



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

1732
Seminare



September 2022 bis März 2023

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



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



Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster

Foto: ©andresr/istockphoto.com

AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

DAS NEUE KURSPROGRAMM 22/23

Jetzt bestellen unter www.sobi-muenster.de!

Liebe Leserinnen und Leser,

2 Jahre Corona haben alte Gewissheiten in der Arbeitswelt ins Wanken gebracht.

Home Office war plötzlich nicht nur der Rettungsanker vieler Arbeitgeber, sondern auch für junge Eltern, die vor verschlossenen Kita- und Schultüren standen.

Die damit verbundenen flexiblen Arbeitszeiten, die Zusammenarbeit im virtuellen Team, das Kundengespräch aus dem Wohnzimmer heraus gehen nicht ohne Improvisationsbereitschaft, Flexibilität und Lernwillen. Denn die neue Arbeitswirklichkeit will gelernt sein. Kein Wunder also, dass immer mehr Bildungsurlaube Knowhow für diese Herausforderungen des neuen Berufsalltags anbieten: *Do's* und *Don'ts* im digitalen *meeting*, Arbeiten in und Führen von virtuellen Teams, Cyber-Sicherheit des Online-Arbeitsplatzes ...

Immer mehr in den Vordergrund rückt das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz.

Home Office bedeutet auch: das Verschwinden der natürlichen Trennung zwischen Arbeit und Freizeit, die Entgrenzung beruflicher und privater Aktivitäten. Als Folge werden die wichtigen Regenerationsphasen nach der Arbeit oft nicht mehr eingehalten: Immer mehr Berufstätige klagen über Stress-Symptome und bürotypische Rückenprobleme. Viele Arbeitgeber haben das Problem erkannt und rücken das Thema „Gesunde Führung“ in den Fokus. Arbeitnehmer*innen können auch selbst aktiv werden: Das aktuelle Bildungsurlaubsprogramm spiegelt die Dringlichkeit des Themas wider. Auch wenn die Bildungsurlaubsgesetze diese Entwicklung oft noch nicht berücksichtigen, sind die Bildungsveranstalter schon weiter und entwickeln Seminarkonzepte, die das Erhalten der Leistungsfähigkeit im Beruf unterstützen und dies als eigenständige professionelle berufliche Kompetenz erkennen.



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Arbeit, Europa & EU, Gesundheits- und Sozialpolitik, Migration, Nationalsozialismus, Rechtsextremismus, Stadtentwicklung, Ukraine-Krieg, Polit. Städtetouren, Rassismus u.v.a. ... 4

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Bienen, Klimawandel, Kräuter, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit
Vor-Ort-Seminare u.a.: Alpen, Baltrum, Bayerischer Wald, Bochum, Borkum, Münsterland, Juist, Rügen u.v.a. ... 17

EDV: Einführungsveranstaltungen 24

„Office“-Anwendungen: Access, Excel, Outlook, Pivot-Tabellen, Powerpoint, Word u.v.a. ... 26

Web-Design und -programmierung: Apps, Blogs, CSS, HTML, JavaScript, PHP, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ... 38

Grafik • Bildbearbeitung • Video: Affinity, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Videoschnitt u.v.a. ... 41

Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server u.v.a. ... 47

CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor, Maker, Solid Works u.v.a. ... 49

Programmierung: Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ... 51

Weitere Themen: Datenanalyse, DSGVO, Projektmanagement, Visio u.v.a. ... 55

Marketing • Soziale Medien: Cross Media- & Online-Marketing, Instagram, Leichte Sprache, Social Media u.v.a. ... 56

Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Elektrofachkraft, Simatic, SPS ... 58

Technik • Handwerk • Gewerbe: Brandschutz, CNC Fachkraft, div. Schweißtechniken u.v.a. ... 62

Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, Buchführung, Datev, Lexware, Wirtschaftsfachwirt u.v.a. ... 65

Management • Team • Führung: Agilität, Change Management, Coaching, Entscheiden, Konfliktmanagement, Mitarbeiterführung, Personalmanagement, Projektmanagement, SCRUM, Six Sigma u.v.a. ... 67

Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Atemarbeit, Burn Out, Entspannung, Ernährung, Feldenkrais, Faszien, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Sehtraining, Stress-Prävention, Waldbaden, Yoga u.v.a. ... 75

Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Ausbildung der Ausbilder, Beratung, Gestalt, Körperpsychotherapie, Krisenintervention, Mediation, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer u.v.a. ... 121

Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Moderation, NLP, Stimmtraining, Story Telling, Verhandeln u.v.a. ... 147

Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Clown, Figurentheater, Musik, Schreiben, Tanzpädagogik u.v.a. ... 164

Sprachen:

Englisch 171

Französisch 181

Spanisch 187

Italienisch 233

Türkisch 189

Niederländisch 190

Deutsche Gebärdensprache 193

Deutsch 193

Weitere Fremdsprachen 195

Studienreisen 198

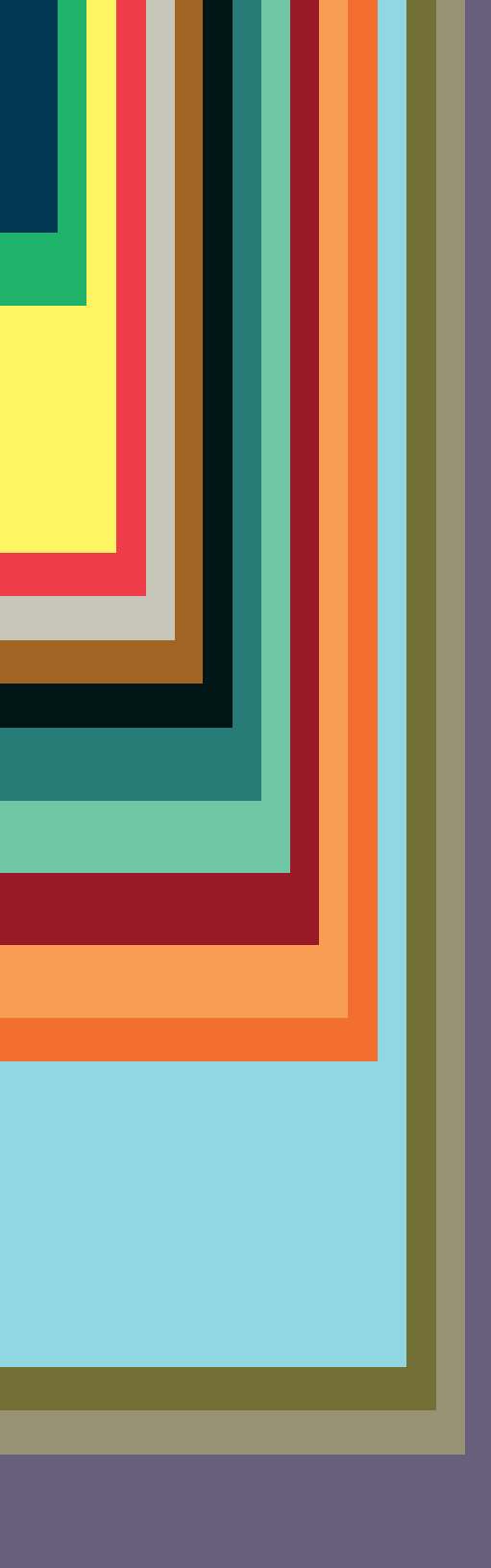
VERANSTALTERADRESSEN 199

INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

Impressum 146

Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung 204

Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler 208



Gesellschaft und Politik

Senioren auf der Südhälfte – in der aktuellen Weltsituation &

- Mo. 15.8. bis Mi. 17.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- Für Ehrenamtlich in der Seniorenarbeit und Seniorenpolitik Engagierte, Mitglieder aus Sozialverbänden, Vertretern aus Gewerkschaften sowie entwicklungspolitisch Interessierte
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 22.6.610
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar wollen wir auf die Situation älterer Menschen in den Ländern des globalen Südens blicken und fragen, was die Entwicklungszusammenarbeit für eine bessere Versorgung dieser Gruppe tun kann.

Die Weiße Rose und andere Widerstandsbewegungen in Nazideutschland &

- Fr. 19.8. bis So. 21.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Tagungspreis inkl. Übernachtung im DZ und Vollverpflegung 175 €, im Einzelzimmer 207 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.954.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Am 9. Mai 2021 wäre Sophie Scholl 100 Jahre alt geworden. Sie wurde 1943 als Mitglied der Weißen Rose wegen Hochverrats enthauptet. Wir bewahren das Andenken an diese und andere Widerstandsgruppen als Ausdruck eines besseren Deutschlands in einer dunklen Zeit.

Jüdisches Erbe – 1700+1 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

- Fr. 19.8. bis So. 21.8.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Anmeldung erforderlich, Einzelzimmerzuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 22.6.621
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar bietet historische und aktuelle Schwerpunkte, um jüdisches Leben in Deutschland kennenzulernen. Vor dem Hintergrund einer wieder zunehmenden Feindlichkeit gegenüber jüdischen communities blicken wir auf die aktuellen antisemitischen Phänomene in Deutschland.

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

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 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.

Berlin. Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, Transfers vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22129
- 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 Wunsdorf sowie das ehemalige DDR- Rundfunkgebäude besucht.

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; Eintritt; 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?

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; Eintritt, 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, Braunkohlelektro- und klassizistische Schlösser. Entdecken Sie die faszinierenden Gegensätze einer Region vor Ort!

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 jüngerer 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.

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.

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; Eintritt, 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.

Eulengebirge und Schlesien.

Kollektives Gedächtnis und kulturelle Identität einer europäischen Grenzregion mit wechselvoller Geschichte.

- Sa. 10.9. bis Sa. 17.9.2022 in Breslau & Bielawa, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 7 Ü./Fr. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Begegnungen und Eintritte lt. Programm; EZZ: 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22060
- Forum Unna

Das Eulengebirge – ein Gebirgsmassiv innerhalb der Gebirgskette der Sudeten in Schlesien, im Südwesten Polens an der Grenze zu Tschechien – zählt zu den ältesten Gebirgen in Europa. Die Höchste Erhebung ist mit 1.015 m die Hohe Eule.

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“.

‘Birkenau’ von Gerhard Richter – Ein Ortstermin

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Kraków, Berlin und Auschwitz/Oswiecim,
- Mit Übernachtung
- Preis: 880 €; EZ mit Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 22655-BO
- 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.

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.

Europas Luft atmen – Straßburg entdecken

→ Mo. 12.9. bis Do. 15.9.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 175 €
 → Für Junge Erwachsene von 18-30 Jahre
 → Infos unter 02223/7 31 61 ■ Kursnr.: 22.7.608
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im direkten Austausch mit Vertretern zentraler europäischer Institutionen mit Sitz in Straßburg beleuchten wir aktuelle Entwicklungen und Handlungsbedarfe. Welche besondere Rolle spielt Straßburg in Europas Geschichte und Gegenwart?

Vilnius.

Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte

→ So. 18.9. bis Fr. 23.9.2022 in Vilnius, Litauen
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22017
 → 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.

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.

Rheinsteig – Wandern auf den Spuren der Demokratie

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Bonn, bis Linz
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit Vollpension
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 22 4 ST101
 → Bildungswerk Stenden

Von Bonn bis Linz erlebt Du auf dem Rheinsteig die Stationen der deutschen Nachkriegsgeschichte. Wir wandern mit Gepäck und besuchen das einstige Regierungsviertel, den Petersberg, den Drachenfels, das Konrad-Adenauer-Haus, das Willy-Brand-Forum, die Brücke von Remagen.

92/22 – 30 Jahre Mölln

Rechtsextreme Gewalt: damals wie heute? ☹

→ Mo. 19.9. bis Di. 20.9.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 165 €; Anmeldung erforderlich, EZZ 16 € pro Nacht
 → Vorkenntnisse: Nicht erforderlich
 → Infos unter 02223/7 31 61 ■ Kursnr.: 22.6.620
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar gehen wir auf die Suche nach Antworten und stellen Mölln als Teil der rechten Gewalterie und gleichzeitig als Wendepunkt in der Anteilnahme der Zivilgesellschaft in den Fokus.

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 Wissenschaftsstandort 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 struktureller Wandel, die wirtschaftliche Entwicklung und die Pflege des kulturellen Erbes eng miteinander verbunden. Über den heutigen Wirtschaftsstandort und die Technologieregion. Mit Exkursionen nach Rudolstadt und Erfurt.

Stätten des Naziterrors in Warschau

→ So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Warschau, Polen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 710 €; Incl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag 140 €, Transfers, ein Abendessen, Eintritte, Dolmetscher*in
 → Infos unter 0211/17 52 31 47 ■ Kursnr.: BU-220053-045
 → DGB Bildungswerk NRW e.V.

Wie kaum eine andere Stadt Polens hat Warschau unter dem Naziterror gelitten. Wir besuchen die authentischen Orte, auch das ehemalige Vernichtungslager Treblinka, und beschäftigen uns mit dem Leben und Leiden unter der NS-Besatzung und dem Schicksal der Überlebenden. Wir erkunden das hochmoderne, multimediale Museum des Warschauer Aufstands und das Polin, Museum der Geschichte der polnischen Juden.

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 – lebenswerte(st) Stadt in Westfalen

- 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, -29 und -55 ■ 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 Grenzsicherungen 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

Existenzgründung in der Hausverwaltung/ Immobilienwirtschaft

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düren
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 254 €; ab 7 TN, zzgl. 40 € für Material
- Infos unter 02421/25 25 77 ■ Kursnr.: T6716A
- VHS Rur-Eifel

Aufbau einer Hausverwaltung/Immobilienvermittlung/ Immobilienwirtschaft. Anforderungen für WEG und Mietverwalter. Gesetze zur Verwaltung u. Immobilienvermittlung im Detail. WEG u. Mietrecht, Notariatsrecht, Maklerrecht, Wertermittlung, Objektpräsentationen, Kaufverträge.

Interessen und Werte Europas in einer neuen Welt &

- Mi. 28.9. bis So. 2.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Anmeldung erforderlich, EZZ 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 61 ■ Kursnr.: 22.6.626
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir leben jetzt in einer Welt, in der Russland einen Angriffskrieg gegen die Ukraine führt. Was folgt daraus? Wie muss man Wladimir Putin einschätzen? Im Seminar gehen wir diesen Fragen auf den Grund und suchen Antworten in der persönlichen politischen Entwicklung Putins.

Berlin – von der Teilung zur Einheit

- Sa. 1.10. bis Di. 4.10.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 455 €; € 90 Einzelzimmerzuschlag, eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 33 ■ Kursnr.: 5-22-038-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

An Originalschauplätzen und im Licht des 3. Oktober als Nationalfeiertag der Deutschen Einheit, wollen wir auf die Spuren der Geschichte der Deutschen Teilung und Wiedervereinigung gehen und uns mit Zeitzeugen austauschen.

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 2.10. bis Fr. 7.10.2022 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 660 €; Ü/F im DZ, 125 € EZ-Zuschlag, 1 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte,
- Infos unter 0211/7 52 31 47 ■ Kursnr.: BU-220054-045
- DGB Bildungswerk NRW e.V.

Wir besuchen die Gedenkstätte Auschwitz mit dem Stammlager sowie Birkenau und suchen Spuren jüdischen Lebens in Oswiecim. Wir werden uns der Vergangenheit stellen und versuchen, für uns einen Zugang zum Verständnis des Unverständlichen zu finden. Wir setzen uns mit dem System der Lager, den Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen verfolgt, deportiert und ermordet wurden, auseinander. Wir erarbeiten historisches Wissen, führen einen Diskurs über eigene, direkte oder vermittelte Erfahrungen mit Unterdrückung und Verfolgung, aber auch Zivilcourage.

Prora – Eine Spurensuche: Vom unvollendeten KdF-Seebad über den NVA-Standort bis zur touristischen Vermarktung

- So. 2.10. bis Fr. 7.10.2022 in Ostseebad Sellin
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; zzgl. U + V zwischen 477 € (EZ in Doppelwohnung) und 552 € (Einzelwohnung)
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 222 1030
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Es gibt es kaum einen anderen Ort im Land, an dem die Geschichte zweier Diktaturen in Deutschland so gut erzählt werden kann, ohne Gegenwart und Zukunft aus dem Blick zu verlieren. Wir laden ein, diese Geschichte und die Geschichten von Menschen mit diesem Ort zu entdecken.

Endemie – Kunst- und Krisenbewältigung in einer neuen Zeit &

- Di. 4.10. bis Do. 6.10.2022 in Königswinter
- In Tagesform
- Preis: 175 €; Anmeldung erforderlich, EZZ 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 61 ■ Kursnr.: 22.6.618
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Film- und Serienseminar nehmen wir einen künstlerischen Blick auf das vielfältige Thema Krisenbewältigung in einer sich dramatisch schnell verändernden Welt ein.

Vilnius.**Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte**

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22019
- 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.

Worpswede II.**Ein facettenreiches Künstlerdorf am Rande der Moore.**

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Fachführungen und Eintritte; Leifahrer; EZZ 72,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22187
- Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub heißt Sie Willkommen in Worpswede, ein Teufelsmoor sowie Heimat von vielen bekannten deutschen Künstlern. Der Ort ist bekannt für die 1889 gegründete Künstlerkolonie Worpswede als Lebens- und Arbeitsgemeinschaft von Künstlern und bietet viele Facetten.

Kolberg. Ein europäisches Heilbad an der polnischen Ostsee im Zielkonflikt.

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Kolobrzeg, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22054
- Forum Unna

Einst strömten deutsche Siedler in die slawischen Ostseeprovinzen um dort Land zu bewirtschaften, Handel zu treiben oder den herrschenden zu dienen. Über Jahrhunderte prägten die Deutschen hier die Geschichte mit, überwiegend in friedlicher Nachbarschaft zu Polen.

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

- So. 9.10. bis Fr. 21.10.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL04122
- 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.

Frankfurt am Main II. Kleinste Metropole der Welt – Banken, Stifter und mehr ...

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Programm, Eintritte; EZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22182
- Forum Unna

Frankfurt ist als Bankenmetropole bekannt. Entdecken Sie Frankfurt so und von einer anderen Seite, z. B. beim Besuch der Europäischen Zentralbank, einem Treffen mit den Globalisierungskritikern attac u.a. Bei diesem Bildungsurlaub kommen Sie den Frankfurter Bürgern näher!

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22310
- 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?

Wittenberg.**Religion zwischen Kunst und Politik – Strukturwandel in der Lutherstadt politisch-kreativ.**

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 399 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22198
- Forum Unna

Wir setzen uns mit der Bedeutung von Kunst für politische Zwecke auseinander und betrachten an Fallbeispielen die Auswirkungen und Folgen dieser Einflüsse sowie Meinungsäußerungen.

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, -29 und -55 ▪ 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 Schieflage 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 Verschwörungsmythen 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

Politik und Architektur – SED-Diktatur als Bauherr

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Berlin, Eisenhüttenstadt, Magdeburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 565 €; inkl. 3 ÜB im EZ/F im Abacus Tierpark Hotel, Berlin und 1 ÜB im EZ/F im IntercityHotel, Magdeburg
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 224ST039
- Bildungswerk Stenden

Entdecke mit uns unter fachkundiger Leitung bei Exkursionen und Stadtrundgängen die Besonderheiten der DDR-Architektur von Berlin, Eisenhüttenstadt und Magdeburg. Wir untersuchen die Ideologien des Städtebaus und betrachten den bebauten Raum historisch und politisch.

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichten.

- Do. 13.10. bis Sa. 15.10.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €; EZZ: 16 € pro Nacht
- 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.

Budapest – deutsche und europäische Geschichte in der Donaumetropole.

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 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.: F22037
- Forum Unna

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

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

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Lodz, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; Transfers; EZZ: 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22006
- 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.

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

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZZ 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22029
- 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.

Görlitz/Oberlausitz.**Strukturwandel als Gelegenheit für ein europäisches Zusammenleben in der Grenzregion.**

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 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.: F22031
- 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.

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.

Tallinn.**Europäische Geschichte zwischen Ost und West.**

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Tallinn, Estland (Reval)
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 135 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22191
- Forum Unna

Tallinn, die Hauptstadt Estlands. Mit dem deutsch-sowjetischen Nichtangriffspakt und dem Ausbruch des Zweiten Weltkrieges 1939 begann für die erst 1918 ausgerufenen demokratische Republik eine mehrjährige Leidenszeit unter Sowjetischer und Nationalsozialistischer Besatzung.

Mein Alter neu denken –**Gestaltungsmöglichkeiten und Engagement**

- 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 61 ▪ Kursnr.: 22.6.612
- 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.

