ begegnen. Ein Höhepunkt ist sicherlich die Überfahrt mit der Fähre auf der Ostsee zur Kurischen Nehrung, wo wir nicht nur die Natur bewundern sondern auch das Haus des Schriftstellers Thomas Mann besuchen. Auch Litauens einziges Seebad, Palanga, steht auf unserem Programm, wo wir das bedeutende Bernsteinmuseum besichtigen. Eine Fahrt zur Burg Trakai und eine Stadtbesichtigung in Vilnius sind auch dabei. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/litauen-studienreise-hvhs-28-22/>

Georgien: Am Kaukasus gepflanzt, zum Weinrebenkreuz geflochten. Studienseminar in Georgien

- Fr. 7.10. bis Di. 18.10.2022 in Tiflis, Georgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Georgiens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb.Seminar der Hegge in Willebadessen: 7.-8.10.22.

AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214 4 34 39 · FAX:0214 4 31 37
 E-Mail: info@akada-weiterbildung.de
 Web: www.akada-weiterbildung.de

Akademie Franz Hitze Haus

Kardinal-von-Galen-Ring 50 · 48149 Münster
 Tel.: 0251/9 81 80 · FAX:0251/9 81 84 80
 E-Mail: info@franz-hitze-haus.de
 Web: www.franz-hitze-haus.de

Akademie Off-Theater nrw

Salzstr. 55 · 41460 Neuss
 Tel.: 02131/8 33 19 · FAX:02131/8 33 91
 E-Mail: info@off-theater.de
 Web: www.off-theater.de

Alanus Werkhaus

Johannishof · 53347 Alfter bei Bonn
 Tel.: 02222 9321-1700 · FAX:02222 9321-22
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld
 Tel.: 0521/5 57 77 20 · FAX:0521/55 77 72 33
 E-Mail: info@aulbi.de
 Web: www.aulbi.de

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstr. 6 · 32051 Herford
 Tel.: 05221/276 91 77 · FAX:05221/27 69 17 79
 E-Mail: info@aul-herford.de
 Web: www.aul-herford.de

Auslandsgesellschaft.de

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund
 Tel.: +492318380048 · FAX:0231/838 00 56
 E-Mail: kunter@auslandsgesellschaft.de
 Web: www.Auslandsgesellschaft.de

Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auer Schulstraße 20 · 42103 Wuppertal
 Tel.: 0202/5 63 26 07 · FAX:0202/5 63 81 44
 E-Mail: info@bergische-vhs.de
 Web: www.bergische-vhs.de

Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Promenadenstr. 10-12 · 64625 Bensheim
 Tel.: 06251/78 06 86 · FAX:06251/58 14 30
 E-Mail: info@biek-ausbildung.de
 Web: www.biek-ausbildung.de

BildungsForum Lernwelten

Im Krausfeld 30a · 53111 Bonn
 Tel.: 0228/9 69 59 40 · FAX:0228/9 69 59 42
 E-Mail: info@bf-bonn.de
 Web: www.bf-bonn.de

Bildungsstätte Einschlingen

Schlingenstr. 65 · 33649 Bielefeld
 Tel.: 0521/45 18 11 · FAX:0521/45 90 42
 E-Mail: info@einschlingen.de
 Web: www.einschlingen.de

Bildungswerk Stenden

Werdener Str. 4 · 40227 Düsseldorf
 Tel.: 0211/86 28 26 10
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX:02841/1 40 91 05
 E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistr. 1 · 76829 St. Martin
 Tel.: 06341 708 00 60
 E-Mail: info@waldbaden-akademie.com
 Web: www.waldbaden-akademie.com

DGB Bildungswerk NRW e.V.

Bismarckstr. 77 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/17 52 31 38 · FAX:0211/17 52 31 61
 E-Mail: An-das@DGB-Bildungswerk-NRW.de
 Web: www.DGB-Bildungswerk-NRW.de

Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Niesen · 34439 Willebadessen
 Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX:05644/85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

Euregio-VHS Gronau

Von-Keppel-Straße 10 · 48599 Gronau
 Tel.: 02562 12 666 · FAX:02562 12 7666
 E-Mail: vhs@gronau.de
 Web: www.vhs-gronau.de

EUROPEAN Business-Ecademy

Bismarckstr. 1A · 38640 Goslar
 Tel.: 05321/6 85 82 44
 E-Mail: info@european-business-ecademy.de
 Web: www.european-business-ecademy.de

Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX:05766/96 09 44
 E-Mail: info@hvhs-loccum.de
 Web: www.hvhs-loccum.de

Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Potshausen Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehn
 Tel.: 04957/9 28 80 · FAX:04957/92 88 33
 E-Mail: zentrale@potshausen.de
 Web: www.Potshausen.de

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

Olpe 35 · 44135 Dortmund
 Tel.: 0231/54 09 10 · FAX:0231/54 09 49
 E-Mail: info@ebwwest.de
 Web: www.ebwwest.de

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest
 Tel.: 02921/396121 · FAX:02921/39 61 91 51
 E-Mail: helga.broemse@evkirche-so-ar.de
 Web: www.evkirche-so-ar.de/arbeitsbereiche/erwachsenenbildung

fachpool gGmbH

Overwegstr. 31 · 44625 Herne
 Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX:02323/9 94 94 34
 E-Mail: info@fachpool.de
 Web: www.fachpool.de

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum
 Tel.: 0234/28 40 80 · FAX:0234/3 24 37 45
 E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de
 Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

Forum Demokratie Düsseldorf

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf
 Tel.: 0211/34 93 09
 E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de
 Web: www.Forum-Demokratie-Duesseldorf.de

FORUM Gesundheit

Am Brambusch 24 · 44536 Lünen
 Tel.: 02303-22441
 E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de
 Web: www.forum-gesundheit-nrw.de

Forum Unna

Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna
 Tel.: 02303/2 24 41 · FAX:02303/2 36 94
 E-Mail: info@forum-unna.de
 Web: www.forum-unna.de

Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
 Tel.: 0234-67661 · FAX:0234-6406407
 E-Mail: info@fbw-bochum.de
 Web: www.fbw-bochum.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln
 Tel.: 0221/9 52 19 45
 E-Mail: FBKKOELN@t-online.de
 Web: www.friedensbildungswerk.de

Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228/883-7127, 0228/883-7129 und 0228/883-7155
 E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de
 Web: www.fes.de/akademie-fuer-arbeitnehmerweiterbildung

Galli Training Center

Adelheidstr 21 · 65185 Wiesbaden
 Tel.: 0611/3 41 89 99
 E-Mail: gtc@galli.de
 Web: www.galli-ausbildung.de

GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf
 Tel.: 0211 / 68 41 52 · FAX:0211 / 68 44 32
 E-Mail: info@goacademy.de
 Web: www.goacademy.de

Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Langer Grabenweg 68 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228/8 10 70 · FAX:0228/8 10 71 11
 E-Mail: c.benfarji@gsi-bonn.de
 Web: www.gsi-bonn.de

Haus Neuland

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld
 Tel.: 05205/9 12 60 · FAX:05205/91 26 20
 E-Mail: buchungszentrale@haus-neuland.de
 Web: www.haus-neuland.de

Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne
 Tel.: 02924/80 60 · FAX:02924/80 64 02
 E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

Heinrich Böll Stiftung NRW

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/9 36 50 80 · FAX:0211/93 65 08 25
 E-Mail: info@boell-nrw.de
 Web: www.boell-nrw.de

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm
 Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX:02381/9 15 37 01
 E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de
 Web: www.hvhs-nrw.de

iag.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum
 Tel.: 0234/68 22 62 · FAX:0234/68 21 62
 E-Mail: kontakt@iagbochum.de
 Web: www.iagbochum.de

IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel
 Tel.: 02324/70 60 · FAX:02324/70 63 30
 E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de
 Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

IKUD Seminare

Groner-Tor-Str. 33 · 37073 Göttingen
 Tel.: 0551/3 81 12 78 · FAX:0551/3 81 12 79
 E-Mail: info@ikud-seminare.de
 Web: www.ikud-seminare.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

Estermannstr. 204 · 53117 Bonn
 Tel.: 0228/67 46 63 · FAX:0228/68 04 00
 E-Mail: info@indito.de
 Web: www.indito.de

Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund
 Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX:0231/52 12 33
 E-Mail: info@ibb-d.de
 Web: www.ibb-d.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223/730 · FAX:02223/736 01
 E-Mail: info@azk.de
 Web: www.azk.de

Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 45 80 · FAX:02581/9 45 82 38
 E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de
 Web: www.lvhs-freckenhorst.de

Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/93 63 90 · FAX:02202/9 36 39 55
E-Mail: info@fbs-gladbach.de
Web: www.fbs-gladbach.de

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn
Tel.: 0228/94 49 00 · FAX:0228/9 44 90 77
E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de
Web: www.fbs-bonn.de

KIK –

Köln Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
Tel.: 0221/1 39 05 51
E-Mail: kik@daskulturgetriebe.de
Web: www.kik-wb.de

kirchenkreis moers neues evangelisches forum (Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)

Mühlenstraße 20 · 47441 Moers
Tel.: 02841 100135/136
E-Mail: neusevforum@kirche-moers.de
Web: die-gute-bildung.de

KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Waldkauzweg 16 · 50997 Köln
Tel.: 02233/92 31 92 · FAX:02233/92 31 93
E-Mail: info@kis-beratung.org
Web: www.kis-beratung.org

Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Marktstr. 34 · 45355 Essen
Tel.: · FAX:0201/248 76 34
Web: www.kneippbund-nrw.de

KOBIseminare

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund
Tel.: 0231/5 34 52 50 · FAX:0231/53 45 25 10
E-Mail: info@kobi.de
Web: www.kobi.de

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn
Tel.: 05251/2888-583 · FAX:05251/2888-566
E-Mail: kerstin.abel@kolping-paderborn.de
Web: www.kolping-weiterbildung.de

Kreisvolkshochschule Holzminden

Neue Straße 7 · 37603 Holzminden
Tel.: 05531/70 73 94 · FAX:05531/70 74 08
E-Mail: info@kvhs-holzminden.de
Web: www.kvhs-holzminden.de

Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24b · 50678 Köln
Tel.: 0221/9 31 80 30 · FAX:0221/93 18 03 20
E-Mail: anmeldung@melanchthon-akademie.de
Web: www.melanchthon-akademie.de

neues lernen

Herwarthstr. 22 · 50672 Köln
Tel.: 0221/51 40 20
E-Mail: info@neues-lernen.info
Web: www.neues-lernen.info

PariVital Erwachsenenbildung

Bahnhofstr. 29a · 32312 Lübbecke
Tel.: 05741/34 24 32
E-Mail: lisa.husemoeller@parisozial-mlh.de
Web: www.parisozial-mlh.de

Salute Kölner Gesundheitsakademie

Wichernstraße 1 · 50389 Wesseling
Tel.: 0221/280 57 01
E-Mail: robert.gottschalk@kga-salute.de
Web: www.kga-salute.de

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Achtermannstr. 10-12 · 48143 Münster
Tel.: 0251/51 11 77 · FAX:0251/4 82 81 88
E-Mail: info@sobi-muenster.de
Web: www.sobi-muenster.de

TAA – Technische Akademie Ahaus

Weidenstraße 2 · 48683 Ahaus
Tel.: 02561/69 92 01 · FAX:02561/69 95 20
E-Mail: info@taa-ahaus.de
Web: www.taa-ahaus.de

Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Folwiese 20 · 51069 Köln
Tel.: 0221/68 36 91 · FAX:0221/6 89 77 97
E-Mail: info@tanzimpulse-koeln.de
Web: www.tanzimpulse-koeln.de

TH Köln –

Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Gustav-Heinemann-Ufer 54 · 50968 Köln
Tel.: 0221/82 75 51 43 · FAX:0221/82 75 51 50
E-Mail: weiterbildung@th-koeln.de
Web: www.th-koeln.de/weiterbildung

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstr.66 · 44651 Herne
Tel.: 02325/3 67 07
E-Mail: info@treffpunkt-eickel.de
Web: www.treffpunkt-eickel.de

VHS Aachen

Peterstr. 21-25 · 52062 Aachen
Tel.: 0241/4 79 20 · FAX:0241/40 60 23
E-Mail: vhs@mail.aachen.de
Web: www.vhs-aachen.de

VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Lützenhofstraße 9 · 47495 Rheinberg
Tel.: 02843/90 74 00 · FAX:02843/9 07 40 12
E-Mail: VHS@VHS-Rheinberg.de
Web: www.VHS-Rheinberg.de

VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sörpesee

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid
Tel.: 02935/8 02 60 · FAX:02935/8 02 64
E-Mail: info@bildungszentrum-sorpesee.de
Web: www.bildungszentrum-sorpesee.de