Krakau.**Deutsche Spuren in der polnischen Geschichte – über die Zeit des Nationalsozialismus in Polen und ihre Folgen.**

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, EZ: 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22149
- Forum Unna

Krakau blickt auf eine sehr bewegte Geschichte zurück. Noch heute erinnern viele Stadttore an die Schreckensherrschaft der Nationalsozialisten. Bei diesem Bildungsurlaub schauen wir uns die Stadtentwicklung aus der Vergangenheit sowie aus der Gegenwart an.

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

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22055
- 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.

Berlin. Die Medienstadt Berlin – Meinung, Macht und Medien.

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Leitung, Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22138
- Forum Unna

Berlin. Die Medienstadt Berlin – Meinung, Macht und Medien.

Berlin. Dorf oder Metropole?

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Führungen, ÖPNV vor Ort; EZZ: 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22192
- Forum Unna

Wir werden verschiedene Facetten der Stadtentwicklung in Berlin erkunden. So betrachten wir Planungsprozesse „von unten“ und „von oben“ im Kontext der historischen Entwicklung und untersuchen Fallbeispiele für die Auswirkungen von Stadtplanung auf die Entwicklung der Bezirke.

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

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 108 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22053
- 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.

EU-Stadt Brüssel –**Das Herz europäischer Politik**

- Mo. 24.10. bis Do. 27.10.2022 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €; € 130 Einzelzimmerzuschlag, eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 33 ▪ Kursnr.: 5-22-050-p
- Auslands-gesellschaft.de e.V.

Wir gehen in Brüssel auf die Spuren der Geschichte der EU, besuchen u.a. das Parlament und die Kommission, lernen ihre Arbeit kennen und diskutieren in Gesprächen mit Politiker*innen und Mitarbeiter*innen über aktuelle Herausforderungen.

Der Ukraine-Krieg als Zäsur

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13530044
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Einmarsch Russlands in die Ukraine am 24. Februar 2022 und der seitdem dauernde Krieg ist eine politische Zäsur. Das Seminar beleuchtet das historische und aktuelle Narrative. Welche Beweggründe hatte die russische Führung für diese kriegerische Auseinandersetzung? Welche Perspektiven gibt es für eine Friedenslösung? Ebenso wird der Frage nachgegangen, welche Folgen dieser Krieg für die Europäische Union und die internationalen Beziehungen hat. Formiert sich eine Allianz der Diktaturen gegen westliche Demokratien und damit eine neue Sicherheitsarchitektur? #Ukraine #Russland #Krieg #Zäsur

Kunst und soziale Zukunft &

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 288 €; mit Bildungsscheck 144 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU02-222
- Treffpunkt Eickel e.V.

Die Verwirklichung des künstlerischen Gestus ist direkt zu vergleichen mit dem Gestus der Meditation oder der Begriffsbildung. Damit eröffnen wir uns einen alltagspraktischen Weg, der uns eine Zukunftsgestaltung ermöglicht, die sich an der Stimmigkeit orientiert. Dieser Gestus bringt uns in den bewussten Kontakt mit dem Lebendigen und ermöglicht uns sinnstiftend aktiv zu werden.

Resilienz und Selbstfürsorge

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Frühbucherrabatt 210 €
- Infos unter 0157/80 65 47 10 ▪ Kursnr.: 024-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie können wir uns und unsere Ressourcen im Blick behalten, damit wir uns auch in Zukunft mit Engagement und Energie für uns und andere einsetzen können? In diesem Bildungsurlaub erarbeiten anhand von konkreten Methoden, wie wir unsere Potentiale zum souveränen Umgang mit Stressoren, Misserfolgen, Veränderungen und belastenden Lebensumständen (weiter-)entwickeln und damit mehr Resilienz erlangen können. Dabei geht es nicht um noch mehr Leistung und Durchhaltevermögen, sondern darum mit Kraft und Gelassenheit unsere Werte zu leben.

Danzig. Gdansk – Europa zwischen gestern und heute

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22124
- 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.

Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Feldberg
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; Fachführungen und Begegnungen, 1x Leihfahrrad; EZZ: 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22283
- Forum Unna

Die Lebensqualität und die Mobilität sind abseits von Ballungsräumen durch fehlende Infrastruktur oft eingeschränkt. Am Beispiel der Feldberger Seenplatte in Mecklenburg-Vorpommern zeigen wir, mit welche Einschränkungen und Herausforderungen die Einwohner konfrontiert werden.

Arbeits- und Gesundheitsschutz ⑩

- So. 6.11. bis Fr. 18.11.2022 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SB04522
- 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.

Nachhaltige Entwicklung an den Wurzeln gepackt!

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Hamminkeln-Dingen
- 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 Höfersterben 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/>

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, -29 und -55 ■ 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

Interkulturelle Kompetenz &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Herne
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ■ Kursnr.: 22B4040
- VHS Herne

Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen interkultureller Handlungskompetenz. Sie reflektieren Ihre eigene kulturelle Prägung sowie die Ihrer Kontaktpersonen und erarbeiten anhand von Beispielen Unterschiede im Umgang mit Zeit, Hierarchie, Nähe und Distanz.

Duisburger Filmwoche 2022

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 110 €; inkl. Festivalkarte
- Infos unter 0203/2 83 37 25 ■ Kursnr.: SZ1161
- VHS Duisburg

Das Programm präsentiert rund 25 deutschsprachige Dokumentarfilme neuester Produktionen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Teilnehmenden treffen eine Auswahl von Filmen, Diskussionen mit Filmautoren schließen sich an. Zeitrahmen: ab 10.00 bis (nach) 23.00 Uhr.

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.

Bildungsurlaub digital:

Das liebe Geld in Kooperation mit der VHS Aachen, Stolberg, Nordkreis und Südkreis Aachen &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter +4924725656 • Kursnr.: online
- VHS Südkreis Aachen

Niedrige Zinsen, riskante Börsen, Inflation, Rentenlücke und Immobilienboom – in diesem Spannungsfeld muss sich der Privatbürger heute mit dem Management seiner eigenen individuellen Geldangelegenheiten beschäftigen und das, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Sparen, Finanzierungen, Existenz(sicherung), Geldanlagen, Anschaffung von Immobilien und (Alters)Vorsorge, aktuelle private Finanzplanung sowie Strategie von Geldanlagen. Ziel: selbstbewusste Durchführung eigener Finanzgeschäfte.

Verwirklichung eines klimaneutralen, grünen, fairen und sozialen Europas &

- Mi. 9.11. bis Fr. 11.11.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 22.6.102
- 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.

Krakau.

Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritt, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22032
- 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.

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 208.

Berlin. Frauenpower! Das Frauenbild im Wandel

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ: 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22188
- Forum Unna

Wir untersuchen das Frauenbild in „BRD und DDR“, besuchen die Gedenkstätte Anna Seghers und begeben uns auf einen literarischen Spaziergang mit Christa Wolf. Die Ausstellung „Alltag in der DDR“ und das Bundesministerium werden besucht und das Thema „Trümmerfrauen“ vertieft.

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, -29 und -55 • 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, -29 und -55 • 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

Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen?

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Spiekeroog, Spiekeroog, Haus Winfried
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. EZ/VP, zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 • Kursnr.: 110640622
- Kreisvolkshochschule Holzminnen

Die Welt verändert sich rasant. Was macht das mit uns, welche Ängste ruft das hervor? Welche Chancen haben wir, Einfluss zu nehmen? Die Methode des biografischen/kreativen Schreibens nimmt Rückschau auf persönliche/gesellschaftliche Veränderungen und bewertet unsere Lage neu.

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 61 ▪ 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 uralt. Im Seminar wird das Konzept der Nachhaltigkeit vermittelt.

Breslau. Aus Breslau wird Wrocław – Eine europäische Stadt erfindet sich neu.

→ So. 20.11. bis Fr. 25.11.2022 in Breslau, Polen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, EZ: 175 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22041
 → Forum Unna

Die ehemalige Hauptstadt Schlesiens und viertgrößte Stadt Polens präsentiert sich heute stolz mit einer neuen europäischen und multikulturellen Identität. Die nationalsozialistische Vergangenheit Breslaus steht exemplarisch für die Tragödien des 20. Jahrhunderts.

Ökonomische Grundkenntnisse

→ So. 20.11. bis Fr. 25.11.2022 in Sprockhövel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: auf Anfrage
 → Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH04722
 → IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

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 Shoah, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Berlin. Machtzentrum im Dritten Reich. Reichshauptstadt und Widerstand gegen das NS-Regime.

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Berlin
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ: 158 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22051
 → Forum Unna

Mit der Machtergreifung der Nationalsozialisten 1933 gewann Groß-Berlin zunächst wieder an Bedeutung und knüpfte an die „Goldenen Zwanziger“, mit ihrer Blütezeit von Kunst, Kultur, Wissenschaft und Technik an. Mit der „Reichskristallnacht“ vom 9. November 1938 begann der Terror der Herrschenden. Systematisch begann man die, bis 1933 ca. 160.000 Mitglieder der Jüdischen Gemeinde von Berlin zu deportieren und zu vernichten. Der zunehmende Terror gegen Andersdenkende führt jedoch auch zu zunehmenden Widerstand gegen das Regime.

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, -29 und -55 ▪ 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



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

23.10.22 **Usedom.** Urlaubsparadies mit Flecken?
 11.12.22 **Spiekeroog.** Müllkippe Nordsee - Meeresverschmutzung.
 26.03.23 **Alpine Berggebiete.** Winterliche Alpennatur unter Druck.
 16.04.23 **Biosphärenreservat Spreewald.** Die Kulturlandschaft.
 23.04.23 **Amrum.** Nordseeinsel im Konfliktfeld Mensch und Natur.
 23.04.23 **Helgoland.** Chancen und Risiken auf der Hochseeinsel.
 07.05.23 **Eifel.** Wildnis-Trail durchquert Nationalpark-Schutzgebiet.

...und über 450 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter www.forum-unna.de!

**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

Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 119 €
 → Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 222.2A120N
 → 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 untersucht den Wandel im Ruhrgebiet u. a. mit einer Busexkursion in eine vergleichbare Region.

Migration und Frauen: Aktuelle Fragen & ♀

→ Do. 24.11. bis Fr. 25.11.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 130 €; Anmeldung erforderlich, EZZ 16 € pro Nacht
 → 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.

Nachhaltig leben nach Corona?

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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>

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, -29 und -55 ▪ 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

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
 → Infos unter 02223/7 31 61 ▪ 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.

Ruhrgebiet im Wandel

→ Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 79 €
 → Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 222.2A123N
 → 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.

Fortbildung zum / zur Interkulturellen Trainer*in – Zertifikatskurs in drei Modulen

→ Mi. 7.12.2022 bis Sa. 11.3.2023 in Dortmund
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 1.565 €; 830 € (Kursgebühr für Studierende/ Auszubildende inkl. ÜN/Verpfl.)
 → Infos unter 0231/54 09 15 ▪ Kursnr.: IKT 2022/2023
 → Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

In der zertifizierten „Fortbildung zum / zur Interkulturellen Trainer*in“ erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen und fachliches Wissen, um eigenständig interkulturelle Trainings konzipieren und durchführen zu können. Vermittelt werden Kenntnisse der interkulturellen Kommunikation, verschiedene theoretische Kulturmodelle und deren Anwendung, Grundlagen der interkulturellen Didaktik, Phasen Interkultureller Öffnung von Organisationen, interkulturelles Konfliktmanagement sowie Skills mit Blick auf Teamentwicklung und Gruppenleitung.

Rhetorik leichtgemacht! Praxisseminar für Jungpolitiker/innen &

→ Fr. 9.12. bis So. 11.12.2022 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 50 €; Anmeldung erforderlich, EZZ 16 € pro Nacht
 → Für Junge Erwachsene bis 35 Jahre
 → Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 22.6.623
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Jungpolitikerinnen und Jungpolitiker müssen professionell reden können, ob auf dem Parteitag, der Ausschusssitzung, vor dem Gemeinderat oder in der Bürgerversammlung. Wie der eigene Redestil verbessert werden kann, zeigt das Rhetorik-Seminar auf.

Dresden. Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Dresden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 148 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22010
 → 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.

Krakau.

Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz

→ So. 19.2. bis Fr. 24.2.2023 in Krakau, Polen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 569 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 128 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23039
 → 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.

Borkum. Das maritime Leben als regionale Identität. Eine Insel im Wandel der Zeit.

→ So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 in Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 609 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Kutterfahrt; EZZ ab 45 € bis 110 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23286
 → Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir den Wandel des maritimen Lebens am Beispiel der Insel Borkum genauer unter die Lupe nehmen. Wir lernen die Interessenkonflikte kennen und setzen uns intensiv mit den Herausforderungen eines maritimen Lebens auf einer Insel auseinander.

Mein Alter neu denken – Gestaltungsmöglichkeiten und Engagement

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Berlin
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 432 €; inkl. Ü/F, EZZ 136 €
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 161100
 → 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.

Potsdam. Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Potsdam
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ 165 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23077
 → 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.

Dresden.

Eine Stadt zwischen Innovation und Erinnerungskultur.

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Dresden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 569 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 122,50 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23069
 → 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.

Danzig. Gdansk –

Europa zwischen gestern und heute

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Danzig, Polen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 110 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23047
 → 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.

Hamburg, Lübeck, Lüneburg – Die Hanse und ihr Erbe.

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Hamburg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; 4 Ü/F im DZ mit 1/2 DU/WC; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ: 118 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23404
 → Forum Unna

Bildungsurlaub in Hamburg mit einer Tagesexkursion nach Lübeck – Thema Hanse „Die Hanse und ihr Erbe“ – auf Spurensuche in 3 bedeutenden Hansestädten. Viele Jahrhunderte vor der Europäischen Union war halb Europa erstmalig in einem Handelsbündnis vereint – der Hanse.

Nachhaltig leben nach Corona?

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Münster
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 76/2023
 → 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 aktuell –**Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Ü/F (EZZ: 136 €)
- 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 hat das nach sich ziehen? Welche Verständigungsprobleme bestehen noch zwischen Ost und West?

Rheinsteig –**Wandern auf den Spuren der Demokratie**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bonn, bis Linz
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit Vollpension
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 234ST101
- Bildungswerk Stenden

Von Bonn bis Linz erlebst Du auf dem Rheinsteig die Stationen der deutschen Nachkriegsgeschichte. Wir wandern mit Gepäck und besuchen das einstige Regierungsviertel, den Petersberg, den Drachenfels, das Konrad-Adenauer-Haus, das Willy-Brand-Forum, die Brücke von Remagen.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 437 €; 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.

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

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 509 €; Ü/F (EZZ: 42 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 123400
- 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.

Potsdam: Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; EZ, inkl. U/HP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 62/2023
- 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

Münster – lebenswerte(ste) Stadt in Westfalen

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 78/2023
- 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>

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

- So. 11.6. bis Do. 15.6.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 25 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 134400
- 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.

Das jüdische Berlin

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Ü/F (EZZ: 136 €)
- 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 Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Philosophieren am Meer

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; Ü/VP (EZZ: 50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 160400
- VHS Schaumburg

Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihre Grundbegriffe werden in diesem Seminar ausführlich die Grundfragen des Lebens diskutiert.



Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

Der Wasserreichtum des Bergischen Landes – Fluch und Segen in Zeiten des Klimawandels

- Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022 in Solingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Für 4 Übernachtungen und Frühstück im Zentrum Frieden in Solingen berechnen wir +100 €
- Infos unter 0202/30 35 02
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Das Bergische Land ist in seiner ganzen Entwicklung durch seinen Reichtum an Wasser geprägt worden. Doch was einst der Garant für eine reichhaltige Natur und wirtschaftlichen Fortschritt war ist angesichts des Klimawandels mit seinen zunehmenden Extremwetterereignissen zur unberechenbaren Gefahr geworden. Die neuen Herausforderungen eines zukunftsorientierten Gewässer-Managements in Zeiten des Klimawandels werden beleuchtet. Neben Vorträgen und Besichtigungen stehen auch mehrere leichte Wanderungen auf dem Programm.

Bayerischer Wald. Auf dem Weg zum Urwald. Naturschutz im Nationalpark.

- So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 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.: F22404
- 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.

Baltrum. Das Weltnaturerbe Wattenmeer und die herausragende Bedeutung für Mensch, Klima und Zugvögel.

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/Früh. im DZ; Führungen, Eintritte; EZZ 12,50 € – 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22244
- Forum Unna

Der Bildungsurlaub beleuchtet kritisch die unterschiedlichen Aspekte zwischen Mensch, Klima und Zugvögel. Das Wattenmeer als wichtiges Rastgebiet für Zugvögel ist hierfür ein idealer Ort. für Zugvögel weltweit. Gleichzeitig ist die Region ein bedeutender Wirtschaftsraum.

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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Bäume an Orten der Kraft

- Mo. 12.9. bis Mi. 14.9.2022 in Kassel, Treffpunkt: Eingang zum Bergpark Kassel
- In Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU45
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden wir viel in der Natur sein und Bäume mit besonderen Wuchsformen aufsuchen. Wir werden die „Sprache der Bäume“ kennenlernen und uns an kraftvollen Orten aufhalten und lernen, wie wir an unserem persönlichen Wohnort kraftvolle Orte finden können.

Harz.

Nationalpark Harz im Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Weltkulturerbe und Tourismus.

- So. 18.9. bis Fr. 23.9.2022 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Fachführungen und Eintritte; EZZ 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22261
- 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.

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.: D1704
- 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.

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, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580033
- 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

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/>

Carolinsiel.

Die Nordsee in Gefahr?

Wie sich Mensch und Natur beeinflussen.

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Carolinsiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ ab 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22262
- 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?

Berlin. Bauen mit Holz –

Ökologisches und nachhaltiges Bauen in Berlin.

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, 5 Tage Leihfahrrad; EZZ 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22143
- Forum Unna

Holz ist einer der vielseitigsten Baustoffe. Es kann auf die verschiedensten Einsatzzwecke, im wahrsten Sinne des Wortes, zugeschnitten werden. Bauen mit Holz setzt Akzente in der Architektur; ist Bautechnik mit einem Stück natürliche Umwelt, die wir uns in Berlin ansehen.

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. Grundkenntnissen 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/>

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.

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen, welche Pilze wir finden, 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 wenn Klimawandel und Corona-Regeln es zulassen, Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einer Pilzpfanne verarbeiten.

<https://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-Steinfeld, 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.

Leckeres 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/>

Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Zempin/Usedom
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €, 5 Ü/Früh. im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad: EZ: 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22402
- 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?

Klimaänderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Baltrum

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 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.: 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.

Norderney. Ältestes Nordseebad zwischen Tradition, Massentourismus, Insel- und Naturschutz.

- So. 30.10. bis Fr. 4.11.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Wattwanderung, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F22275
- Forum Unna

Erhalten Sie Einblicke in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen und seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt. Erfahren mehr über das Weltnaturerbe Wattenmeer, Geschichte der Insel, Bädertourismus u.a.



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

- 23.10.22 Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?
- 11.12.22 Spiekeroog. Müllkippe Nordsee - Meeresverschmutzung.
- 26.03.23 Alpine Berggebiete. Winterliche Alpennatur unter Druck.
- 16.04.23 Biosphärenreservat Spreewald. Die Kulturlandschaft.
- 23.04.23 Amrum. Nordseeinsel im Konfliktfeld Mensch und Natur.
- 23.04.23 Helgoland. Chancen und Risiken auf der Hochseeinsel.
- 07.05.23 Eifel. Wildnis-Trail durchquert Nationalpark-Schutzgebiet.

...und über 450 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter www.forum-unna.de!

**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

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.

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen, welche Pilze wir finden, 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 wenn Klimawandel und Corona-Regeln es zulassen, Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einer Pilzpfanne verarbeiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-22-22/>

Borkum. Das maritime Leben als regionale Identität. Eine Insel im Wandel der Zeit.

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Borkum
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Kutterfahrt, Wattwanderung; EZ: ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F22281
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir den Wandel des maritimen Lebens am Beispiel der Insel Borkum genauer unter die Lupe nehmen. Wir lernen die Interessenkonflikte kennen und setzen uns intensiv mit den Herausforderungen eines maritimen Lebens auf einer Insel auseinander.

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 wieder verwertbaren 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!

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/>

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/>

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/>

Spiekeroog. Müllkippe Nordsee – Über die Verschmutzung der Meere.

- So. 12.2. bis Fr. 17.2.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/Vollpension im DZ/DU/WC; Leitung, Führungen, Eintritt lt. Programm; EZ-Zuschlag: 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F23219
- Forum Unna

Die Insel Spiekeroog ist Teil des Weltnaturerbes Wattenmeer und Lebensraum für Mensch, Tier und Flora. Wir lernen die Lebensräume des Wattenmeeres und der Insel kennen und betrachten die Gefährdung des Lebensraumes durch den Wohlstand der Industrieländer (Verschmutzung u.a.)

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 74/2023
- 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/>

Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 75/2023
- 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/>

Langeoog. Gefahren beim Vogelzug – Der Mensch, das Klima und die Zugvögel.

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Langeoog
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €, 5 Ü/HP+, im DZ/EZ mit DU/WC; Programm lt. Ausschreibung; EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F23274
- Forum Unna

Zugvögel haben den Menschen schon immer fasziniert und beschäftigt. Umweltverschmutzungen und nicht zuletzt der einsetzende Klimawandel beeinflussen und gefährden den Vogelzug. Dagegen stehen die Bemühungen vieler engagierter Menschen, die Zugvögel besser zu schützen.

Selber machen, statt kaufen. Nachhaltiges Wirtschaften im Alltag – Kloster Steinfeld

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 725 €, Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 34/2023
- 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!

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 01/23
- 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/fruehlingakraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-01-23>

Alpine Berggebiete. Winterliche Alpeennatur unter Druck – Wintertourismus in Zeiten des Klimawandels.

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Hirschegg, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 609 €, 5 Ü/Vollpension im DZ/DU/WC o. Etagedusche; Leitung, Führungen, Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: kein
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F23258
- Forum Unna

Wir erfahren Hintergründe über die aktuellen Auswirkungen des Klimawandels auf Bergnatur und Tourismus in den Alpen, denn die Auswirkungen sind – auch im Winter – bereits unübersehbar und verdeutlichen eindringlich die Notwendigkeit konsequenten Handelns gegen die voranschreitende Erderhitzung.

Bildungsururlaub in Ostfriesland 2022



Vielfältiges, spannendes Seminarangebot



Evangelisches
BILDUNGSZENTRUM
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN

www.potshausen.de

04957-92880 // zentrale@potshausen.de

Rügen. Myths Rügen – Mehr als Meer und Kreide.

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23224
- Forum Unna

Deutschlands größte Insel strotzt vor Widersprüchen. Kreideküste, Alleen, mondäne Seebäder – das ist das Werbegesicht der Insel. Doch wovon leben die Rügäner? Welche Zwänge bestimmen heute die Entwicklung Rügens? Erleben Sie Rügen einmal anders.

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

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 61/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimaten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffsenken 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 Forstbetriebe ergänzen das Programm. <http://hvhs-nrw.de/>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP und Materialkosten im DZ/Kl.EZ, EZZ (mit eigenem Bad) 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/23
- 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-Putsmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Referentinnen sind Claudia Bakenacker und Melanie Rieken. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-02-23/>

Natur pur und die Rolle des Menschen im Umgang mit der Natur

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 677 €; inkl. U/HP (EZ= 125 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 164100
- VHS Schaumburg

Ökologie und Klimaschutz an der Nordsee. Während des Bildungsurlaubes erhalten wir Einblicke in den Nationalpark Nds. Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen. Wir erforschen Windparks und ihre Auswirkungen und blicken in die Zukunft der Bewohner/innen.

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 63/2023
- 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/>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/23
- 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/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-04-23>

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/23
- 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/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-05-23>

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 469 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/2023
- 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 Bienenengesundheit 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.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 06/23
- 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/fruehlingakraeuter-mit-allem-sinnen-hvhs-06-23>

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 11.6. bis Fr. 16.6.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 710 €, inkl. Ü/DZ, (EZZ), Ferienwohnung, Abendessen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 08/23
- 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/fruehlingakraeuter-mit-allem-sinnen-hvhs-08-23>

Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP und Materialkosten im DZ/KI.EZ, EZZ (mit eigenem Bad) 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 09/23
- 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 hatten. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Es gibt Gedichte und Geschichten, Anekdoten und Märchen aus der wilden Pflanzenwelt. Jeden Tag gibt es ein Rätsel, ein Fragebogen oder ein Quiz zu lösen, um das Gelernte zu festigen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allem-sinnen-hvhs-09-23/>

Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Kall-Steinfeld, Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 10/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Leckeres 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/die-wildkraeuterwerkstatt-hvhs-10-23/>

Vom Hof zum Markt mit dem Rad

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Lüdinghausen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €, EZ/DZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrrad vor Ort
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 23/2023
- 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, die regionale Vermarktung und das Themenfeld solidarische Landwirtschaft. In diesem Seminar erkunden Sie verschiedene Bauernhöfe in der Umgebung von Lüdinghausen in Westfalen. Dazu zählen Betriebe der Veredelung, der Ackerbewirtschaftung und der Direktvermarktung im Münsterland. Mehr unter www.hvhs-nrw.de

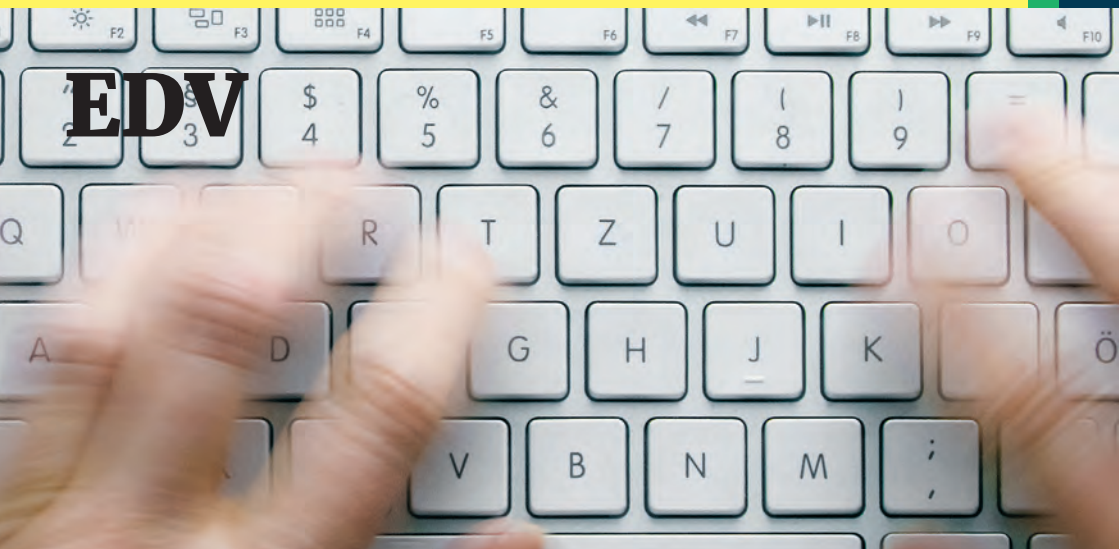
Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ■ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 469 €, EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 42/2023
- 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 Bienenengesundheit 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.

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 208.



Einführung in die EDV

Einführung in die EDV ☞

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24628D
 → VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

Einführung in Word und Excel ☞

→ Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: A50151L
 → 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 ☞ ⑩

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 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-521591-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.

Erste Schritte mit dem Computer – 3 Tage Basiswissen für Beruf und Ehrenamt ☞

→ Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-4911w@222
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die sich zum ersten Mal in entspannter Atmosphäre mit dem Computer befassen möchten und die keine/wenig Vorkenntnisse besitzen. Vermittelt werden die ersten Grundlagen mit dem Betriebssystem Windows und mit dem Internet.

Erste Schritte mit dem Computer – 3 Tage Basiswissen für Beruf und Ehrenamt ☞

→ Mo. 19.12. bis Mi. 21.12.2022 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-4999s@222
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die sich zum ersten Mal in entspannter Atmosphäre mit dem Computer befassen möchten und die keine/wenig Vorkenntnisse besitzen. Vermittelt werden die ersten Grundlagen mit dem Betriebssystem Windows und mit dem Internet.

Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5022w@123
 → 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. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5099s@123
 → 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.

Grundlagen Windows und Einführung in Word & @

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 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-521592-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.



„Office“ – Anwendungen

Microsoft Office Grundlagen:

Word, Excel, Powerpoint

→ Mi. 27.7. bis Fr. 29.7.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpese
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 320 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 12 €
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-501-050
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Das Seminar führt in die MS-Programme Word, Excel und PowerPoint ein. Word ermöglicht die Erstellung und komfortable Formatierung von Dokumenten: Texte erfassen, Texte gestalten, Bilder und Tabellen einfügen. Excel ermöglicht die Organisation und Präsentation von Daten.

Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene &

→ Mo. 22.8. bis Mi. 24.8.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24632D
 → VHS Dortmund

In diesem Kurs werden fortgeschrittene Techniken im Umgang mit den Programmen, Excel, Word und PowerPoint vermittelt. Verschachtelte Funktionen, Serienbrief, Spezialfilter, Pivot-Tabellen etc. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

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

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.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V5500G
- VHS 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.

Word 2021 Aufbau Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 29.8. bis Mi. 31.8.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5344s@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Fortgeschrittene Techniken. In Verbindung mit dem Grundlagenkurs, der bei uns als Bildungsurlaub angeboten wird, als Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung möglich (Prüfung nicht Bestandteil des Seminars).

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.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V5500G
- VHS 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.

Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 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.: A230325
- 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.

Office 2021: Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5111w@222
- 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.

Microsoft Office: Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 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.: A230050
- 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.

Word 2019 – Grundkurs &

- Mo. 5.9. bis Mi. 7.9.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21060
- VHS Aachen

Texte erstellen, drucken und speichern; Texte formatieren und Seiten gestalten etc.

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.

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.

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.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

→ Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 199 €

→ Vorkenntnisse: Excel Grundlagen

→ Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A360H

→ 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.

Grundlagen Office 2016: Word, Excel, Outlook

→ Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Pulheim

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 241,50 €

→ Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen, Textverarbeitung

→ Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 222-7402

→ VHS Rhein-Erft

Word: Texte und Briefe erstellen und gestalten, Formate und Layout, Tabellen und Tabulatoren, Grafiken. Excel: Tabellen anlegen und formatieren, einfache Berechnungen und Diagramme. Outlook: Benutzeroberfläche, Module und Ansichten, effiziente E-Mail-Kommunikation

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.

Tabellenkalkulation mit MS Excel

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Düren

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 184 €, ab 6 TN

→ Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: T7421A

→ VHS Rur-Eifel

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulatoren. Viele praktische Übungen incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

→ 19. – 23.09.2022, 8:15 – 13:15 Uhr in Hagen, Wehringhausen

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 174 €

→ Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-4421

→ 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 Excel 2019 &

→ Mo. 19.9. bis Do. 22.9.2022 in Aachen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 125 €, ermäßigt 99 €

→ Vorkenntnisse: Umgang mit Windows

→ Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21063

→ VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büro-Programme, Word und Excel, sowie deren Zusammenspiel.

Windows 10 und Office 2016 – Office Anwendungen – kompakt

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düren

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 160 €, bei 5 TN

→ Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: T7230A

→ VHS Rur-Eifel

Mit dem Office-Paket MS Office 2016 werden Texte, Tabellen, Mails und Präsentationen erstellt. Der Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen hilft, die Organisation ihrer täglichen Arbeit am PC effektiver zu gestalten. Allgemeine EDV-Kenntnisse werden erwartet.

EXCEL Pivot mit MS-Office 2021 – Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! ☞

→ Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 162 €
 → Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5633w@222
 → 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.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz ☞

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A304H
 → 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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Warendorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
 → Vorkenntnisse: Windows, Word und Excel-Grundlagen
 → Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001W
 → 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: 19.09.2022, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

PowerPoint 2019 – Intensivseminar ☞

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21090
 → 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.

Fit fürs Büro: Die Textverarbeitung mit Microsoft Word

→ Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24634D
 → VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um den Büroalltag bzw. den privaten Schriftverkehr sicher zu meistern.

Microsoft Office 365 – Teams, Sharepoint und Co. ☞

→ Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24629D
 → VHS Dortmund

Microsoft Office 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

Fit fürs Büro: Einstieg in Excel ☞

→ Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 192 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24633D
 → VHS Dortmund

Microsoft Excel bietet als professionelles Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Organisation und Präsentation von Daten. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel ☞ ⑩

→ 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.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications ☞

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.; Material inklusive
 → 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.

Excel 2019 – Grundlagenseminar ☞

→ Mo. 10.10. bis Mi. 12.10.2022 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21070
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

Fit fürs Büro: Word, Excel und Powerpoint &

- Mi. 12.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24631D
- VHS Dortmund

Einführung in die Programme Excel, Word und Powerpoint. Lernen Sie grundlegende Techniken für die Arbeit im Büro mit den wichtigsten Office-Programmen kennen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

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.

Word 2021 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5233s@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Grundkenntnisse u.a. Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen; Tabellen, Spaltensatz, Rahmen, Schattierung, Gliederungen; Autotext; Aufbaukurs als Bildungsurlaub im Angebot.

Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook &

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24617D
- VHS Dortmund

Word: Die Textverarbeitung Word bietet umfangreiche Werkzeuge, Texte zu erstellen und aufzubereiten. Excel: Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist nicht nur fähig, Kalkulationen zu erstellen. Outlook: Verwalten Sie Ihre E-Mails, Kalender, Aufgaben und Kontakte mit Outlook.

Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A350H
- 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.

Büroorganisation und Büromanagement – Das Wesentliche für den Büroalltag

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office
- Für Teilzeitarbeitende und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629756
- 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.

Access Einführungskurs

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 576 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-4547
- VHS Hagen

Nachdem Sie Grundbegriffe im Umgang mit Datenbanken und die Bedienungsguiden der Datenbank Access erörtert haben, entwerfen und erstellen Sie einfache Datenbanktabellen und bearbeiten diese. Sie lernen, Datenbestände zu ordnen, abzufragen und auszuwerten.

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 292 €, inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: A230030
- 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.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 17.10. bis Do. 20.10.2022 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.: 222-21085
- 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.

Word praktisch und effektiv

- Di. 18.10. bis Do. 20.10.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €, inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Word-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5515
- VHS Detmold – Lemgo

Die praktische und effektive Anwendung von Word im Beruf und Alltag wird vermittelt. Einfache und sinnvolle Lösungen zu finden und professionell zu präsentieren, ist das Ziel. Es werden grundlegende und erweiterte Wordkenntnisse vermittelt.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & 10

- 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: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen auf einfachem Niveau
- 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

Office 2019 – eine Einführung in Word, Excel und Outlook &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22B4520
- VHS Herne

Das Seminar vermittelt eine praxisorientierte Einführung in Word, Excel und Outlook. Beginnend mit der Vorstellung der Programmoberflächen lernen Sie anhand von Beispielen die wichtigsten Anwendungsfunktionen der Programme und den Datenaustausch zwischen ihnen kennen.

EXCEL 2021 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar &

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5588s@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.

MS Office Kompaktlehrgang „Fit im Büroalltag“ (Xpert-Kurs) &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219,90 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Computer-Bedienkenntnisse
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: VM24203
- 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.

Windows 10, Word, Excel und Outlook &

- Mo. 24.10. bis Do. 27.10.2022 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02452/134329 ▪ Kursnr.: 22H-57900
- VHS des Kreises Heinsberg

Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 365). Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Grundlagenkenntnisse in vorherigen Windowsversionen und im Datei- und Ablagesystem.

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick & 10

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533607-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!

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen &

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A354H
- VHS Essen

Sie arbeiten bereits erfolgreich mit Excel, möchten aber große Datenmengen analysieren und verarbeiten.

Excel praktisch und effektiv

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 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.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 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.: 222-21074
- VHS Aachen

Das Seminar befasst sich mit weitergehenden Möglichkeiten der Tabellenkalkulation und der Automatisierung und Vereinfachung von Berechnungen durch spezielle Funktionen.

ONLINE: Access Aufbau Konzeption & Umsetzung einer relationalen Datenbank &

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 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.

Microsoft Office (Version 2016) &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ■ Kursnr.: 222-28003
- 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.

Einführung in Datenbanken mit Access &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ■ Kursnr.: A50140L
- 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.

Fit im Büro mit Word und Excel

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kleve
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205,05 €
- Vorkenntnisse: Elementare Vorkenntnisse in der Bedienung eines PC werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821/8 47 16 ■ Kursnr.: W644205
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Das Seminar bietet einen Einstieg in Word und Excel. Word: Bearbeiten, Formatieren, Textgestaltung, Serienbriefe, Tabellen, Schnellbausteine, Geschäftsbriefe Excel: Formatieren von Tabellen, Formeln und Funktionen, Bezugsarten, Listen sortieren und filtern, Diagramme

Fit fürs Büro: Einführung in Word und Excel &

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/2 95 84 ■ Kursnr.: 22-24627D
- 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.

Fit fürs Büro – Word, Excel, Outlook – Kompaktseminar / BU

- Do. 10.11. bis Sa. 12.11.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ■ Kursnr.: N76100BU
- 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).

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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-532031-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.

Excel – fortgeschrittene Techniken

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Kleve
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205,05 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02021/8 47 16 ■ Kursnr.: W644260
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

In diesem Seminar werden thematisch einige fortgeschrittenen Funktionen und auch „Specials“ vorgestellt und geübt. Inhalte: • Formeln und Funktionen clever nutzen • Daten aufbereiten, analysieren und präsentieren (Pivot-Tabellen u.a.) • Datentools • Daten visualisieren

ONLINE: WORD – EXCEL – OUTLOOK – POWERPOINT Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5188w@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 Büro mit Word und Excel

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Münster
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 629056
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 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-534017-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 2019 für Fortgeschrittene &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22B4511
- VHS Herne

– komplexe und verschachtelte Funktionen · Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate · Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren · Spezialfilter · Zell-, Tabellen- und Mappenschutz · 3D-Funktionen, Matrix-Funktionen, Konsolidieren, Pivot-Tabellen · einfache Makros.

Eine Woche Excel &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: A50152L
- VHS Moers

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm Excel von der Pike auf kennen. Sie erstellen und gestalten Tabellen, führen Berechnungen mit Formeln und Funktionen durch und erfahren, wie Sie Ihre Zahlen mit Diagrammen anschaulich verdeutlichen.

Excel 2021 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5477s@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.

Excel praktisch und effektiv

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel sind hilfreich.
- Infos unter 0208/4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 222-3010
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der einwöchige Kurs vermittelt solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation. Die Bewältigung komplexer Aufgaben, die anhand praxisbezogener Übungen erlernt werden, ist danach gut möglich.

Aus der Praxis für die Praxis: Effizient und überzeugend Präsentieren mit PowerPoint

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: IT-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 625516
- VHS Münster

Sie lernen, – die grundlegenden Techniken, Präsentationen zu erstellen – mit Grafiken, Diagrammen und anderen Objekten zu visualisieren – Inhalte zu strukturieren und optimal in PowerPoint darzustellen – Ihren Vortrag vorzubereiten und zu planen und – das notwendige Begleitmaterial für Ihre Zuhörer zu erstellen.

Fit fürs Büro mit Word und Excel – Teilzeit

- 21. – 25.11.2022, 8:15 – 13:15 Uhr in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-4424
- 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.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 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.: 222-21075
- VHS Aachen

Das Seminar befasst sich mit weitergehenden Möglichkeiten der Tabellenkalkulation und der Automatisierung und Vereinfachung von Berechnungen durch spezielle Funktionen.

PowerPoint 2021 Grundlagen- und Aufbauwissen Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5977s@222
- 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.

Word und Excel – Büropraxis

- Mo. 28.11. bis Do. 1.12.2022 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundlagen
- Infos unter 02452/134329 ▪ Kursnr.: 22H-57904
- VHS des Kreises Heinsberg

Praxisorientierter und kompakter Einstieg in die Officeprogramme Word und Excel (Version 365). Die vermittelten Kenntnisse sind auch auf frühere Office Versionen (2016/2019) anwendbar. Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Windows-Grundlagenkenntnisse.

MS-Office kompakt

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32 ■ Kursnr.: D5651
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Kompakt-Seminar erhalten die Teilnehmenden Einblicke in alle wichtigen Büroanwendungsprogramme (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) und lernen, welche Aufgaben Sie mit welchem Programm am besten erledigen können.

Office 2019 Kompakt – mit neuem Schwung und Ideen den Büroalltag meistern ☺

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: für Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger*innen mit PC-Grundkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 222-21068
- VHS Aachen

Das 5-tägige Office-Kompaktseminar zeigt die grundlegenden Funktionen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Word und Excel Kompakt – Bildungswoche

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Jülicher
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €; ab 7 TN 174 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word
- Infos unter 02461/6 33 28 ■ Kursnr.: L03-057
- VHS Jülicher Land

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form die Bedienung der Office-Programme Word und Excel. Vor- ausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows und Word. Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragen bis spätestens: 24.10.2022 Letzte Abmeldemöglichkeit: 14.11.2022

EXCEL 2021 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar ☺

- Mo. 5.12. bis Mi. 7.12.2022 in Solingen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5599s@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.

Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 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.: 629526
- 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.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen ☺

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 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-536011-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.

Tabellenkalkulation mit Excel 2019 (30 UE)

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ■ Kursnr.: YD7030W
- VHS Oberhausen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kenntnisse, die Sie für eine erfolgreiche Arbeit mit Excel benötigen.