VHS Bad Oeynhausen

Kaiserstr. 14 · 32545 Bad Oeynhausen
Tel.: 05731 – 869 55 10 · FAX:05731 – 869 55 22
E-Mail: programm@vhs-badoeynhausen.de
Web: www.vhs-badoeynhausen.de

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/14 22 63 · FAX:02202/14 22 77
E-Mail: m.buhleier@stadt-gl.de
Web: www.vhs-gl.de

VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld
Tel.: 0521/51 67 25 · FAX:0521/51 34 31
E-Mail: volkshochschule@bielefeld.de
Web: www.vhs-bielefeld.de

VHS Borken

Heidener Str. 88 · 46325 Borken
Tel.: 02861/93 92 38 · FAX:02861/93 96 22 38
E-Mail: vhs@borken.de
Web: www.vhs.borken.de

VHS Bornheim – Alfter

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim
Tel.: 02222/94 54 60 /61 · FAX:02222/94 51 15
E-Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de
Web: www.vhs-bornheim-alfter.de

VHS des Kreises Heinsberg

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg
Tel.: 02452/13 43 14 · FAX:02452/134395
E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de
Web: www.vhs-kreis-heinsberg.de

VHS Detmold – Lemgo

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold
Tel.: 05231/97 72 32 · FAX:05231/97 76 88
E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de
Web: www.vhs-detmold-lemgo.de

VHS Dormagen

Langemarkstraße 1-3 · 41539 Dormagen
Tel.: 02133/25 72 38 · FAX:02133/25 72 41
E-Mail: info-vhs@stadt-dormagen.de
Web: www.vhsdormagen.de

VHS Dortmund

Hansastr. 2-4 · 44137 Dortmund
Tel.: 0231/5 02 47 27 /28 · FAX:0231/5 02 24 31
E-Mail: vhs@dortmund.de
Web: www.vhs.dortmund.de

VHS Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 1 · 40227 Düsseldorf
Tel.: 0211 /8 99 41 50 · FAX:0211 /8 99 36 63
E-Mail: vhs@duesseldorf.de
Web: www.duesseldorf.de/vhs

VHS Duisburg

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg
Tel.: 0203/283-2616 · FAX:0203/283-4101
E-Mail: info@vhs-duisburg.de
Web: www.vhs-duisburg.de

VHS Essen

Burgplatz 1 · 45127 Essen
Tel.: 0201/88 43 100 · FAX:0201/88 43 003
E-Mail: info@vhs-essen.de
Web: www.vhs-essen.de

VHS Frechen

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen
Tel.: 02234/501 12 53 · FAX:02234/50 14 03
E-Mail: buero@vhs-frechen.de
Web: www.vhs-frechen.de

VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55 · 45964 Gladbeck
Tel.: 02043/99 24 15 · FAX:02043/99 14 11
E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
Web: www.vhsgladbeck.de

VHS Hagen

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen
Tel.: 02331/207 36 22 · FAX:02331/207 24 43
E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de
Web: www.vhs-hagen.de

VHS Herne

Wilhelmstr. 37 · 44649 Herne
Tel.: 02323/16 35 84 · FAX:02323/16 35 83
E-Mail: vhs@herne.de
Web: www.vhs-herne.de

VHS Iserlohn

Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn
Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX:02371/2 17 44 14
E-Mail: vhs@iserlohn.de
Web: www.vhs-iserlohn.de

VHS Jülicher Land

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich
Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX:02461/6 32 32
E-Mail: vhs@juelich.de
Web: www.juelich.de/vhs

VHS Kleve – Wilhelm Frede

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve
Tel.: 02821/8 47 77 · FAX:02821/84-720
E-Mail: vhs@kleve.de
Web: www.vhs-kleve.de

VHS Köln

Zentrale Postadresse: Im Mediapark 7 · 50670 Köln
VHS-Kundenzentrum im Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Tel.: 0221/221 2 59 90 · FAX: 0221/221 6 56 90 07
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Web: www.vhs-koeln.de

VHS Krefeld

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld
Tel.: 02151/36 60 26 64 · FAX:02151/36 60 26 80
E-Mail: vhs@krefeld.de
Web: www.vhsprogramm.krefeld.de

vhs Kreis Euskirchen

Baumstraße 2 · 53879 Euskirchen
Tel.: 02251 15-780 · FAX:02251 15-775
E-Mail: vhs@kreis-euskirchen.de
Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