Microsoft Office Grundlagen: Word, Excel, PowerPoint

- Fr. 9.12. bis So. 11.12.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 12 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: X-501-050
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Das Seminar führt in die MS-Programme Word, Excel und PowerPoint ein. Word ermöglicht die Erstellung und komfortable Formatierung von Dokumenten: Texte erfassen, Texte gestalten, Bilder und Tabellen einfügen. Excel ermöglicht die Organisation und Präsentation von Daten.

Excel 2021 für den Büroalltag

- Mo. 12.12. bis Mi. 14.12.2022 in Frechen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 107 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mindestens in WORD
- Infos unter 02234/5 01 12 53 + 02234/5 01 12 55 ■ Kursnr.: 222-5315
- VHS Frechen

Machen Sie sich effektiv mit den typischen Funktionen und Features von EXCEL vertraut: Arbeitsoberfläche, Formatieren, Aufbau und Gestaltung einer Tabelle, Berechnung mit einfachen Formeln, Arbeiten mit Smart Arts, Diagramme erstellen und grafisch bearbeiten, Rechnen mit Namen und Bezugsarten, Datum und Uhrzeit.

Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt ☺

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 380 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 50822
- 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 einsehbar unter: www.vsb-bildungswerk.de

Outlook 2021: Kommunikation – Organisation Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 12.12. bis Mi. 14.12.2022 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5899s@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Organisation & Verwaltung & Nachrichtenaus-tausch: „Informations-Management“-Programm für den Berufsalltag. Vermittelt auch Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten – Online & 10

- Mo. 12.12. bis Mi. 14.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533523-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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 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-545122-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows; Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- 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: 5.12.2022, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 12.12. bis Do. 15.12.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Word, Excel, PowerPoint und Internet &

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V5400G
- VHS Gelderland

Es werden grundlegende Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vermittelt, um die wichtigsten Büroanwendungen kompetent erledigen zu können.

Programmierung mit Excel VBA – Aufbauseminar &

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse der VBA Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A362H
- VHS Essen

Alle, die sich noch fortgeschrittener mit VBA beschäftigen möchten, finden hier den passenden Anschluss zum Grundlagenkurs VBA – Programmierung mit Excel.

Word, Excel, PowerPoint und Internet &

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V5400G
- VHS Gelderland

Es werden grundlegende Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vermittelt, um die wichtigsten Büroanwendungen kompetent erledigen zu können.

Fit For Office 2019 (40 UE)

- Fr. 13.1. bis Fr. 10.2.2023 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: YD5540W
- 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.

MS Office-Kompaktlehrgang: „Xpert ECP Praxis“ – Fit im Büroalltag (BU 5) &

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 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.: VB25950
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage

ONLINE: EXCEL Pivot mit MS-Office 365 – Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! ☺

→ Mo. 16.1. bis Mi. 18.1.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 162 €

→ Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5622w@123

→ 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.

Tabellenkalkulation mit MS Excel ☺

→ Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 199 €

→ Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse

→ Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.SA352H

→ 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.

Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint ☺

→ Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Aachen

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 139 €; ermäßigt 110 €

→ Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21062

→ 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.

Microsoft Office (Word, Excel, Outlook) – kompakt vermittelt

→ Mo. 16.1. bis Do. 19.1.2023 in Schwerte

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 150 €

→ Vorkenntnisse: Windows 10 Kenntnisse

→ Infos unter 02304104850 ▪ Kursnr.: 222-6150

→ vhs Schwerte

Erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der Office-Programme Word, Excel, Outlook. Sie lernen die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen kennen und können besser einschätzen welches der Office-Programme Sie für Ihre zukünftigen Aufgaben sinnvoll nutzen können. Täglich von 9.00–16.30 Uhr

Word & Excel Grundlagen: Schulung mit MS-Office 2021 ☺

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 180 €

→ Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5144w@123

→ 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).

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online ☺ ☹

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023

→ Online-Bildungsurlaub 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.: O-533921-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.

MS-Office kompakt

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Detmold

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 210 €; inkl. Skript

→ Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagen

→ Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5655

→ 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. Inhalte: Übungen mit Word, Excel, PowerPoint & Outlook.

Kombikurs: Word und Excel 2019 ☺

→ Mo. 23.1. bis Do. 26.1.2023 in Aachen

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 125 €; ermäßigt 99 €

→ Vorkenntnisse: Umgang mit Windows

→ Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21065

→ VHS Aachen

Sie lernen die Grundlagen der beiden wichtigsten Büroprogramme, Word und Excel, sowie deren Zusammenspiel.

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen ☺ ☹

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 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-546111-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.

ONLINE: WORD-EXCEL-OUTLOOK-POWERPOINT Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag &

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 180 €

→ Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5199w@123

→ 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.

Office 365 Schulung für Einsteiger/innen

→ Mo. 6.2. bis Do. 9.2.2023 in Heinsberg

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 140 €

→ Infos unter 02452/134329 ▪ Kursnr.: 23F-57902

→ VHS des Kreises Heinsberg

Word, Excel, Powerpoint mit Office 365

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & @

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 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-533035-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.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & @

→ Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 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-532114-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.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & @

→ Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 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-546508-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.

Formeln und Funktionen in Excel clever nutzen – ein Überblick & @

→ Mi. 22.2. bis Fr. 24.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares

→ Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533608-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 Semi-nardaten mitzunehmen!

Office 2021:

Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag &

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 180 €

→ Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind.

2 Anwendungsprogrammen

→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5111w@123

→ 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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & @

→ Mo. 27.2. bis Do. 2.3.2023 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-532032-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.

EXCEL Pivot mit MS-Office 2021 –

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! &

→ Mo. 6.3. bis Mi. 8.3.2023 in Wuppertal

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 162 €

→ Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5633w@123

→ 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.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 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-534018-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.

Outlook 2021: Kommunikation – Organisation Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5888s@123
- 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.

Windows 10, Word, Excel und Outlook &

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02452/134329 ▪ Kursnr.: 23F-57901
- VHS des Kreises Heinsberg

Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie Outlook (Version 365). Voraussetzung für die Teilnahme sind solide Grundlagenkenntnisse in vorherigen Windowsversionen und im Datei- und Ablage-system.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 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-545123-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (32 UE)

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €; 88 € mit Bildungsscheck
- 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.

Access – Datenbankenanwendung – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 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-536012-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.

Fit fürs Büro I

- Mi. 29.3. bis Fr. 31.3.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 197,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5503
- 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).

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Warendorf
 - In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 - Preis: 257 €; Keine Ermäßigung
 - Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
 - Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600005W
 - 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: 11.04.2023, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W5500G
- VHS 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.

Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W5500G
- VHS 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.



Web-Design und -programmierung

WordPress: Redaktion, Administration, Design

→ Mi. 10.8. bis Fr. 12.8.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 321 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 12 €.
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-501-600
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sie lernen die Redaktionsoberfläche kennen, legen Beiträge, Seiten und Menüs an und verwalten Medien, Kommentare, Tags und Kategorien. Sie werden die Software selbst installieren und Backups erstellen. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

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.

Einführung in HTML und CSS &

→ Mo. 12.9. bis Do. 15.9.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A512H
 → VHS Essen

Eine Einführung in die wichtigsten HTML-Elemente. Sie lernen diese selbstständig mit Hilfe des Editors zu formulieren.

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

→ Mo. 19.9. bis Do. 22.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 192 €
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24805D
 → VHS Dortmund

WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte einer Internetseite und eignet sich für verschiedenste Online-Projekte. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie eigene Websites mit Wordpress ohne Programmierkenntnisse erstellen können.

WordPress Fotoblog &

→ Mo. 17.10. bis Do. 20.10.2022 in Duisburg, Hamborn
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 150 €; 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.

Webseitengestaltung mit Jimdo & @

→ 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 Webaufttritt 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.

WordPress: Redaktion, Administration, Design &

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

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 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.

WordPress-Themes selbst erstellen – online & 10

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568611-BU
- VHS Köln

Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webaufrtritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 7.11. bis Do. 10.11.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55521
- 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.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 14.11. bis Do. 17.11.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21130
- 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.

WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6022w@222
- 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.

Einführung in Javascript – online 10

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586010-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.

WordPress CMS –

Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- 05. bis 08.12.2022, 9.00-14.30 Uhr in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02843/9 07 40 11 ▪ Kursnr.: B717200
- 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.

Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

- Mo. 12.12. bis Do. 15.12.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24806D
- 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.

HTML & Cascading Style Sheets – wahlweise: Online oder Präsenz: Grundlagen der Erstellung von Webseiten &

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022

→ Online-Bildungsurlaub 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

Präsenz- oder Onlineeteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst! Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & ⑩

→ Mo. 19.12. bis Mi. 21.12.2022 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-569012-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).

ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

→ Mo. 19.12. bis Mi. 21.12.2022-Elberfeld

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 168 €

→ Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6011w@222

→ 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.

Einführung in die Programmierung mit JavaScript &

→ Mo. 16.1. bis Do. 19.1.2023 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.

→ Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A632H

→ VHS Essen

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen.

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS & ⑩

→ Mo. 23.1. bis Do. 26.1.2023 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-562011-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.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

→ Mo. 23.1. bis Do. 26.1.2023 in Aachen

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 149 €; ermäßigt 119 €

→ Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse

→ Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-21131

→ 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.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

→ Mo. 30.1. bis Do. 2.2.2023 in Krefeld

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 190 €

→ Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung

→ Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55522

→ 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.

Präsent im Netz:

Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & ⑩

→ Mi. 1.2. bis Fr. 3.2.2023 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-568022-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.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ⑩

→ Mi. 22.2. bis Fr. 24.2.2023 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-566014-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.

WordPress-Themes selbst erstellen – online & ⑩

→ Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende

→ Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen

→ Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568612-BU

→ VHS Köln

Die Auswahl an verfügbaren WordPress-Themes ist riesig, doch häufig wünscht man sich für den eigenen Webauftritt ein ganz individuelles Design. WordPress bietet dafür die Möglichkeit an, mit wenigen Schritten ein eigenes Theme zu erstellen.

WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 159,90 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W5800G
- VHS Gelderland

Die eigene Webseite 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).

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & 10

- Mi. 12.4. bis Fr. 14.4.2023 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-569013-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 Typo3 als Content-Management-System – online & 10

- Mo. 24.4. bis Do. 27.4.2023
- 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-567216-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.

WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 159,90 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: X5800G
- VHS Gelderland

Die eigene Webseite 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).



Grafik • Bildbearbeitung • Video

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 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55600
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & 10

- 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.

Grundlagen InDesign CC & 10

- 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.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online & 10

- 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.: O-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 & 10

- 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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

- Mo. 19.9. bis Do. 22.9.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: A50187
- 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.

Videoproduktion und Bearbeitung mit dem eigenen Smartphone (iOS & Android)

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 02452/134329 ▪ Kursnr.: 22H-57907
- VHS des Kreises Heinsberg

online via Zoom Welche Apps braucht man? Wie baut man ein Bild richtig auf? Wie nimmt man guten Ton auf? Welche nützlichen Zusatzgeräte gibt es? Welche Grundregeln gibt es beim Schnitt? Videoschnitt am Smartphone oder am Computer? Wie gelangt das fertige Video ins Internet?

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)

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop &

- Di. 27.9. bis Do. 29.9.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: A50183
- VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung.

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.

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 368 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: A262320
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzeroberfläche, Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Dezember 2022.

Affinity Photo, Designer und Publisher – 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.: O-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.

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.

Adobe InDesign – Grundlagen

→ Di. 18.10. bis Do. 20.10.2022 in Ahaus

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 610 €

→ Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen

→ Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222031051

→ 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.

Professionelles Layout mit Affinity Publisher

→ Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Krefeld

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 161 €

→ Vorkenntnisse: PC-Grundlagen sowie ein eigenes Notebook mit dem Programm Affinity Publisher

→ Infos unter 02561/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55620

→ 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.

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

→ Di. 25.10. bis Do. 27.10.2022 in Ahaus

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 610 €

→ Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen

→ Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 22202051

→ 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.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS & Android) ☺

→ Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514337-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 Werbefideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

Professionelles Layout mit Affinity Publisher ☺

→ Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Kamp-Lintfort

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 100 €

→ Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: A50188L

→ 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.

Adobe Photoshop CS6 ☺

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Herne

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 215 €; inkl. Skript und Video-Tutorial

→ Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse

→ Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22B4532

→ VHS Herne

Photoshop ist das Standardprogramm für die digitale Bildbearbeitung. Sie erlernen durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen. Sie erarbeiten sich einen Gesamteindruck des fotografischen Workflows.

Affinity PHOTO – wahlweise: Online oder Präsenz – Fotobearbeitung auf PC (oder iPad, MacBook, Notebook) ☺

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022-Elberfeld

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 199 €

→ Vorkenntnisse: Gute Computergrundkenntnisse

→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7566w@222

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Präsenz- oder Onlineteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst! 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 Fotografin-Meisterin. Bitte eigene Bilder auf einem Stick mitbringen.

Adobe Premiere Pro CC – Praxis-Seminar Videobearbeitung ☺

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 240 €

→ Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows

→ Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-24735D

→ 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.

Videoekonzeption:**Video-Tutorials leicht gemacht & ☺**

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 167 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514328-BU
- VHS Köln

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen. Im Kurs können alle ihre Projekte vorstellen, entwickeln und ausarbeiten.

Fotografie von der Aufnahme bis zur Optimierung: 4 Tage Kleingruppenseminar &

- Mo. 14.11. bis Do. 17.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows & eigene Kamera
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7444w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen: für berufliche oder private Zwecke. Mit dem Drücken des Auslösers ist es aber nicht getan. Oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen Sie praxisnah vom Fotografen Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen.

Professionelles Marketing für Printmedien mit Adobe InDesign CS 6

- Mo. 28.11. bis Do. 1.12.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55621
- 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.

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements &

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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.: A262300
- 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.

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 208.

Den eigenen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen

- Mo. 28.11. bis Do. 1.12.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 314,80 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-75411D
- VHS Dortmund

Praxisorientierter Grundlagenkurs mit Schwerpunkt der RAW Entwicklung. Ziel ist es ein solides Fundament für den eigenen Workflow zu erstellen und langfristig durch bewussten Organisieren und Bearbeiten den Zeitaufwand zu minimieren

ONLINE: Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar &

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022-Elberfeld
- Online-Bildungsurlaub 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 & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & ☺

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557113-BU
- VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

Fotografie – von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 5.12. bis Do. 8.12.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 236 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit eigener Kamera
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V2850G
- VHS Gelderland

Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & ☺

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 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-553125-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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

- Mo. 9.1. bis Do. 12.1.2023 in Duisburg, Hamburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; 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.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554013-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

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online & 10

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023
- 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.: O-556015-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.

Professionelles Layout mit Affinity Publisher &

- Mo. 16.1. bis Mi. 18.1.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 159,90 €
- Vorkenntnisse: solide Computer-Grundkenntnisse
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V5750G
- VHS 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.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 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.: D5787
- 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.

Grundlagen InDesign CC & 10

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 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-555016-BU
- VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.

Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6 &

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 222.2E009R
- VHS Essen

Im Fokus steht der praktische Umgang mit Photoshop, durch praxisorientierten Übungen. Inhalte: Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrekturen. Arbeiten mit Kanälen, Masken und Einstellungsebenen, die Bedeutungen von Bild-Auflösung, Farbmodus und die Vorbereitung für die Ausgabemedien.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 30.1. bis Mi. 1.2.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 222.2E012R
- VHS Essen

Sie nutzen digitale Fotografie für den Beruf? Hier erfahren Sie den kompletten Workflow von der Aufnahme bis zur Präsentation für die Bereiche der Portrait, Produkt, Architektur. Wir erörtern Bildgestaltung, fotografieren gemeinsam und bearbeiten die Fotografien mit Photo-shop.

Meine Fotowoch... und endlich schöne Fotos! Intensivwoche

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5821
- VHS Detmold – Lemgo

Wie schieße ich perfekte Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie können Fotos mit Hilfe von Software optimiert und organisiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & 10

- Mi. 1.2. bis Fr. 3.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554080-BU
- VHS Köln

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern.“ (Werbespruch der Leica-AG) Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren. In diesen 3 Tagen werden unterschiedliche Gestaltungsaspekte und Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem Smartphone vorgestellt.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55604
- 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.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & 10

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 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-555508-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.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 7.2. bis Do. 9.2.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232021001
- 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)

Filmen mit dem Smartphone &

- Di. 21.2. bis Do. 23.2.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Smartphone Video und Fotofähig
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 222.2E014R
- VHS Essen

Ziel ist, einen individuellen Workflow vom ersten Impuls vor Ort, über das Arbeiten mit der Smartphone Kamera, bis hin zur effektiven Bildaufbereitung der Daten zu erlernen, damit dieser visuelle Content im beruflichen Kontext eingebracht werden kann. Sie erfahren alles zur Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung, Präsentation und wenden verschiedene Apps an.

InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book & 10

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555558-BU
- VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- Di. 28.2. bis Do. 2.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232022001
- 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.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 7.3. bis Do. 9.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232031001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Oberfläche, Paletten und Einstellungen; Seitenformat, Spalten, Ränder; Textrahmen platzieren und formatieren; Zeichnen- u. Absatzformate; Formrahmen, Bilder platzieren und formatieren; Konturenführung; Ebenen anlegen, verwenden; Dokumente zu PDF konvertieren und drucken.

Photoshop CS6 (40 UE)

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 279 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9410W
- VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktischen Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 161 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23A4531
- 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.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & 10

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 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-553126-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.

Affinity Photo, Designer und Publisher – online ⑩

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen

→ Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-551005-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 dem Smartphone (für iOS + Android) ⑩

→ Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 214 €, Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-514338-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.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen ⑩

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.

→ Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop

→ Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557114-BU

→ VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

Grundlagen InDesign CC ⑩

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 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-555017-BU

→ VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen.

Bilderverwaltung und Workflowoptimierung mit Adobe Photoshop und Bridge

→ Mo. 22.5. bis Do. 25.5.2023 in Krefeld

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 240 €

→ Vorkenntnisse: PC-Grundlagen

→ Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55608

→ 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.



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik ⑩

→ Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Ahaus

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 860 €

→ Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221211151

→ 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, Abnahme-messung

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste ⑩

→ Di. 20.9. bis Fr. 23.9.2022 in Ahaus

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 700 €

→ Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft

→ Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221212051

→ 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 & 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 eins 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).

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

→ Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 191 €
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
 → Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: A220020
 → 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.

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) – online & ⑩

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 373 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-570212-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.

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

→ Di. 22.11. bis Do. 24.11.2022 in Ahaus
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 660 €
 → Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
 → Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221213051
 → 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.

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Ahaus
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 860 €
 → Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221211152
 → 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, Abnahme-messung

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

→ Mo. 19.12. bis Mi. 21.12.2022 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-570134-BU
 → VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eins produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

Microsoft 365 – die Produktivitätscloud Workflows für Sekretariat und Assistenz

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Heinsberg
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 265 €
 → Infos unter 02452/134329 ▪ Kursnr.: 23F-57903
 → VHS des Kreises Heinsberg

online via Zoom Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel), Korrespondenz (Outlook), u. a. zur Digitalisierung bestehender analoger Prozesse, gezielte Steuerung der Unternehmenskommunikation nach außen (Öffentlichkeitsarbeit, Marketing).

Netzwerke Grundlagen & ⑩

→ Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 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-571125-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).

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

→ Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 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-570135-BU
 → VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eins produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).



CAD

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10

- 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 Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2022 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Autodesk Inventor – Grundlagen & 10

- 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.

AutoCAD 2D für Techniker/Ingenieure &

- Sa. 5.11. bis So. 13.11.2022 in Minden
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196,30 €
- Vorkenntnisse: im technischen Zeichnen, gute Windowskenntnisse
- Für Ingenieure / Techniker / o.ä.
- Infos unter 0571/8 37 66 20 • Kursnr.: VM25301
- VHS Minden

Inhalte: Erklärung der Schaltflächen/Änderungsbefehlen, Zeichnen der Grundelemente, Erstellung und Arbeiten mit Blöcken, Anwenden der Layertechniken, Bemaßen /Beschriften, Zeichnungsausgabe in verschied. Maßstäben.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 222511052
- 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. 15.11. bis Fr. 18.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 222521052
- 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.

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des techn. Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: A365040
- 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.

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 22.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222531052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedieneroberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assembles, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10

- Mo. 23.1. bis Do. 26.1.2023 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-544009-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse des technischen Zeichnens und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A474H
- VHS Essen

Eine Einführung und Kenntniserweiterung in die Software AutoCAD für den Bereich des technischen Zeichnens.

AutoCAD – Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 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.: VM25300
- 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 2020 –
Technisches Zeichnen am Computer (40 UE)**

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 269 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: YD9700W
- VHS Oberhausen

AutoCAD gilt weltweit in der Architektur, im Maschinen- und Anlagenbau oder in der Haustechnik als das Standard-Programm zum computerunterstützten Entwerfen, Zeichnen, Konstruieren und Berechnen.

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & 10

- Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551916-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.

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 21.2. bis Fr. 24.2.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232521001
- 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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712501
- 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

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 28.2. bis Fr. 3.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232531001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedieneroberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assembles, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

Autodesk Inventor – Grundlagen & 10

- Mi. 29.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544507-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.



Programmierung

Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen

- Mo. 18.7. bis Mi. 20.7.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 478 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-501-310
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Inhalt ist der Umgang mit Pivot-Tabellen, -Charts, und dem Tool PowerPivot. Es geht um die effiziente Arbeit durch Optimierungen, Alternativrechnungen und individuellen Excel-Funktionen zur Datentrennung und Konsolidierung von Tabellen.

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 10

- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ⑩

- 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 objekt-orientierten Grundlagen der Sprache ein.

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure & ⑩

- 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.

Excel VBA – wahlweise Online oder Präsenz &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 Elberfeld
- Online-Bildungsurlaub 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

Präsenz- oder Online teilnehmen in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst! 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.

Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs) & ⑩

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583708-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 die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022
- 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-581010-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer Programmiersprache sind von Vorteil
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A642H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen Konzepte und Sprachelemente der Programmiersprache Python.

NEU VBA – Automatisierung und Programmierung mit Excel – Visual Basic for Application

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: N74100BU
- 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.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587209-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.

Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0521/51 67 25 ▪ Kursnr.: 5453B8
- VHS Bielefeld

Im Bildungsurlaub Automatisierung und Programmierung von Excel lernen Sie Excel professionell anzupassen und ohne viel Zeitaufwand Makros zu erstellen und zu bearbeiten. Hierzu werden Sie in die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications eingeführt.

Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620916
- 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. 5.12. bis Fr. 9.12.2022
- Online-Bildungsurlaub 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.: 0-584017-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).

VBA-Programmierung in Excel – online 10

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-587018-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 SQL und Datenbankdesign – online 10

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022
- 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.: 0-540231-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)...

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online 10

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022
- 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.: 0-540231-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)...

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA – online 10

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023
- Online-Bildungsurlaub 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.: 0-583312-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays.

Machine learning – Python für Fortgeschrittene 10

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse Python
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.SA645H
- 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.

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online 10

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 0-581260-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.

VBA-Programmierung in Access 10

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 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-588009-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einstieg in die Programmierung; fremde Programme nachvollziehen und eigene Programme erstellen, schneller, professioneller Aufbau kleiner bis mittelgroßer Datenbank-Lösungen.

PHP-Aufbaukurs – online 10

- Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023
- 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.: 0-585506-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 Python – online ⑩

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023
- Online-Bildungsurlaub 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.: O-584018-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).

VBA-Excel – Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 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.: T7420B
- 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.

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023
- 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-540232-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 Excel – online ⑩

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587019-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.

Programmieren mit Python

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5910
- VHS Detmold – Lemgo

Python ist eine einfach zu erlernende Sprache mit einer klaren und übersichtlichen Syntax. Sie erhalten eine Einführung in Python und allgemein in die Programmierung. Praktische Beispiele und Übungen zur Lösung verschiedener Aufgaben runden das Seminar ab.

Einführung in PHP – online ⑩

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023
- 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-585010-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.

Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken – online ⑩

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023
- 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-583507-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, Datenbankbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure ⑩

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 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-581808-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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ⑩

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023
- 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-582223-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.



Weitere EDV-Themen

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ■ Kursnr.: A220010
- 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.

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.

Microsoft Access – Praxis-Seminar Datenbank &

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ■ Kursnr.: 22-24630D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen Sie eine Datenbank ohne Hilfe der Assistenten zu erstellen. Sie planen eine Datenbank, erstellen die Tabellen, legen die Eigenschaften fest und nutzen diese Daten dann mit Formularen, Berichten und Abfragen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & ⑩

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-542715-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

Visio – Geschäftsdiagramme professionell & ⑩

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-541225-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? – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zum Thema Datenschutz sollten vorhanden sein.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-524850-BU
- VHS Köln

Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) hat nach ihrer Einführung im Jahr 2018 im beruflichen, aber auch im privaten Umfeld Einzug. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits als Datenschutzkoordinatoren tätig sind und sich eine weitere Fortbildung wünschen, um auch zukünftig sicher mit dem Thema Datenschutz umgehen zu können. Vereinsmitglieder, Menschen, die tagtäglich im Kundenkontakt stehen, und Personen, die durch ihr persönliches Umfeld verstärkt mit dem Thema Datenschutz betroffen sind und die Grundsätze bereits verinnerlicht haben, werden in diesem Kurs ihre Kenntnisse erweitern können.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & ⑩

- Mi. 22.2. bis Fr. 24.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-542716-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.



Marketing • Soziale Medien

Online Kampagnen Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Termine: th-koeln.de/onlinekampagnenmanager in Köln
- In Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2.350 €; Frühbucherrabatt von 15 % auf das Teilnahmenentgelt bei Buchung bis 27.06.2022.
- Weitere Rabatte auf der Website.
- Für Fach- und Führungskräfte, Angestellte und Selbständige aus den Bereichen Marketing, Online-Marketing sowie angrenzenden Bereichen mit Hochschulabschluss oder Berufserfahrung
- Infos unter 0221/82 75 38 83 • Kursnr.: 214222
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

In Schlüsseldisziplinen des Onlinemarketings (Google Ads und Social Media Werbung) von Insights der Praxis-Expert*innen profitieren. Online-Kampagnen zielgruppenspezifisch planen, ressourcenorientiert umsetzen und effektiv monitoren. Qualifizieren Sie sich berufsbegleitend!

SEO Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Termine unter th-koeln.de/seomanager in Köln
 - In Intervallen • max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 1.990 €; Alumni der TH Köln oder der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 Prozent.
 - Für SEO-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
 - Infos unter 0221/82 75 38 65 • Kursnr.: 213223
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Für Mitarbeiter*innen von Versicherungsunternehmen, Versicherungsvermittlern, Schadenregulierungsunternehmen, Inhouse Broker, gewerblichen Unternehmen, die Cyber-Risiken bearbeiten und bewerten und ihre Kenntnisse im Bereich der Cyber-Versicherung vertiefen oder erweitern möchten. 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: th-koeln.de/seomanager

Präsent auf Instagram:

Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & 10

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 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-512421-BU
- VHS Köln

In praxisbezogenen Aufgaben lernen Sie, wie Sie starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Am Kursende steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & 10

- Mo. 28.11. bis Do. 1.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512227-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

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 267 €
- Infos unter 0521/51 67 25 • 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.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 249 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512463-BU
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Online-Marketing &

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.5A580H
 → VHS Essen

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigene digitale Marketing-Strategie entwickeln und diese auch gewinnbringend umsetzen. Dafür ist kein großes Werbe-Budget erforderlich, es gibt mittlerweile genug Möglichkeiten, die sich kostenfrei nutzen lassen.

Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation & 10

→ Mo. 16.1. bis Mi. 18.1.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512335-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 für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

→ Mo. 23.1. bis Mi. 25.1.2023
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-512403-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?

PR-Berater*in VHS: Texten aus dem Effeff – Basiswissen für Print und Web & 10

→ Mo. 30.1. bis Mi. 1.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Rabatt mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519208-BU
 → VHS Köln

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.

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & 10

→ Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 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-512422-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. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 273 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512464-BU
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, 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. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512228-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.

Crossmedia Marketing & 10

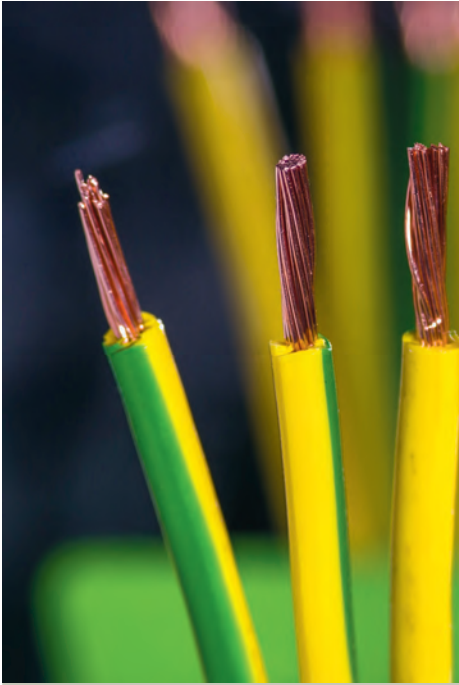
→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516512-BU
 → VHS Köln

Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formuliere, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 273 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512465-BU
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.



Elektro- & Steuerungstechnik

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 Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 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.: 223555051
- 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

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-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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223011053
- 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 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 Programmierung; 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 2 &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 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.: 223012053
- 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223011052
- 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 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 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.: 223012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen 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. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Technik nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223551051
- 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.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223041051
- 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 3 &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 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.: 223013053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

E-CHECK Grundseminar &

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223061051
- 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).

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 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.: 223570552
- 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. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 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.: 223013052
- 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. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 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.: 223571052
- 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 S7 Projektierung – Teil 1 ☾

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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.: 223581052
- 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 1 ☾

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223011054
- 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.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 ☾

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223572052
- 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. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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.: 223012054
- 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.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 ☾

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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.: 223582052
- 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.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 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.: 223573052
- 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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 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.: 223013054
- 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 3 &

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 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.: 223583052
- 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.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 11.1. bis Fr. 13.1.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 370 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233570501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233571001
- 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 , PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 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.: 233555001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen SCL, Editor, Datentypen, Operationen, Arrays, Strings, Variablen und symbolischen Bausteinennamen, einfacher Befehlsvorrat, Kontrollstrukturen, Implizite & explizite Konvertierungen, Funktionen, Bausteine, Programmwurf, Fehlerhandling, praxisorientierte Übungen

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 30.1. bis Mi. 1.2.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 710 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233572001
- 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

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 ☞

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 970 €
- Vorkenntnisse: STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Varia-
blentabelle, Programmbausteine und Editor, Daten-, Or-
ganisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control
Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und
Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte
Übungen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 3 ☞

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233573001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungs-
behebung; 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 Anweisungslis-
te(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-
Objekten; EMV-Maßnahmen

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ☞

- Mi. 22.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 710 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektri-
sche Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstä-
tionen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☞

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231218001
- 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); Projektierungs-
system und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit
der ETS 5.



Technik • Handwerk • Gewerbe

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; Unter-
programm-Technik und Zyklen beim Fräsen; Programme
für einfache und komplexe Frästeile; Dreidimensionale
Interpolation; Übungen.

Geprüfte/r Einrichter/-in Extrudieren

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224316051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Bau-
gruppen einer Extrusionsanlage; Grundfunktionen;
Werkzeugen, Kalibrierungen, Kühlungen; Vorgängen im
Extruder; systemat. Einrichten, Anfahren, Prozessopti-
mierung; Fehleranalyse (Ermittlung von Ursachen und
Abstellmaßnahmen)

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.

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 Hilfsanschläge; 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.

Geprüfte/r Einrichter/-in Spritzgießen

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224316551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Spritzgießtechnologie; Systemanalyse, Zyklusablauf; Werkzeug- und Angussysteme; Materialförderung, Dosierung, Trocknung; system. Einrichten, Anfahren, Prozessoptimierung; Fehleranalyse: Ermittlung von Ursachen, Abstellmaßnahmen

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224413052
- 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. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.300 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424052
- 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. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.300 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424552
- 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 2

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.300 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424252
- 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!)

Fachplaner*in und Fachbauleiter*in im Brandschutz – Zertifikatslehrgang der TH Köln & ®

- Termine: th-koeln.de/fachplanerbrandschutz in Köln
 - In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 3.980 €; Alumni der TH Köln oder der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 Prozent.
 - Für Ingenieur*innen und Naturwissenschaftler*innen (mit Diplom, Master oder Bachelor) • Meister*innen oder Techniker*innen des Baugewerbes, der Technischen Gebäudeausrüstung oder eines fachnahen Berufs
 - Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 001221
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Brandschutzfachplanungen schutzzielorientiert erstellen und risikogerecht ausführen: Der 18-tägige, berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zu baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Aspekten des vorbeugenden Brandschutzes.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412051
- 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) – Grundkenntnisse

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 555 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 231218001
- 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 führen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224411051
- 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 führen.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224411151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 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.: 234711101
- 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. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711501
- 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.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712001
- 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.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar &

- Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 440 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schrumpfen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

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



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

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.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Kompaktkurs

- 4.10. bis 8.10. und 10.10.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- 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.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 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.

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.

Automotive Insurance Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Termine: th-koeln.de/AutoInsManager in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 4.470 €; TH Köln Alumni, sowie Mitglieder des VVB e. V. erhalten einen Rabatt von 10 %.
- MWV-Alumni im Bereich KFZ bis zu 20 %.
- Für Mitarbeiter*innen von: Versicherungsunternehmen, Versicherungsvermittler*innen oder Kfz-Schadenregulierungsunternehmen – mit Hochschulabschluss (z. B. Versicherungswesen, BWL, Jura)
- Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 512221
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Kfz-Versicherungsbranche befindet sich mitten in einem rasanten und tiefgreifenden Umbruch. Die zunehmende Automatisierung von Fahrzeugen, neue Mobilitätstrends und digitale Geschäftsmodelle (z. B. Telematik-Tarife) fordern den Kfz-Versicherer in den nächsten Jahren Innovation, Dynamik und Anpassungsfähigkeit ab. Wir bereiten Sie darauf vor!

Xpert Business: Finanzbuchführung I &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 212,50 €, inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: VM20400
- 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.

„Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-106
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen, die Systematik der Buchführung und Bilanzierung sowie das daraus entstehende Zahlenwerk.

Überblick über Geldanlagen &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 222-802
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub gibt einen Überblick über verschiedenste Geldanlagen und bietet eine solide Grundlage um sich im Anlagendschungel zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf börsengehandelte Produkte (Aktien, Fonds und ETFs) gelegt.

Cyber Insurance Manager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & ⑩

- Termine: th-koeln.de/CyberInsMan in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 5.550 €, Zusätzlich Einführungsrabatt von 10 %.
- Weitere Rabatte sind möglich und können auf der Website eingesehen werden.
- Für Für Mitarbeiter*innen von Versicherungsunternehmen, Versicherungsvermittlern, Schadenregulierungsunternehmen, Inhouse Broker, gewerblichen Unternehmen, die Cyber-Risiken bearbeiten und bewerten.
- 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 Erfahren: www.th-koeln.de/CyberInsMan

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ⑩

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509105-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 I

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07-36 22 ▪ Kursnr.: 222-4123
- VHS Hagen

Bevor die „doppelte“ Buchführung Thema des Seminars wird, lernen Sie die „einfache“ Buchführung nach § 4 Abs. 3 EStG kennen. Anschließend werden Ihnen die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen einschließlich der Aspekte Inventur, Inventar und Bilanz vermittelt.

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 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.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 6.2. bis Do. 9.2.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5D221K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 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 für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus 5 10

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503023-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 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.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben 5 10

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509106-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?

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 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

Geschäftsprozessmanagement 5

- Mo. 29.8. bis Mi. 31.8.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158,40 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-14409D
- VHS Dortmund

Inhalte: • Grundlagen der Prozessmodellierung • Erstellung einer Prozesslandkarte als Grundlage für ein Konventionshandbuch • Geschäftsprozessmanagement in der Praxis

Geprüfte:r Handelsfachwirt:in (IHK) – für Führungsaufgaben im Handel qualifizieren

- Mo. 29.8.2022 bis Fr. 23.6.2023 in Alfter
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 4.020 €
- Für Mitarbeitende im Handel, Absolventen kaufmännischer Berufe und Quereinsteiger
- Infos unter 02222/93 21 17 44 ▪ Kursnr.: 22.068
- Alanus Werkhaus

Nach Abschluss der Weiterbildung haben Sie ausgezeichnete Perspektiven, Führungsaufgaben im Handel zu übernehmen – als Filial-/Abteilungsleiter souverän agieren, Einkaufs- und Verkaufsverhandlungen mit Kunden oder Lieferanten erfolgsorientiert führen.

Coachingausbildung – Coachen mit Kunst

- Do. 1.9.2022 bis Sa. 13.5.2023 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 4.330 €
- Für Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Coaches, Berater:innen und Mediator:innen, sowie Künstler:innen
- Infos unter 02222/93 21 17 43 • Kursnr.: 22.057
- 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.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräftetraining 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.

Weiterbildung zur/zum Seniorentanzleiter*in (BVST e.V.)

- Do. 8.9.2022 bis Di. 2.5.2023 in Coesfeld
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: Ab 532 €; inkl. Unterkunft, Arbeitsmaterialien und Verpflegung
- Infos unter 02541/80 31 32
- Kolping-Bildungsstätte Coesfeld GmbH

1,5 jährige Ausbildung mit der Möglichkeit zum Erwerb der Lizenz „Trainer/in C -Breitensport Seniorentanz“. Schauen Sie gerne, für mehr Informationen, auf unserer Internetseite nach.

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

- Mo. 12.9. bis Mi. 14.9.2022 in Witten
- In Tagesform • max. 6 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Infos unter 02325/3 67 07 • Kursnr.: BU 01-222
- 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!

Lebendiges Projektmanagement

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0521/51 67 25 • Kursnr.: 5173B8
- VHS Bielefeld

Wie wird ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt? In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements und erarbeiten sich einen individuellen Methodenkoffer.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 14.9.2022 bis Sa. 28.1.2023 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.

Als Projektleitung unter Kollegen – jonglieren mit der Doppelrolle & 10

- Mi. 14.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506048-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.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) &

- Do. 15.9.2022 bis Fr. 1.12.2023 in Duisburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ4704
- VHS Duisburg

Abendkompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Erfolgreich führen &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: A50714L
- 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.

Irritationen in Arbeitsbeziehungen als Chance nutzen

- Di. 20.9. bis Do. 22.9.2022 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 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.

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.

Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

- Di. 27.9. bis Do. 29.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 135,95 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A100170
- 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.

Vorbereitung auf die Prüfung zur AEVO-Ausbildereignungsverordnung (IHK)

- Di. 4.10. bis Sa. 8.10.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 482 €; Ratenzahlung in zwei Raten möglich
- Infos unter 0221/47 59 32 73
- Berufsbildungs-Akademie Köln

Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor. Diese Weiterbildung richtet sich an: Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Studierende und Fachkräfte, die in jeweils ihren Unternehmen als anerkannte Ausbilder tätig werden möchten.

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 Aufgabenbearbeitung? 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.

Führungskompetenz und Menschenkenntnis

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB02-106
- neues lernen

Mit dem 4D-Typologie-Modell können Sie problematische Situationen schon im Anflug zu entschärfen, Teams zusammenzuführen und Blockaden auflösen. Darüber hinaus schaffen Sie sich einen sicheren Boden, auf dem Sie Ihre eigenen Ideen fruchtbar einbringen können.

Konfliktmanagement &

- Mi. 19.10. bis Fr. 21.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135,95 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A120210
- VHS Düsseldorf

Ungelöste Konflikte binden Energien und entwickeln vielfach eine problematische Eigendynamik. Gutes Konfliktmanagement trägt dazu bei, zu einem effektiven und zu friedensstellenden Arbeiten zurück zu kehren. Sie setzen sich mit Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten sinnvolle Handlungsstrategien.

Teamentwicklung mit Kunst – Veränderungsprozesse im Team kreativ gestalten

- Do. 20.10.2022 bis Sa. 17.6.2023 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 4.330 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 22.062
- Alanus Werkhaus

Nach der Fortbildung können Sie anhand künstlerischer Methoden einen Team- oder Gruppenprozess gestalten und durchführen. Das künstlerische Tun macht Teamprozesse und Rollenverständnisse sichtbar und lässt ihre Dynamiken greifbar werden.

Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 21.10.2022 bis Fr. 23.6.2023 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_B22
- 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.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ®

- Sa. 22.10.2022 bis Sa. 19.10.2024 in Wesel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3499 €; 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 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
- KOB!seminare

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.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ☎

- Sa. 29.10.2022 bis Sa. 19.10.2024 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3499 €; 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.

Mitarbeiter*innen erfolgreich führen

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-106
- 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.

Systemische Organisationsberatung – Komplexe Systeme professionell beraten

- Mi. 2.11. bis Di. 6.12.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.500 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4901221
- KOBIseminare

Mit dieser Weiterbildung unterstützen wir Sie, Ihren Weg in die systemische Organisationsberatung fundiert und wirkungsvoll zu gestalten und eigene Erfahrungen in der systemischen Organisationsberatung theoriebasiert und praxisorientiert zu vertiefen.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Fr. 4.11.2022 bis Sa. 18.2.2023 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A5-22
- 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

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management ☎

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 426 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506036-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403221
- KOBIseminare

Organisationsaufstellungen sind ein innovatives Instrument in der Begleitung von beruflichen Veränderungs-, Führungs- und Beratungsprozessen. Sie bieten eine schnelle, individuelle Klärung, sowohl strategischer Fragestellungen der Organisations-, Projekt- und Teamentwicklung.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team ☎

- Mi. 9.11. bis Fr. 11.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5D068K
- VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis ☎

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 438 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506326-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.