VHS Leverkusen

Forum/Am Büchelster Hof 9 · 51373 Leverkusen
Tel.: 0214/4 06 41 88 · FAX:0214/4 06 41 94
E-Mail: info@vhs-leverkusen.de
Web: www.vhs-Leverkusen.de

VHS Lippe-Ost

Parkallee 7 · 32816 Schieder-Schwalenberg
Tel.: 05282/9804 – 0
E-Mail: info@vhslippe-ost.de
Web: www.vhslippe-ost.de

VHS Löhne

Alte Bündler Str. 14 · 32584 Löhne
 Tel.: 05732/10 05 88 · FAX:05732/10 05 89
 E-Mail: vhs@loehne.de
 Web: www.vhs-loehne.de

VHS Menden – Hemer – Balve

Untere Promenade 28 · 58706 Menden
 Tel.: 02373/94 71 30 · FAX:02373/9 47 13 80
 E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de
 Web: www.vhs-mhb.de

VHS Minden

Königswall 99 · 32423 Minden
 Tel.: 0571 – 837 66 – 10 · FAX:0571 – 837 66 – 33
 E-Mail: programm@vhs-minden.de
 Web: www.vhs-minden.de

VHS Moers

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX:02841/201-165 37
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de
 Web: www.vhs-moers.de

VHS Münster

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster
 Tel.: 0251/4 92 43 21 · FAX:0251/4 92 77 25
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de
 Web: www.vhs.muenster.de

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21 · 46042 Oberhausen
 Tel.: 0208/825 – 23 85 · FAX:0208/825 – 54 10
 E-Mail: vhs@oberhausen.de
 Web: www.vhs.oberhausen.de

VHS Rhein-Erft

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl
 Tel.: 02232/94 50 70 · FAX:02232/9 45 07 47
 E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de
 Web: www.vhs-rhein-erft.de

VHS Rhein-Sieg

Ringstr. 24 · 53721 Siegburg
 Tel.: 02241/30 97 0 · FAX:02241/30 97 29
 E-Mail: info@vhs-rhein-sieg.de
 Web: www.vhs-rhein-sieg.de

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2 · 52349 Düren
 Tel.: 02421/25 25 77
 E-Mail: vhs-rur-eifel@dueren.de
 Web: www.vhs-rur-eifel.de

VHS Schaumburg

Jahnstr. 21 A · 31655 Stadthagen
 Tel.: 05721/703 7100 · FAX:05721/703 7199
 E-Mail: lorz@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.de

VHS Südkreis Aachen

Am Handwerkerzentrum 1 (Geb. B 21) · 52156 Monschau
 Tel.: 02472/56 56
 E-Mail: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de
 Web: www.vhs-suedkreis-aachen.de

VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Lindenplatz 1 · 59423 Unna
 Tel.: 02303/10 37 13 · FAX:02303/10 37 99
 E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de
 Web: https://vhs-zib.de/

VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14 · 45731 Waltrop
 Tel.: 02309/9 62 60 · FAX:02309/96 26 20
 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de
 Web: www.vhs-waltrop.de

VHS Warendorf

Freckenhorster Str. 43 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 38 40 · FAX:02581/93 84 26
 E-Mail: post@vhs-warendorf.de
 Web: www.vhs-warendorf.de

VHS Witten – Wetter – Herdecke

Seminarzentrum Annen Holzkampstr. 7 ·
 58453 Witten-Annen
 Tel.: 02302/581 86 10 · FAX:02302/581 86 98
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-wwh.de
 Web: www.vhs-wwh.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX:02064/170 96
 E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de
 Web: www.vhs-dinslaken.de

Volkshochschule Gelderland

Kapuzinerstr. 34 · 47608 Geldern
 Tel.: 02831/9 37 50 · FAX:02831/93 75 19
 E-Mail: info@vhs-gelderland.de
 Web: www.vhs-gelderland.de

VSBBildungswerk

Im MediaPark 7 · 50670 Köln
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX:0221/5 74 33 09
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve
 Tel.: 02821/7 32 10 · FAX:02821/7 32 17 99
 E-Mail: info@wasserburg-rindern.de
 Web: www.wasserburg-rindern.de

Weiterbildung im Kreativ-Haus

Diepenbrockstr. 28 · 48145 Münster
 Tel.: 0251/8 99 00 90 · FAX:0251/89 90 09 42
 E-Mail: info@kreativ-haus.de
 Web: www.kreativ-haus.de

Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V. & Alanus Europäisches Forum e.V.