Das Arbeitsleben im Wandel – den Blick für Veränderungen weiten | Norderney

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Norderney, Nordseeinsel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 669 – 789 €; inclusive Unterkunft, Verpflegung
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 221102
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

In diesem Seminar geht es um den Wandel des (Arbeits-)Lebens in Zeiten von Beschleunigung und Verdichtung, von Digitalisierung und Home Office, von Flexibilisierung und Selbstoptimierung, um Ihren Umgang mit diesen Herausforderungen. Suchen und finden Sie Möglichkeiten kreativer Lebensgestaltung, die Ihren persönlichen Weg wie Ihre berufliche Rolle prägen. Dabei sind Sie herausgefordert, Ihre Denkmuster und Lebensentwürfe zu überprüfen und Ihren Blick für Veränderungen zu weiten. Es geht um Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen ☎

- Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506043-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.

Kulturmanagement kompakt

- Sa. 19.11.2022 bis So. 18.6.2023 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Berufsausbildung
- Für Künstler/innen, Kulturpädagog/innen, beruflich oder ehrenamtlich Tätige im Kulturbereich
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 5
- Akademie Off-Theater nrw

Erfolgreiches Kultur-Management erfordert ein Bündel unterschiedlicher Kompetenzen z.B. von Betriebswirtschaft, Marketing, Sponsoring, Projektmanagement, Kommunikationslehre u. Public Relations, Kulturpolitik und Recht. Unsere Fortbildung will diese Qualifikationen vermitteln. Umfang: 6 WE

Organisational Change Management

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-106
- neues lernen

Veränderungen gelingen vor allem, weil Menschen sie mitgestalten und mittragen. Als Organisational Change Manager*innen brauchen wir eine natürliche, wertschätzende Grundhaltung gegenüber Menschen und ein breites Methodenspektrum, um diesen in Veränderungen zu begreifen.

Changemanagement – Führen im Wandel ☯

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 222-8623
- VHS Rhein-Erft

Im schnellen Wandel der Arbeitswelt müssen Neues entwickelt und umgesetzt, Mitarbeitende motiviert und mitgenommen werden; Verunsicherung und Unzufriedenheit sind groß. Mit Unterstützung eines erfahrenen Trainers erarbeiten Sie Lösungen und Strategien für den Wandel.

Vorbereitung auf die Prüfung zur AEVO-Ausbildereignungsverordnung (IHK)

- Mo. 21.11. bis Sa. 26.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 482 €; Ratenzahlung in zwei Raten möglich
- Infos unter 0221/47 59 32 73
- Berufsbildungs-Akademie Köln

Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor. Diese Weiterbildung richtet sich an: Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Studierende und Fachkräfte, die in jeweils ihren Unternehmen als anerkannte Ausbilder tätig werden möchten.

Ver-führt! –Training für neue und angehende Führungskräfte ☯

- Di. 22.11. bis Do. 24.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-506060-BU
- VHS Köln

Führungskraft, endlich am Ziel? Weit gefehlt: eine neue Reise beginnt, auch die Reise zu sich selbst. Als Führungskraft sind wir nicht nur auf weiteren, bisher unbekannten Ebenen gefordert. Wir entdecken in dieser neuen Rolle auch neue Seiten an uns.

Hauptrolle Führungskräfte: Emotionen und Humor neu entdecken und für seine Rolle als Führungskraft nutzen

- Mi. 23.11. bis Fr. 25.11.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 585 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 096/22
- Denkhäus Loccum e.V.

Führen bedeutet etwas anderes als managen. Gute 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.

Vorbereitung auf Führungsaufgaben in der kommunalen Verwaltung

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Erftstadt, Liblar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 375 €; ermäßigt 190 €
- Für Beschäftigte in der kommunalen Verwaltung
- Infos unter 02235/40 92 70 ▪ Kursnr.: K-5100
- VHS Erftstadt

Dieser Bildungsurlaub bereitet Nachwuchs-Führungskräfte in der kommunalen Verwaltung auf eine leitende Position vor. Folgende Themen werden u.a. behandelt: Führungsgrundsätze, Teamentwicklung, Teambesprechungen und Mitarbeitergespräche, Führen in schwierigen Situationen.

Systemisch moderieren

- Mo. 5.12. bis Mi. 7.12.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB27-106
- neues lernen

Sie moderieren Besprechungen, Sitzungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? In dem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen.

Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten – Videogestütztes Coaching – Intensivwoche (nicht nur) für Führungskräfte

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Extertal
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: J517
- 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 videogestützte Übungen das eigene Profil zu schärfen.

Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Di. 6.12.2022 bis Do. 23.2.2023 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.

Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & 10

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 344 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506057-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 & 10

→ Mo. 19.12. bis Mi. 21.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform
 → Preis: 257 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507183-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.

Systemische Organisationsentwicklung & 10

→ Ab Januar 2023 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
 → Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-107
 → neues lernen

Ziel dieser Fortbildungsreihe ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, gestalten und begleiten können.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 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-506025-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.

Seminarplanung leicht gemacht – von der Idee zur Umsetzung

→ Sa. 14.1. bis So. 15.1.2023 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 180 €; ermäßigter Preis: 148 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS0101
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie aus Ihrem Thema ein durchführungsreifes und lebendiges Seminar erarbeiten können. Sie beschäftigen sich dabei mit konzeptuellen, inhaltlichen, didaktischen und präsentatorischen Aspekten.

Komplexe Führungsaufgaben meistern – damit Führen leichter wird

→ Mo. 16.1. bis Mi. 18.1.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB02-107
 → 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.

Recht für Gründer*innen & 10

→ Mo. 16.1. bis Mi. 18.1.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503031-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.

FIND YOUR BUSINESS IDEA – Academy for the next startups & 10

→ Mo. 23.1. bis Mi. 25.1.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503033-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 Model zu erhalten.

Lean Management: Prozessoptimierung und mehr & 10

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 437 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506018-BU
 → VHS Köln

Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Methodik des Lean (Management) zu vermitteln und sie damit zu befähigen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Berufsleben zu identifizieren.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

→ Fr. 27.1. bis Sa. 22.4.2023 in Göttingen
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
 → Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A1-23
 → IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning-Seminar (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: www.ikud-seminare.de

Zufriedenheit in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management ☼ ⑩

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 427 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506037-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ ☼

- Mi. 1.2. bis So. 5.2.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 675 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 90 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- 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.

Selbstfürsorge für Trainer:innen, Berater:innen und Coaches

- Fr. 3.2. bis So. 5.2.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 259 €; erm. Preis: 213 €
- Für Trainer:innen, Berater:innen und Coaches und alle Personen, die mit Gruppen arbeiten
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 23FS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar beleuchten wir die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst (gut) umgehen, mit Ihren Kräften und Ressourcen haushalten können und mögliche Stressoren in handhabbare Herausforderungen verwandeln.

Six Sigma – und warum 99,7% nicht gut genug sind ☼ ⑩

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506028-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.

Teams leiten und entwickeln

- Mi. 8.2. bis Fr. 10.2.2023 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB25-107
- neues lernen

Als Teamleitung stehen Sie vor der Herausforderung, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte in Teams zu bewältigen. Dazu können Sie durch aufmerksame Kommunikation und aktive Teamentwicklung viel beitragen.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 8.2. bis Sa. 10.6.2023 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.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ☼ ♀ ⑩

- Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506047-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.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) ☼

- Mo. 13.2. bis Sa. 18.2.2023 in Essen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 413 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 222.5C234K
- 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 zum Klären von Folgefragen per Videokonferenz

Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen ☼

- Di. 21.2. bis Do. 23.2.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1901231
- KOBISeminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

Warum manche Organisationen zu mir passen und andere nicht ☼ ⑩

- Mi. 22.2. bis Fr. 24.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506042-BU
- VHS Köln

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie wichtige Grundsätze und Verhaltensweisen der Kultur Ihres und anderer Unternehmen erkennen, sich leichter beantworten können, „warum es nicht passt“ und erkennen, worauf Sie achten sollten, wenn Sie das Unternehmen wechseln möchten.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & 10

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 438 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506327-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.

Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – In Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Fr. 3.3. bis So. 5.3.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Ü/VP, EZZ insg. 45 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- od. nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- 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.

Bring deine Ideen zum Leuchten! Selbstständig als Trainer:in, Berater:in, Therapeut:in oder Coach

- Sa. 4.3. bis So. 5.3.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt 140 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar geht es darum, sich mit dem eigenen Profil zu beschäftigen und die eigene Idee zu formulieren. Basiswissen über formale Fragen, über Honorarkalkulation und steuerliche Pflichten helfen beim Einstieg in die neben- oder hauptberufliche Selbstständigkeit.

Unternehmenskultur für Führungskräfte – wer passt in welche Organisation? & 10

- Di. 7.3. bis Do. 9.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506328-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.

Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen & 10

- Di. 14.3. bis Do. 16.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506011-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.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 23.3. bis Sa. 17.6.2023 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.

Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & 10

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 257 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507185-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. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 344 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506058-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.

Praktische Einführung in die Supervision &

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411231
- 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.

Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 14.4. bis Fr. 15.12.2023 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.: 104_A23
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Gesundheit und Stressbewältigung

Stressmanagement und Resilienztraining theoretisch und praktisch

→ Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 652 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
 → Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: W-303-120
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee
 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.

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

Stress reduzieren und Gesundheit erhalten – ein Konzept für mehr Gelassenheit und Freude in Beruf und Alltag

→ Mo. 1.8. bis Do. 4.8.2022 in Münster
 → In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ■ Kursnr.: 370013
 → VHS Münster

Gelegentlicher Stress ist generell unbedenklich. Wenn er aber häufig auftritt oder lange andauert kann er Körper, Geist und Seele beeinflussen. Entwickeln Sie Ihr eigenes, ganzheitliches Konzept zur Förderung von Gelassenheit und Freude durch die Macht von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Erkennen und entmachten Sie ihre inneren Kritiker und entwickeln Sie Selbstvertrauen und Willensstärke.

Feldenkrais

→ Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 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-301-798
 → 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 &

→ Mo. 8.8. bis Sa. 13.8.2022 in Bensheim
 → Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: RT_Bens_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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – online

→ Mo. 15.8. bis Fr. 19.8.2022
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 22BU63B
 → 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.

Ausbildung Resilienz Trainer/in –Online– ☞

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • 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.

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 762 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3202221
- KOBIseminare

In dem Seminar erleben Sie auf Baltrum, wie Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die Strukturen des afrikanischen Tanzes eignen sich hervorragend, Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga kombiniert.

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.

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: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Glück_29.08.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Stressbewältigung in und mit der Natur ☞

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Horb/Neckar
- Mit Übernachtung • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 498 €; 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.

Gesund geht auch spontan

- Mo. 29.8. bis Mi. 31.8.2022 in Oberhausen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 28 03 • Kursnr.: YC6000S
- VHS Oberhausen

Sie möchten sich stressfrei mit Genuss auch im Berufsalltag gesund ernähren? Wir wecken Ihre kochende Leidenschaft für eine gesunde Küche und bringen Sie mit Begeisterung laufend in Bewegung. Mit alltagstauglichen Tipps und Rezepten erfahren wir gemeinsam wie viel Spaß gesunde Ernährung macht. Ganz nebenbei führen wir Sie professionell Schritt für Schritt in die Grundlagen einer gesunden Ernährung ein. Wir helfen Ihnen, sich im Dschungel der Nährwertangaben zurecht zu finden und geben Ihnen Anregungen wie Sie Ihr Wohlbefinden langfristig steigern können. Ganz natürlich beziehen wir auch Themen wie „Bewegung“ und „Entspannung“ mit ein. Erleben Sie in diesem Bildungsurlaub wie leicht ein gesünderes Leben geht. Wir freuen uns auf Sie!

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.

Pilates – Körpertraining nach Joseph Pilates

- Mi. 31.8. bis Fr. 2.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3302221
- KOBIseminare

Das sanfte rückenstärkende Pilatestraining wird u. a. auf der Matte mit speziell entwickelten Kleingeräten ausgeübt. Praktische Grundkenntnisse über Anatomie erweitern in diesem Bildungsurlaub das Körperwissen und ermöglichen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper.

Gesundheitsbildung durch Bewegung und Kommunikation

- So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bernried am Stranberger See
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. HP, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 222-08136
- VHS Aachen

Sie fühlen sich im Beruf gestresst, ängstlich besorgt oder niedergeschlagen? Es gibt Möglichkeiten, diese Empfindungen zu überwinden. Machen Sie sich dazu in dieser Woche zunächst Ihre Verhaltensmuster im Umgang mit diesen Belastungen bewusst.

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, Phantasieren und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

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.

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!

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 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.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Mo. 5.9. bis So. 11.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung 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.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung (mögl. mit Hund)

- Mo. 5.9. bis Do. 8.9.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_BW_05.09.22
- 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.

Ausbildung Resilienz Trainer*in &

- Mo. 5.9. bis Sa. 10.9.2022 in Bonn
- Fortbildung 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: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- 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

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- 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.

Stressmanagement

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Mettmann
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 293 €
- Infos unter 02104/1 39 20 ▪ Kursnr.: F4100
- vhs Mettmann-Wülfrath

Dieses 5-tägige Seminar wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten. Es vermittelt neben Grundlagen aus den Bereichen Stressreduktion und Belastungsausgleich, Ernährung und Bewegung, zahlreiche praktische Übung zur Entspannung, Körperwahrnehmung, Ausdauer und Verhaltensänderung. Wichtiger Bestandteil des Seminars sind auch die zahlreichen Kurzübungen, die sich gut im Arbeitsalltag umsetzen lassen.

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 5.9. bis So. 11.9.2022 in Mettlach-Tünsdorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_Neu_05.09.22
- 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.

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.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

→ Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 360 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3301221
 → KOBISeminare

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet.

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/Verpfl. 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/altes-wissen-neu-entdecken-hvhs-14-22/>

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“ &

→ Di. 6.9. bis Do. 8.9.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 105 €
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: A120220
 → 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.

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 intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, 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.

Cool und gelassen im Berufsalltag

→ So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bernried am Starnberger See, Bildungshaus St. Martin
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 849 €; im EZ, 749 € im DZ, inkl. HP, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 222-08140
 → 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.

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 neusten 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 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 221 2080
- INTO 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.

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 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/krauterapotheke-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.

Energietankstelle Wald – Neu!

- 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.

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/>

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

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 (MBSR) &

→ So. 18.9. bis Sa. 24.9.2022 in Matrei, Österreich

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 498 €, zzgl. Ü/Verpf.

→ 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.

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

→ Mo. 19.9. bis Mi. 21.9.2022 in Köln

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 290 €

→ 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.

Fachberater/in für Hochsensible &

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Berlin

→ Fortbildung 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/Verpf.

→ 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.

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.

Ausbildung Resilienz Trainer/in –Online– &

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ 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: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.

→ 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.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Witten

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 275 €; inkl. Kursmaterial

→ Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41702

→ 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.

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/>

Balance im Alltag – Präventive Gesundheitsförderung, Körperhaltung und Belastungen am Arbeitsplatz positiv regulieren!

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 489 €; inkl. Ü/VP (Einzel-/Doppelzimmer, Dusche/WC auf dem Flur, zzgl. Kurtaxe, eigene An- und Abreise,
 → Sonntag ist Anreise
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 521210
 → VHS Münster

Den Arbeitsalltag nur zu überstehen kann krank machen. Der BU möchte dazu befähigen, einen gesunden Lebensstil umzusetzen, um die ganzheitl. Gesundheit zu fördern und den Arbeitsalltag, kraftvoll und gelassen zu meistern. Durch Entspannung, Wahrnehmung, Bewegung, Gespräch.

Stille und Schönheit – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Edemissen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 475 €; VP+EZ: 291 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU41
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar wollen wir das Leichte, Natürliche und Gesunde entdecken, stärken und zum Ausdruck bringen. Wir werden uns still und bewusst auf die eigenen gegenwärtigen Erfahrungen in der Meditation einlassen und einen spontanen künstlerischen Ausdruck zulassen.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Weilerswist
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 325 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpflegung
 → Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 222-28001
 → 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.

Waldbaden in Dreiländereck – Yoga, Meditation und achtsames Wandern

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle Saar
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 450 €; VP, EZ mit BAD: 534,05; EZ mit Etagenbad: 464,05; DZ (2 Pers.): 948,10
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU70
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken. Ziel des Seminars ist es, eigene Widerstandskräfte zu erhöhen.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

→ Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Witten
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; inkl. Kursmaterial
 → Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41702
 → 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.

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.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis

→ Mi. 21.9. bis Fr. 23.9.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU26B
 → 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.

Dem Stress die Stirn bieten

→ Mi. 21.9. bis Fr. 23.9.2022 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 123 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
 → Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: YC9005
 → VHS Oberhausen

Wie gehe ich positiv mit Stress um? Wann fängt die Herausforderung an, wann beginnt die Überforderung? In diesem Bildungsurlaub entdecken wir die eigenen Ressourcen, lernen diese zu nutzen und kultivieren dadurch die Lebenslust. Kursinhalte: Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Körper-Struktur/Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität

Wohlfühlen alltäglich werden lassen – Einführung in Zapfen Somatics (Fortbildung)

→ Am Sa. 24.9.2022 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 100 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FG0901
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Zapfen 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.

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
 → 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 Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.



Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining & vitalstoffreicher Ernährung

- 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.: 222-08148
- VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenproblem immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining & vitalstoffreicher Ernährung

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Kajüte, 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.: 222-08148
- VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenproblem immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken.

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs September

- So. 25.9.2022 bis So. 22.1.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 918 €; Ratenzahlung mögl.
- Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403214
- KOBIseminare

Die Kurse bereiten auf die staatliche Überprüfung (Gesundheitsamt) vor. Sie basieren auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. Eigens für diesen Kurs wird eine sichere, internet-basierte E-Lernplattform eingerichtet.

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 0228/67 46 63 ▪ 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/Verpf.
- 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.

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 & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genussstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

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 entgegenreten.

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 02 ▪ 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 Stresssituationen 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.

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, EZZ 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag ☺

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Höchst
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_26.09.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Train the Trainer – Gymnastik mit Gefühl

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Münster, Theater
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 269 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370014
- VHS Münster

Erfahren sie als Trainer, Bewegungslehrer und Physiotherapeut, wie sie ihre Übungsangebote und Anleitungen im Sinne der Förderung der körperlichen Selbstregulation variieren können. Ihre Vorteile für Trainees, Teilnehmer, Patienten und Anleiter selbst: Sie können Ihr Übungsspektrum durch die technischen und methodischen Erweiterungen durchdeklinieren und erhalten unzählige Variationen, die Ihre Klienten mit einem feineren Bewegungs- und Körpergefühl und verblüffenden Erfolgserlebnissen als besonders wohltuend und nützlich erleben.

Stressreduktion durch Achtsamkeit ☺

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: A30014L
- 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.

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

- Mo. 26.9. bis Do. 29.9.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-4200
- VHS Rhein-Erf

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.

Shinrin-yoku Waldbaden Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung
- Preis: 798 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201221
- 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.

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. Ernäßigung 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.

Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 297,50 €; inkl. Gesundem für Leib und Seele
- Infos unter 02403/7027-0 ▪ Kursnr.: 65001
- vhs Eschweiler

Gemeinsam setzen wir uns konstruktiv mit dem lebensphasengerechten Arbeiten / Leben auseinander, reflektieren hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älterwerden. Der Bildungsurlaub bietet Anregungen, Raum zum Reflektieren, Ausprobieren, Austausch.

Atempause für Stressgeplagte

- Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: HH310020
- 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.

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 (MBSR) ☺

- 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.

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 Montag, 3.10.2022

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 47 27 ▪ Kursnr.: 22-80031D
- VHS Dortmund

Die aktuelle Situation zeigt uns deutlich, dass wir Belastungen und Widrigkeiten bewältigen müssen. Einiges davon gelingt gut. Anderes belastet uns, weil es so viel ist.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 163 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220267
- 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.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-83058D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, verschiedenen Yogamethoden Körper- und Entspannungsübungen aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

Auch Erholung will gelernt sein

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 197 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: N30240BU
- 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.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 226 €
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6201
- 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.

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.

Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation

- Mi. 5.10. bis Fr. 7.10.2022 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. Selbstheilungskraft, Leistungsfähigkeit, Motivation, Konzentration werden gefördert.

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.

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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. U + V, EZ gehobener Standard ca. 107 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 87 €, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ■ Kursnr.: 222 2370
- IndiTÖ 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, vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: 222-08149
- 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.

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.

Qigong im Kloster

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- 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.: DK14-106
- 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

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 222 2720
- IndiTÖ 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.

Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- Mo. 10.10. bis So. 16.10.2022 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; inkl. Ü im DZ/VP
- Infos unter 0521/45 18 11 ■ Kursnr.: TE 1002 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

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.

Atem und Stressbewältigung

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- 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 Göhre
 → 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 Feldenkraisarbeit 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.

Feldenkrais und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Münster, Atheater
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 299 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370009
 → VHS Münster

Gesundheit hat mit Beweglichkeit zu tun. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, können zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Einfache „Alltagsbewegungen“ dienen als Ausgangspunkt. Individuelle Bewegungsanweisungen zeigen Bewegungsvarianten um Unterschiede wahrzunehmen und Handlungsalternativen zu erkennen. Fazit: freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong

→ Mo. 10.10. bis Do. 13.10.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 22-84108D
 → 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.

Qigong am Meer

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Lübeck
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. U/Verpfl.
 → 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.

Ich. Wir. Echt – afrikanischer Tanz in Dreiländereck – neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle Saar
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 450 €; EZ mit Bad: 497,50; EZ mit Etagedusche: 427,50;
 → DZ mit Bad: 875 € für 2 Personen
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU71
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und ihr (beruflicher) Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir!

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Bornheim, Geschwister-Scholl-Haus
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 141,43 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AU30150
 → 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.

„Die Sache mit der Zeit“

Für alle, denen im (Berufs-) -Leben die Zeit durch die Finger rinnt und für die sie ständig zu knapp ist.

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Sundern, Hachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 235 €; inkl. Ü/V, mit Kinderbetreuung 75 € pro Kind
 → Infos unter 0211/60 02 51 09 ▪ Kursnr.: FT-4001
 → Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

In diesem Seminar geht es nicht um Zeitmanagement, sondern darum sich selbst im Fluss der Zeit wahrzunehmen und das Tempo des „dahinfließens“ wieder vermehrt selbst zu bestimmen. Dies gelingt mit dem Wissen über den Ursprung individueller Zeitentwicklung und einer veränderten Wahrnehmung auf Fremd- und Selbstbestimmung. Dazu gibt es theoretischen Input u.a. zu den Themen Zeit, Digital Detoxing, aktive Aufmerksamkeit, Multitasking-Fluch, Reiz- Reaktionsmodus und Übungen in Kleingruppen sowie Spannungsmodule.

Bereit für Neues? Vom Festhalten und Loslassen

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Gummersbach, Oberrengse
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 235 €; inkl. Ü/VP, mit Kinderbetreuung 75 €/Kind
 → Infos unter 0211/60 02 51 09 ▪ Kursnr.: FT-4002
 → Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Wir alle wissen, dass wir uns immer wieder auf Neues im (Arbeits-) Alltag einlassen dürfen und manchmal eben auch müssen. Das stellt uns vor Herausforderungen. Manches müssen wir in diesen Änderungsprozessen loslassen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit durch Reflexion sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen das Festhalten und Loslassen zu betrachten, um unsere Bereitschaft für Neues zu stärken.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &

- Mo. 10.10. bis Do. 13.10.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4510
- 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.

Ausbildung Resilienz Trainer*in &

- Do. 13.10. bis Do. 20.10.2022 in Wittlütten, 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.

Esalen – Einführungsworkshop

- Fr. 14.10. bis So. 16.10.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22GF1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Workshop richtet sich an Einzelpersonen wie auch an Paare, die daran interessiert sind, neue Ansätze in der Massage und Körperarbeit kennenzulernen. Der Unterricht an diesem Wochenende umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen und praktische Übungssequenzen.

Ausbildung Resilienz Trainer/in &

- Sa. 15.10. bis Sa. 22.10.2022 auf Wangerooge
- Fortbildung 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, Ressourcentraining.

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.

Bildungsurlaub 2022/2023

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

- 04.09.22 **Eifel**. Achtsamkeit / Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.
- 06.11.22 **Usedom**. Stressless Work - Mit Empathie mehr Resilienz.
- 06.11.22 **Sächs. Schweiz**. Kreativtraining Problemlösungskompetenz.
- 12.02.23 **Sylt**. Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung.
- 05.03.23 **Langeoog**. Stressprävention. Achtsamkeits-Entwicklung.
- 19.03.23 **Allgäu**. Fit, gesund, erfolgreich - Gesundheitsverhalten.
- 07.05.23 **Usedom**. 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

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. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 222-08152
 → 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 Spiekerooog, Haus am Meer
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 222-08150
 → 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.

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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; inkl. Material
 → Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SBV.3
 → 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.

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 Seminares motiviert und selbstbewusst Vergangenes loslassen und Neues willkommen heißen.

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.

Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement (Grundkurs) (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.

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.

Einladung zur Entschleunigung – Spannungseinseln für 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.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

→ Mo. 17.10. bis Do. 20.10.2022 in Münster, Atheater
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 219 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370004
 → VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Erfolgs- und Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen, dehnt und stärkt die Haltemuskulatur und wirkt wohltuend entspannend – mit Übungen für den Arbeitsplatz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Steigere mit Yoga und Achtsamkeit deinen Mut und Selbstwert

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Oberdürenbach
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 720 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 221001
 → 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.

Achtsamkeit in der Kommunikation &

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
 → Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: A30016L
 → 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.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220245
 → VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Tatort Rücken

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK08-106
 → neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

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/>

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Langerwehe
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 189,50 €; bei 6TN
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: T4301A
 → 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.

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 Entspannungsinseln zu finden.

Energie für Beruf und Alltag tanken – Body-Mind-Centering

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Neuhaarlingersiel, DJH-Resort
 → Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 222-08154
 → 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 Spiekerooog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 222-08156
 → 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 in Kloster Lehnin
 → Mit Übernachtung ■ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; zzgl. ÜVP (p. P. / Tag im EZ ca. € 95 €, p. P. / Tag im DZ ca. € 80 €)
 → Infos unter 030 31503332 • Kursnr.: 222 2340
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge & Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen anzuwenden. Infos: Isabella Winkler: info@mbsr-berlin.org, 030-31503332

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_Ma_24.10.2022
 → 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: 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.

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: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → 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. Koopreihe 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. U/Verpfl. im DZ, EZ: 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/altes-wissen-neu-entdecken-hvhs-21-22/>

Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Mettlach-Tünsdorf
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern_Neu_24.10.22
- 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.

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.

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.

Schenken Sie sich Gelassenheit – Lernen Sie durch Yoga und Achtsamkeit die Wellen des (beruflichen) Alltags zu surfen ♀

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 2930
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen & Achtsamkeit schulen ihr Gespür und bringen Sie wieder in Balance. Sie erhalten ein reiches Repertoire an Wissen & Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Intuitives Bogenschießen

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: HH322517
- 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 und Freude an der eigenen Kraft durch Lösen des Pfeils im richtigen Augenblick.

Resilienz und Gesundheit fördern – Belastungen mit Gelassenheit meistern am Strand von Renesse

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Strömen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 460 €; Vollpension in EZ: 712,50; DZ: 641,25
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU53
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die mit einem stressvollen Alltag gelassener umgehen möchten, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder einen heilsamen Umgang mit deren Folgen finden möchten. Für alle, die aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Lebensqualität tun möchten.

Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpflegung
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 222-28006
- 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.

Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-4081
- VHS Rhein-Erft

Einführung in mentale Strategien sowie Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation. Ziel ist es, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen sowie Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu erarbeiten.

Stress lass nach

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: C7000S
- VHS Oberhausen

So wenig Theorie wie nötig, so viel Praxis wie möglich. Unter diesem Motto lernen Sie in drei Tagen alltagstaugliche aber nicht ganz alltägliche Techniken und Methoden (u.a. Lachyoga, Integrative Music-Relaxation...) kennen, um dem Alltag mit mehr Gelassenheit und emotionaler Stabilität entgegenzublicken.

Stressreduktion durch Achtsamkeit in der Kommunikation

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 159,60 €
- Vorkenntnisse: Vorwissen und Praxis in Achtsamkeit von Vorteil, aber nicht Voraussetzung
- Infos unter 02821/8 47 18 ▪ Kursnr.: W211007
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Stress entsteht durch Kommunikationsschwierigkeiten am Arbeitsplatz sowie im Privatbereich und ist oft Ursache von körperlichen und psychischen Beschwerden. Dieses Seminar basiert auf Meditationen, Yogaübungen sowie der Selbstreflexion über den eigenen Kommunikationsstil.

Einführung in die Klangschalentherapie

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4206221
- KOBIseminare

Mit Klangschaalen und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschalentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Hattingen
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 22B-QG.3
- 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.

Mein Weg zu mir – ein Anti-Stress-Programm ☺

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 21-226-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

Experimente auf Papier – den inneren Kritiker überlisten

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bochum, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU51
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen. Das Malen und Zeichnen bietet eine Möglichkeit, sich von Arbeit und Alltag zu erholen, sich fallen zu lassen, zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention (Block 1)

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U328a
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie durch Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

Gelassener durch den Alltag – Wege aus der Stressfalle

- Sa. 29.10. bis So. 30.10.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €; ermäßigter Preis: 148 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 22FS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Seminar richtet sich an alle, die sich beruflich und/oder privat gestresst fühlen und sich bewusst ein Wochenende Zeit für sich nehmen wollen, um ihre eigenen Stressmuster zu reflektieren und anschließend gezielt verändern zu können.

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

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

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.

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.

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.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☯

- Mo. 31.10. bis Fr. 4.11.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: A30005L
- 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.

Qigong am Meer

- Mo. 31.10. bis Fr. 4.11.2022 in Lübeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi_BW_31.10.2022
- 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.

Resilienz – erlernen und vermitteln ☯

- Mo. 31.10. bis Fr. 4.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.3C330B
- VHS Essen

Erlernen, Didaktik und Reflektion psychologischer Grundwissens darüber, wie die psychische Widerstandskraft (Resilienz) von Erwachsenen gestärkt werden kann. Fortbildung für die Angehörigen sozialer und beratender Berufsgruppen sowie Interessierte.

Dem Stress Flügel geben

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK06-106
- neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

„Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie“

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-PGP.1
- iag.bochum

Ist Glück erlernbar? Die Übungen der Positiven Psychologie lassen sich leicht in den persönlichen Alltag – beruflich und privat – einbinden. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, selbst für Ihr Glück verantwortlich zu sein. Glück IST erlernbar!

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.

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. € 87 € (einfacher Standard) - € 107 € (gehobener Standard), DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ 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.

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.



Entgiftung und Entschlackung im Spätherbst

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 in Soest
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 339 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Vor der langen Winterpause ist es gut den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Mit Hilfe verschiedener Kräuter, die wir zu Tees verarbeiten, regen wir unseren Körper zur Entgiftung an. Durch die Ausübung spezieller Übungen unterstützen wir aktiv die Entschlackung und optimieren die Gesundheit unserer Organe. Durch das Ausleiten von Giften und Schlacken tanken wir neue Energie und steigern unser allgemeines Wohlbefinden, sodass wir gestärkt in die Weihnachtszeit starten können.

Ausbildung Resilienz Trainer*in

- Mo. 7.11. bis Sa. 12.11.2022 in Bonn
- Fortbildung 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.

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 – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

Und wo bleibe ich? –

Die eigenen Spielräume erweitern

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ 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 Sorpesee

Stressmanagement und Resilienztraining für Menschen in sozialen Berufen. Spannungen loslassen, Grenzen erweitern, Neues entdecken, sich erleben und so eigene Ressourcen der Resilienz entdecken werden. Neben diesen aktiven Übungen werden Sie Hintergrundinformationen erhalten.

Stress erkennen – Stress bewältigen:

Stressbalance durch Achtsamkeit

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@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

MBSR – Mindful Based Stress Reduction |

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €; ermäßigt 280 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe Erfahrungen mit der MBSR-Praxis zu sammeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu treten. Theoretische Inputs zu Stressentstehung und -bewältigung im Sinne der Achtsamkeit werden praxisnah vermittelt und erprobt.

Gesundheitsförderung, Stressmanagement, Burnout (durch Autogenes Training)

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Rehbürg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 091/22
- Denkhaus Loccum e.V.

In der heutigen Zeit wird viel von Selbstoptimierung und Burnout gesprochen, so dass uns vieles in Bezug auf Stress und Stressbewältigung bereits bewusst ist. Dennoch gelingt es uns häufig nicht, es im Arbeitsalltag umzusetzen.

Entspannung im Alltag erleben

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Miete, täglich kalte & warme Getränke, Gebäck & Obst, keine sonstige Verpflichtung
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 222-28002
- 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 zur Ruhe und Gelassenheit in die Entspannung finden.

Oasen der Kraft:**Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge**

- Mo. 7.11. bis Do. 10.11.2022 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-4206
- VHS Rhein-Erft

Wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können, steht im Zentrum dieses Bildungsurlaubs. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen und Ihre Resilienz stärken können.

Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; EZ: 570 € inkl. VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU60A
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Bei der achtsamen Fotografie richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere unmittelbare Umgebung, die Natur der schönen Insel Spiekeroog.

Feldenkrais:**Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-106
- neues lernen

Mit Feldenkrais wird eine „bewegende“ Lernmethode vermittelt, die Ihre Handlungsmöglichkeiten im Berufsleben erweitert. Hierbei verbessern Sie konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und schulen Bewegungsabläufe.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-106
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Yoga – heute mal entspannt

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: T4303A
- VHS Rur-Eifel

Yoga zum Erneuern Ihrer Energien – zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit – zum Erfahren von Stressfaktoren – zum Umgang mit sich Selbst. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Selbstanwendungen in der CranioSacralen Therapie – Für Kopf, Kiefer, Nacken und Rücken

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4208221
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten, die die Techniken der Cranio Sacralen Therapie mit Hilfe der Selbstanwendung kennenlernen und ihre Gesundheit fördern möchten. Die erlernten Selbsthilfetechniken können Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag einfließen lassen.

Fortbildung zum/r zertifizierten Yoga-Übungsleiter/in

- Mo. 7.11.2022 bis So. 26.3.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.484 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201224
- KOBISeminare

Yoga in Philosophie, Theorie und Praxis zur Konzeption und Durchführung von ausgewogenen Yoga-Übungsstunden. Diese Fortbildung ist konzipiert für Menschen, die in pädagogischen, psychosozialen oder heilberuflichen Bereichen Yoga unterstützend einsetzen möchten.

Abschied und Neubeginn –**Den Wechsel vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase vorbereiten und gestalten**

- Mo. 7.11. bis Do. 10.11.2022 in Herzogenrath, Nell Breuning Haus
- Mit Übernachtung
- Preis: 595 €; Tagungsgebühr / Vollpension / EZ (bei eigener Anreise)
- Für Personen, die in den nächsten Jahren ihr aktives Berufsleben beenden
- Infos unter 0241/4 79 96 24
- Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Der Wechsel vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase ist ein Einschnitt und gekennzeichnet von Umbruchs- und Entscheidungssituationen. Oft wird die Veränderung verbunden sowohl mit positiven Erwartungen als auch gleichzeitig mit Unsicherheiten und mit Lösen und Loslassen. Ziel des Seminars ist es, Sie zu unterstützen, den Übergang aktiv zu gestalten, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sowohl Bilanz zu ziehen, als auch die Perspektiven und Ziele für den Lebensabschnitt nach der Berufphase zu entwickeln. In Kooperation mit dem Diözesancaritasverband statt.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 9.11. bis Fr. 11.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 328 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZ 12 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-303-000
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpensee

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.

Fortbildung Tanztherapie Grundlagen

- Sa. 12.11.2022 bis Do. 20.4.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 960 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301224
- KOBIseminare

Tanztherapie ist ein ganzheitliches körpertherapeutisches Verfahren, das Bewegung und Tanz für psychotherapeutische Prozesse nutzt. Profitieren können Menschen aller Altersgruppen im Sinne von Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung.

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 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 auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ☯

- 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 Kajüte, 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.: 222-08162
- 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.

Selbstmanagement – Ausgeglichen zum Erfolg

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 673 €; im DZ, inkl. Ü/Verpfl., EZZ 75 €,
- Infos unter 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 222-5101
- VHS Frechen

Im Beruf und privat viel leisten und zugleich gelassen und zufrieden leben? Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden einsetzen. Vorgehen: Standortbestimmung, Ziele, Visionen. Methoden: Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, positives Denken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ☯

- 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/>

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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SB.5
- 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 Resilienz Trainer/in –Online– ☯

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ 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 gesunden zu erholen, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Steigere mit Yoga und Achtsamkeit deinen Mut und Selbstwert

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 865 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 221101
- 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.

Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ermäßigt: 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1101
- 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.

Stressreduktion durch Achtsamkeit für Erfarene ☺

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: A30015
- 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 stärken – Resilienztraining nach LOOVANZ ☺

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 05731/8 69 55 14 ▪ Kursnr.: VB15206
- VHS Bad Oeynhausen

Dieses Präventionsprogramm trägt zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Anhand der 8 Faktoren der Resilienz sollen Belastungen identifiziert, mögliche Lösungswege sichtbar und so weit wie möglich durch die Stärkung der individuellen Resilienz vermindert werden.

Mensch sein – Vom starken Ich zum verbundenen Wir auf Langeoog

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in langeoog/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 859 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4203221
- KOBIsseminare

Eine Reise zurück zu einem entspannten und selbstbestimmten, einfachen und freien Leben in dem die natürlichen und arteigenen Bedürfnisse des Homo sapiens, des modernen Menschen wieder im Vordergrund stehen.

Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit

- Di. 15.11. bis Do. 17.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-3025Z
- VHS Hagen

Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind Eigenschaften, die jede*r von uns erlernen kann und die wir durch Yoga und Achtsamkeit vertiefen können.

Didgeridoo-, Atem- und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt

- Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU52
- Freies Bildungswerk Bochum

Untersuchungen bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten und die Stimme durch die Didgeridoo Therapie nach Traumkraft trainiert und gestärkt wird. Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefördert.

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
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- 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.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2022 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 410 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 2210
 → IDiTO 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.

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.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 320 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FK.4
 → iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/in-nen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022
 → 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 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in – Online &

→ Mo. 21.11. bis Sa. 26.11.2022
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 998 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Online_ET_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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

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.
 → 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.

Gesundheitscoaching – Fit für den Beruf

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Borkum, Nordseeinsel Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 390 – 819 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 221103
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Gesundheitscoaching auf der Insel – Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager. Ein Ziel des Seminars ist der Transfer des Gelernten in den Alltag. Ein Gesundheitsplan für die Zeit danach soll das Gelernte sicherstellen. Sie erarbeiten, wie Sie Ihre Vision von Gesundheit kreieren, Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer erhöhen, Ihre Ernährung anpassen und mit Hilfe von Achtsamkeit Stress reduzieren. Dieses Seminar wird begleitet von Yogaeinheiten, Bewegung in der Natur. Sie können das Gelernte in Ihre berufliche und private Praxis übertragen.

Yoga am See &

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Reichenau
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegung
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Reich_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.

Gelassen und sicher im Stress

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-106
 → neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-106
 → neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Langeoog, Nordsee
 → In Tagesform
 → Preis: 764 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4204221
 → KOB!seminare

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 gibt dies neue Impulse für Veränderung.

Innere Ruhe kann man lernen. Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

→ Mi. 23.11. bis Fr. 25.11.2022 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 169 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370012
 → VHS Münster

Innere Ruhe hat eine gesunde Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Damit äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zur Getriebenheit wird. Täglich einige Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft eigene Dinge regeln.

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, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Schwarzwald – Berufliche Potenzialentwicklung: Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz.

→ So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bühl
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 55 €; ohne An- und Abreise.
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22623
 → FORUM Gesundheit

Die eigenen Potenziale zu entdecken und zu fördern, ist privat und beruflich entscheidend für ein erfolgreiches Leben. Lösen Sie Ihre Blockaden auf, stärken damit Ihr Selbstbewusstsein; erhalten wichtige Veränderungs-Impulse und werden so erfolgreicher.

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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1622w@222
 → 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. Koopriehi mit Arbeit und Leben Berg Mark

Entspannt im Beruf mit Yoga

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 320 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-YG.3
 → 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.

Yoga im Kloster &

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
 → 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.

Entspannung und Stressauflösung, mehr Vitalität durch Yoga

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 410 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 2250
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie leichte Lösungsmöglichkeiten von Stress im beruflichen Alltag und aktuelles neurowissenschaftliches Forschungswissen kennen. Stärken Sie Konzentration, körperliche und geistige Stressreduktion, Energie und Präsenz im Beruf.