Bahnhofstr. 27a · 53347 Alfert
 Tel.: 02222/93 15 95
 E-Mail: info@alanus-forum-ev.de
 Web: www.alanus-forum-ev.de

Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Lütowstr. 32 · 45141 Essen
 Tel.: 0201/310 52 20 · FAX:0201/310 52 53
 E-Mail: oda.bakuhn@awo-niederrhein.de
 Web: www.awo-wkb.de

Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Bertha-von-Suttner-Str. 17 · 28207 Bremen
 Tel.: 0421/4 49 95 · FAX:0421/4 49 96 51
 E-Mail: info@wisoak.de
 Web: www.wisoak.de

Der Weg zum Bildungsurlaub

Wer Bildungsurlaub nehmen kann, wie man ihn beantragt, und welche Seminare anerkannt sind, beschreibt ausführlich die Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub – Handreichung für ArbeitnehmerInnen zur Freistellung nach dem neuen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ des DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf. Auszüge daraus drucken wir auf den folgenden Seiten ab. Wir danken den Autoren Dr. Reinold Mittag und Carsten Schuld sowie dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.

© Alle Rechte beim DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf

Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

Ein AWbG-Seminar liegt vor, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Es muss sich erstens um politische oder berufliche Bildung handeln, es muss zweitens von einer anerkannten Einrichtung selber durchgeführt werden und es muss drittens für jedermann zugänglich sein. Um als anspruchsberechtigter Arbeitnehmer an einem solchen Seminar teilzunehmen, also Bildungsurlaub zu machen, muss ein bestimmter Weg eingehalten werden. Dann kann Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts verlangt werden.

Anspruchsberechtigung

1. Arbeiter und Angestellte

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitnehmerähnliche Personen. Der Schwerpunkt des Arbeitsverhältnisses bei Tätigkeiten mit wechselnden Einsatzorten und ohne gewöhnlichen Einsatzort kann sich aus der organisatorischen Zuordnung eines Arbeitnehmers ergeben, so dass auch ein Flugbegleiter Bildungsurlaub beanspruchen kann. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

2. Auszubildende

Azubis in den Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung. Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald

insgesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungszeit noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines >anteiligen< Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

Für Arbeitnehmer in Elternzeit sind keine Besonderheiten vorgesehen. Genommen werden kann der Bildungsurlaub während der Elternzeit allerdings nur, wenn neben der Elternzeit auch gearbeitet, also Teilzeitarbeit geleistet wird. Andernfalls kann zwar an Bildungsveranstaltungen teilgenommen werden, aber es entsteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Nach Ende des Erziehungsurlaubs und Wiederaufnahme der Arbeit können die dann bestehenden Bildungsurlaubstage genommen werden.

Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

Für Arbeiter und Angestellte, die in Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten tätig sind, gibt es den Bildungsurlaub ohne Einschränkung.

b) Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten

Für Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage mehr.

c) Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung

1. Dauer pro Kalenderjahr

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, ändert sich die Anzahl der Bildungsurlaubstage entsprechend. Für Schichtarbeiter sind keine Besonderheiten geregelt.

Erfolgt der Einsatz an wechselnden Wochentagen, kann die Berechnungsweise wie beim Erholungsurlaub als Orientierung dienen. Dort kommt es auf den Durchschnitt der wöchentlichen Arbeitstage an.

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

Während Arbeitnehmer pro Jahr Anspruch auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Weiterbildung bei fortlaufendem Entgelt haben, ist der Anspruch der Auszubildenden auf fünf Tage für politische Bildung während ihrer Berufsausbildung beschränkt. Der Anspruch ist zudem in den ersten beiden Dritteln der Berufsausbildung zu nehmen oder erfordert eine ausnahmsweise Zustimmung des Ausbildungsbetriebes und der Berufsschule.

2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs. Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassten Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

3. Zusammenfassung und Übertragung

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jah-

res verbleiben. Damit ergibt sich die Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden.

Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung.

Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden, sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

Der Weg zum Bildungsurlaub

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 ArbZG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

a) Seminarprogramm

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem AWbG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

b) Ablehnung

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einigungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem AWbG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des AWbG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen

Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier eventuell den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarteilnahme weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind.

Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohl-Erklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Vergütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben.

AWbG-Seminar

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9, 10 AWbG. Danach kann Arbeitnehmerweiterbildung in „anerkannten Bildungsveranstaltungen“ genommen werden, die der beruflichen und/oder der politischen Weiterbildung dienen.

Wann Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper-

und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten.

Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

2. Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden. Die Entfernung berechnet sich nach der Luftlinie vom Veranstaltungsort zur Landesgrenze von NRW. Damit sind Veranstaltungen in Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg und in den grenznahen Bereichen Frankreichs, Polens, Tschechiens und Dänemarks zulässig.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedächtnisorten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen.

Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 AWbG auch Seminare, die in der Regel an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Innerhalb zusammenhängender Wochen kann Bildungsurlaub auch für jeweils einen Tag pro Woche beansprucht werden, wenn eine inhaltliche und organisatorische Kontinuität der Bildungsveranstaltung gegeben ist. Zum zeitlichen Veranstaltungskonzept sieht das Gesetz nun vor, dass Bildungsveranstaltungen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich.

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

Bildungsurlaub kann nur für Seminare beansprucht werden, die für alle Arbeitnehmer zugänglich sind. Zulässig ist eine Einschränkung dahin, dass Veranstalter die Teilnahme von fachlichen Vorkenntnissen abhängig machen können.

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:

www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber



So bekommen Sie die Broschüre:

Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,55 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4**-Umschlags an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

Bildungsberatung an der VHS Aachen

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen
Tel.: (0241) 479 21 62

Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 6 23 59

Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 977 – 232

Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 502 47 27

Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 95 09 00 07

Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 3 • 40227 Düsseldorf
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

BildungsPunkt Essen

Lindenallee 57 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 45 84 46 72

VHS Essen

Burgplatz 1 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 88 43 100

Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh
Tel.: (05241) 85 15 06

VHS Hagen

Schwanenstraße 6-10 • 58089 Hagen
Tel.: (02331) 207 35 38

Weiterbildungsberatung Hamm

Bismarckstraße 1 • 59065 Hamm
Tel.: (02381) 17 65 91

VHS Köln

Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 • 50667 Köln
Im Mediapark 7 • 50670 Köln
Neusser Str. 450 • 50733 Köln-Nippes
Aachener Str. 220 • 50931 Köln-Lindenthal

Lernende Region Köln – Netzwerk Köln e.V.

Julius-Bau-Str. 2 • 51063 Köln

VHS Moers

Wilhelm Schroeder-Str. 10 • 47441 Moers
Tel.: (02841) 201 – 569

Weiterbildungsberatung Mülheim

Bergstr. 1 – 3 • 45479 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 4 55 – 43 18

Stiftung Weiterbildung Kreis Unna

Friedrich-Ebert-Str. 19 • 59425 Unna
Tel.: (02303) 27 36 90

Zum Mitnehmen in über 100 Auslagestellen der Broschüre in ganz NRW

Sie finden die Adressen der Auslagestellen auf

www.Bildungsurlaub.de/auslage.

Die Auslagestellen können keinen Versand übernehmen.

Broschüren für Verteilstellen

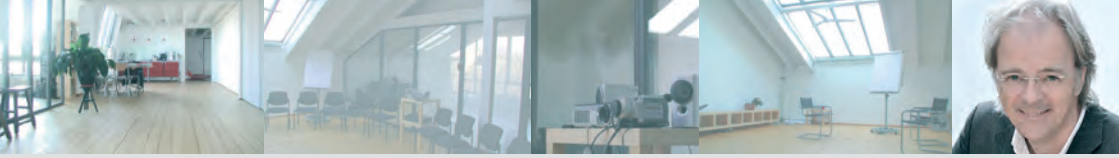
Sie würden die Broschüre gern auslegen oder weiterverteilen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden je nach Wunsch Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.



TOM ANDREAS
Coaching Seminare Training



Zertifizierte Ausbildungen in systemischem NLP (DVNLP) und Coaching professionell und praxisnah

Lösungen & Erfolg
durch kommunikative Kompetenz

Informationen:
0221/940 46 80
info@tomandreas.de
www.tomandreas.de



GoAcademy!



Unsere
Hybridkurse
sind auch
ONLINE
möglich!

BILDUNGSURLAUB & SPRACHKURSE

in Düsseldorf

& den besten Schulen der Welt

100
neue
Schulen
im Ausland

www.goacademy.de

Grafenberger Allee 78-80
40237 Düsseldorf

+49 (0) 211 - 68 41 52
info@goacademy.de

Follow us