Yoga im Odenwald ☸

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Höchst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_28.11.2022
- 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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ermäßigt 244 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Berufstätige in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen und Interessierte lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klient:innen kennen.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-106
- neues lernen

Ein gesunder Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode. Er richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

Arbeitsplatz Verwaltung: Gesundheitsstrategie in Beruf und Alltag im Bereich der Verwaltungskräfte

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Rehbürg-Loaccum, Loaccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 180/22
- Denkhaus Loaccum e.V.

Wir kennen das: Das Telefon klingelt, Menschen benötigen Rat und haben ein Anliegen, bei Allen ist es sowieso immer dringend. Wie gelingt es mir Ernährung, Bewegung, Entspannung zur Stressbewältigung und richtiges ergonomisches Verhalten in meinen Alltag zu integrieren?

Gesund und leistungsfähig im Beruf 50+

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: HH310021
- VHS Bergisch Gladbach

Durch Optimierung der Ressourcen, positive Gedankenumstrukturierung, leicht durchführbare Entspannungs- sowie Bewegungsübungen wird die psychische Widerstandskraft gestärkt und eine gute Balance im ganzheitlichen Sinne hergestellt.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt: 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1104
- 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.

Antworten des Körpers Erfahrungsorientierte Körperarbeit

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4413221
- KOBIseminare

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf spielerisch einfachen und dabei doch intensiven Übungen, die neugierig machen sollen, wie Körpersprache und -kommunikation funktionieren.

Einführung in die Kräuterkunde

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4802221
- KOBIseminare

Wie kann ich einen Hustensaft herstellen oder wie komme ich durch die Erkältungszeit? Wer ist Guck-durch-den-Zaun? Kann ich Notfalltropfen selber machen? Und wo hat der Löwenzahn seinen Namen her? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Bildungsurlaub erörtert.

Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 4.12. bis Fr. 9.12.2022 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22624
- FORUM Gesundheit

Es ist bekannt, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit steigert. Aber was kann das für den Beruf bedeuten? Gerade Stress im Beruf verleitet uns, schnell einen Snack zu sich zu nehmen und an Bewegung am Arbeitsplatz gar nicht zu denken.

Ausbildung Resilienz Trainer/in ☸

- Mo. 5.12. bis So. 11.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung 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 Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 2060
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SB.6
- 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.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness (Für Einsteiger) auf Wangerooge

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/VP von So, 04.12.2022 bis Fr, 09.12.2022
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 221201
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

Yoga im Odenwald ☸

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Höchst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_05.12.2022
- 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.

Die Stille annehmen – Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen im Kloster Steinfeld

- Mo. 5.12. bis Mi. 7.12.2022 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 345 €; Vollpension+EZ: 228,50
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU57
- 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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ermäßigt 244 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Berufstätige in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen und Interessierte lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klient:innen kennen.

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU02A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4207221
- 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.

Power durch Stille – Die Kraft des Nichts-Tuns im Yogazentrum

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 648 €; inkl. Ü/EZ /VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4205221
- KOBIseminare

Mit klaren Übungen, Stille, Körperarbeit und Humor verbinden wir Verstand, Gefühle und Traumkraft. Widersprüche müssen wir nicht mehr bekämpfen oder uns davon lähmen lassen, sondern sie annehmen und neu verstehen lernen. Kraftvoll still werden. Hier sind Zeit und Raum dafür.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☸

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-825
- 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.

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut ☺

→ Mi. 7.12. bis Fr. 9.12.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182409-BU
 → VHS Köln

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Mit Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Stress umgehen

→ Mi. 7.12. bis Fr. 9.12.2022 in Dormagen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 135,10 €
 → Infos unter 02133/25 75 74 ▪ Kursnr.: 222-50151K
 → VHS Dormagen

In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenhänge im Stressgeschehen kennen. Um Arbeitsbelastung, Zeitdruck und Stress zu meistern wird das persönliche Stressmuster reflektiert. Es werden unterschiedliche Strategien erarbeitet und individuelle Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

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 Entwicklungs- und Wachstumschance zu nutzen.

Fachberater/in für Hochsensible ☺

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Fortbildung 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.

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, EZZ 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.

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Münster, Atheater
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 269 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006
 → VHS Münster

Themen u.a.: Innere Ruhe kann man lernen – Arbeitszeit ist Lebenszeit – kreatives Zeitmanagement – Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen – Gutes Essen muss Spaß machen – Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen: u.a. mittels Heilgymnastik mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Kreativitätstechniken sowie intuitive Analyse- und Organisationstechniken in Theorie und Praxis.

Yoga im Odenwald ☺

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Höchst
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_12.12.2022
 → 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.

Gesundheitscoaching – Fit für den Beruf

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Borkum, Nordseeinsel Borkum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 390 – 819 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 221202
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Gesundheitscoaching auf der Insel – Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager. Ein Ziel des Seminars ist der Transfer des Gelernten in den Alltag. Ein Gesundheitsplan für die Zeit danach soll das Gelernte sicherstellen. Sie erarbeiten, wie Sie Ihre Vision von Gesundheit kreieren, Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer erhöhen, Ihre Ernährung anpassen und mit Hilfe von Achtsamkeit Stress reduzieren. Dieses Seminar wird begleitet von Yogaeinheiten, Bewegung in der Natur. Sie können das Gelernte in Ihre berufliche und private Praxis übertragen.

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 208.

Komm mit auf die Yogamatte! Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Präsenz und innerer Ruhe finden

→ Mo. 12.12. bis Mi. 14.12.2022 in Wesseling
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 103 €
→ Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 222-4202
→ 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.

Stressbewältigung

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln
→ In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 355 €
→ Infos unter 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK01-106
→ neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln-Lindenthal
→ In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
→ Infos unter 0221/221-9 57 48 ■ Kursnr.: L-220247
→ VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energierräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Klangschalenmassage

→ Mo. 19.12. bis Fr. 23.12.2022 in Bochum
→ In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 320 €
→ Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 22B-KL.2
→ iag.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. 19.12. bis Do. 22.12.2022 in Dortmund, Dorstfeld
→ In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
→ 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!

34. Winterwerkstatt Alfter

→ Di. 27.12. bis Sa. 31.12.2022 in Alfter
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 340 €
→ Vorkenntnisse: Für Menschen mit Neugier und Experimentierfreude, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
→ Infos unter 02222/93 15 95
→ Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Am Ende des Jahres Raum für das Abtauchen und Aufwachen mit und an den Künsten: Malerei, Bildhauerei, Tanz, Musik und Fotografie, textile Objekte, Stille

Yin-Yoga: Stressabbau in Beruf und Alltag durch achtsames Erleben des Körpers

→ Mo. 2.1. bis Fr. 6.1.2023 in Köln
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 200 €
→ Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: U533KW
→ Melanchthon-Akademie

Yin-Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen werden. Es ist auch für Menschen geeignet, die sich als eher „unbeweglich“ bezeichnen würden. Neben Yin-Yoga werden Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen angeleitet.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

→ Di. 3.1. bis Fr. 6.1.2023 in Duisburg
→ In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 226 €
→ 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.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

→ Mi. 4.1. bis Fr. 6.1.2023 in Münster
→ In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 178 €; ermäßigt 147 €
→ Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 23BG0101
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Berufstätige in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen und Interessierte lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klient:innen kennen.

Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 22U530KW
 → Melanchthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den berufl. Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin-Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag – mit Mentaltraining und Entspannungstechniken

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Erfstadt, Liblar
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 145 €; ermäßigt 75 €
 → Infos unter 02235/40 92 79 ▪ Kursnr.: K-3001
 → VHS Erfstadt

Ziel ist Ausgeglichenheit trotz beruflicher Leistungsanforderung und Stress: Eingefahrene Denkmuster verändern, Selbstmotivation durch Mentaltraining, Entspannungstechniken erlernen und neue Kraftquellen erschließen.

Qi Gong

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Preis: 498 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QIGong_09.01.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention (Block 2)

→ Mi. 11.1. bis Fr. 13.1.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U328b
 → Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie durch Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden

→ Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 203 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220231
 → VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Preis: 498 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_BW_16.01.23
 → 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.

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-baduaajin-Übungen für Beruf und Alltag

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Wesseling
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 194 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-4069
 → VHS Rhein-Erft

Gezielte Übungen des Qigong tragen dazu bei, trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu erhalten. Kennenlernen von im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen zum besseren Umgang mit Belastungssituationen.

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 194 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-2504
 → 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.

Chronische Aufsieberitis – Prokrastination

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1966w@123
 → 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

Ausbildung Resilienztrainer/in

→ Mo. 23.1. bis So. 29.1.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Fortbildung
 → Preis: 998,- €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-BW_23.01.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_23.01.2023
- 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.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-YG.1
- 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.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☯

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-802
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Höchs_30.01.23
- 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.

**BILDUNGSURLAUB
MIT HERZ UND
VERSTAND**

Entspannung und Prävention sind Ihre Themen? Dann ist unser Kursangebot wie für Sie gemacht!

**Unser
Kursangebot****ENTSPANNUNG**

- Entspannungstrainer
- Meditation leiten

PRÄVENTION

- Burnout-Berater
- Trainer Resilienz
- Trainer Stressmanagement

BEWEGUNG

- Yoga
- Qi Gong

Mehr finden Sie auf:
www.biek-ausbildung.de

>>Bleiben Sie gesund!<<**Resilienz im pädagogischen Alltag**

- Di. 31.1. bis Do. 2.2.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für pädagogische Fachkräfte in Kitas, dem offenen Ganztag, der Familienbildung und der Kindertagespflege und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar vermittelt Kenntnisse über Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft. Sie erfahren Wichtiges über Stressfaktoren im pädagogischen Alltag und lernen, mit ihnen umzugehen. Sie erhalten Ideen zu Entspannungszeiten und zu Bewegungsübungen für sich und die Kinder.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 1.2. bis Fr. 3.2.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 106 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: N30250BU
- VHS Leverkusen

Durch Augenübungen und die Entspannung der Augenmuskeln, des Schulter- und Nackenbereichs und des ganzen Körpers erleben Sie den Zusammenhang von visueller, körperlicher und mentaler Regeneration sowie die Stärkung der Sehkraft.

Rücken, Hals und Nacken – Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €; VP in EZ: 520 €; DZ: 456 € p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU06
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub möchte ich Ihnen durch Yoga vermitteln, wie Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken, Hals und Nacken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.

Feldenkrais

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 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.: Y-301-790
- 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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk_BW_06.02.23
- 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 umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

Qi Gong

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_BW_06.02.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 6.2. bis So. 12.2.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung
- Preis: 998,- €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_Res_Höchst_06.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

BU_Resilienz

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU-Res-Höchst 06.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 8.2. bis Fr. 10.2.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1206231
- 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.

Sylt – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 12.2. bis Fr. 17.2.2023 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 124 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: FG23624
- 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.

Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Münster
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 385 €; ermäßigt 316 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 23BG0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Gemeinsam wird im Bildungsurlaub die Zeit genutzt, eine bewusste, Ihre Resilienz fördernde innere Haltung und Selbststeuerung zu entwickeln. Ihren „Kraftstoff“ für ein gesundes, aktives Privat- und Berufsleben!

Quanten Intelligenz an der Ostsee – Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 530 €; VP in EZ: 520 €; VP in DZ: 456 € pro Person
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 23BU07
- Freies Bildungswerk Bochum

Qi ist die Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unseres gesamten Lebens.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 auf Wangerooge, Nordseeinsel
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 779 €; Seminar inklusive Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ■ Kursnr.: 230201
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-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 Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness auf Spiekeroog

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 719 €; inkl. EZ/VP
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ■ Kursnr.: 230202
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- Mo. 20.2. bis Mi. 22.2.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1204231
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlaforschung 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 (MBSR) in Beruf und Alltag

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-SB.1
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Preis: 629 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: StrAcht_BW.20.02.23
- 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 für Familien

- Fr. 24.2. bis So. 26.2.2023 in Münster
 - Fortbildung in Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 188 €; ermäßigter Preis: 155 €
 - Für Eltern, Großeltern, Ehrenamtliche, Erzieher:innen, Pädagog:innen, die mit Kindern arbeiten und alle Interessierten.
 - Infos unter 0251 – 51 11 77 ■ Kursnr.: 23FG0301
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
- Lachen und gemeinsam Spaß haben, sich miteinander bewegen, aneinander anlehnen, vertrauensvoll die Stärken stärken und zusammen Stille erfahren – das sind die Qualitäten, welche Yoga für Familien so wertvoll machen und an diesem Wochenende erfahren werden.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 26.2. bis Fr. 3.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-107
- 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.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1699w@123
- 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

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt: 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0202
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 27.2. bis So. 5.3.2023 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Fortbildung
- Preis: 998,- €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Ostsee_27.02.23
- 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.

Sylt – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung durch Yoga.

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 in List, Akademie am Meer, Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 75 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23617
- 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.

Langeoog – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 in Langeoog, Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23622
- 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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training – auf Sylt

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 234H001
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Persönlicher Aktionsplan für Bewegung, Entspannung und aktive Stressbewältigung in Beruf und Alltag.

Stressbewältigung

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-107
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

Yoga – heute mal entspannt

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Nörvenich
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 179 €; bei 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: T4303B
- VHS Rur-Eifel

Yoga zum Erneuern Ihrer Energien – zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit – zum Erfahren von Stressfaktoren – zum Umgang mit sich Selbst. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Feldenkrais

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 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.: Y-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.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Mo. 6.3. bis So. 12.3.2023 in Bensheim
- Fortbildung
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM_Bens_06.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei Betrieblichem Gesundheitsmanagement geht es um die „systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung der Organisationsmitglieder zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten“. Absolventen des Lehrgangs können als kompetente Ansprechpartner*innen für Mitarbeiter*innen und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@123
- 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. Koopreih mit Arbeit & Leben Berg Mark

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 230303
- 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.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-107
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Lösungsorientiertes Selbstcoaching / Borkum &

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. U/Verpfl. im EZ oder Apartment
- Infos unter 0221/ 280 57 01 ▪ Kursnr.: 230301
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Entwickeln Sie in diesem Seminar die Fähigkeiten, schnell, gezielt und kraftvoll (sich selbst) zu coachen. Die im Coaching gewonnene innere Klarheit gibt Ihnen innere Sicherheit und unterstützt Ihre Entscheidungsfähigkeit.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode® am Meer

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Wangerland
- In Tagesform
- Preis: 696 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202231
- 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.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 6.3. bis So. 12.3.2023 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Preis: 998,- €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_Ostsee_06.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz trüger Lebensumstände setzen zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Preis: 498 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_06.03.2023
 → 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.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness (Für Einsteiger) auf Spiekeroog

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Spiekeroog
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 859 €; inkl. Ü/VP von So, 05.03.2022-10.03.2022
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 230302
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

→ Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1201231
 → KOBIsseminare

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.

Sylt – Resilienz mit Yoga:**Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt.**

→ So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 in List, Akademie am Meer, Sylt
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €; ohne An- und Abreise.
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23621
 → 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-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, diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Langeoog – Gelassen bei der Arbeit.**Stressprävention durch achtsame Resilienz.**

→ So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 in Langeoog
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €; ohne An- und Abreise.
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23628
 → FORUM Gesundheit

Lernen Sie in diesem Resilienz-Training, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken. Damit Sie Ihre Ressourcen und Potentiale selbst fördern können, wurde dieses Resilienz-Training entwickelt.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DK13-107
 → neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog – die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 495 €; EZ: 570 € inkl. VP
 → Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU60B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Bei der achtsamen Fotografie richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere unmittelbare Umgebung, die Natur der schönen Insel Spiekeroog.

Eigene Kraftquellen erschließen:**Stressmanagement und Resilienztraining**

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Hachen
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 569 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 33/2023
 → 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.

Zeichen des Körpers –**Tanz und Theater als Weg der Selbstreflexion und Kommunikation am Meer**

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Langeoog, Nordsee
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 859 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1302231
 → KOBIsseminare

Was ist los mit dir? Für eine Antwort reichen Worte nicht immer aus. Viel schneller erfassen wir die Körper- und Bewegungssprache und erkennen bereits an einer Haltung und Bewegung, was eigentlich los ist. Das gilt für unsere Selbstwahrnehmung genauso wie für nonverbale Kommunikationsebenen.

Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Sylt ☸

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in List / Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1205231
- 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.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Hakomi in Aktion am Meer

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wangerland
- Mit Übernachtung
- Preis: 758 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1413231
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

Ausbildung Krisenintervention- und Prävention für Laien

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: MHFA_Höchst_13.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Sie erfahren, wie Sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement ☸

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1301231
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- In Tagesform
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ostsee_13.03.23
- 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.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☸

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Verpf. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-804
- 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.

Stark durch den Berufsalltag

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Warendorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Keine Ermäßigung!
- Infos unter 02581/9 38 40 • Kursnr.: 600004W
- VHS Warendorf

Themen sind: Achtsamkeit, Resilienz, Stressmanagement, Office-Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken, Zeit- und Pausenmanagement Abmeldeschluss: 6.3.2023, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr in Münster!

VEDIC ART – Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; VP+EZ: 552 € im neuen Gästehaus, 442 € schlichter klösterlich
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU03A
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und eigene Potenziale im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_13.03.2023
- 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.

Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

- Sa. 18.3. bis Fr. 24.3.2023 in Haus am Meer, Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. vegetarischer Halbpension, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08102
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen um durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 18.3.2023 bis Sa. 6.1.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF04-107
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Wertach/ Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22613
- FORUM Gesundheit

Es ist bekannt, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit steigert. Aber was kann das für den Beruf bedeuten? Gerade Stress im Beruf verleitet uns, schnell einen Snack zu sich zu nehmen und an Bewegung am Arbeitsplatz gar nicht zu denken.

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 637 €; Ü/VP (EZZ: 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224200
- 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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Atmen reguliert! Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-253
- BildungsForum Lernwelten

In schöner Atmosphäre 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.

FORUM Gesundheit: „Im Zeichen des Regenbogens“ – 35. LVHS-Gesundheitswoche &

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Fachvorträge renommierter Experten zu aktuellen Themen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitlicher Lebensführung. Ergänzt wird das Programm durch Morgenimpulse und Übungen aus dem Stille-Qigong.

Achtsamkeit und Stille im Sauerland – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bad Zwesten, Schloss Bad Zwesten
- Mit Übernachtung
- Preis: 440 €; VP in EZ: 570 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU13A
- Freies Bildungswerk Bochum

MBSR (mindfulness based stress reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein wirksames Programm, Stress abzubauen und sein Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-107
- neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

Stressprävention auf Spiekerooog – für Frauen ♀

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Spiekerooog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €; Ü/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU10
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, konstruktiver Umgang mit den Herausforderungen des Lebens und der Einklang mit dem eigenen Körper.

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 230305
- 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. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ermäßigt: 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0301
- 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.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Wangerland/Ostsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 758 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1415231
- 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.

Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 234901
- 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.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220248
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 20.3. bis So. 26.3.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung
- Preis: 980,- €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BoB_Höchst 20.03.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und /oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 20.3. bis So. 26.3.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung
- Preis: 980,- €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Höchst_20.03
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht_Ostsee_20.03
- 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.

Ich. Wir. Echt – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung auf der Insel Spiekeroog

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 420 €; VP in EZ: werden in Kürze bekannt gegeben
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU04
- Freies Bildungswerk Bochum

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und Ihr Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Wie gelingt es, den ureigenen Rhythmus wiederzufinden, im Takt und gleichermaßen intakt zu bleiben?

Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

- Sa. 25.3. bis Fr. 31.3.2023 in Haus am Meer, Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. vegetarischer Halbpension, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08104
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen um durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 26.3. bis Sa. 1.4.2023 in St. Leonhard im Passeiertal/Sonnenhotel Gurschler Südtirol, Italien
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stressb_Gursch_26.05
- 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.

Tatort Rücken

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK08-107
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

Stressprävention an der Ostsee – Vertiefungsseminar für Frauen ♀

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €; VP in EZ: 415 €; DZ 365 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, konstruktiv mit Lebensherausforderungen umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper.

Stressmanagement und Resilienztraining theoretisch und praktisch

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 652 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 24 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: Y-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.

Konstruktiv und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga – im Bergischen Land

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U538KW
- 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 von Ressourcen und die Integration des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

Klangschalenmassage

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-KL.1
- iag.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.

Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf &

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 515 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-806
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit gezieltem Faszientraining, basischer Ernährung und aktiver Entspannung die Arbeitskraft erhalten und reaktivieren. Dieser BU kräftigt nachhaltig und macht (wieder) leistungsfähig für den Berufsalltag.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Preis: 498 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück_Höchst_27.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 27.3. bis So. 2.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung
- Preis: 998,- €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-BW_27.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Westerland/Sylt, Hotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; HP+EZ/DZ: werden in Kürze bekannt gegeben
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU05
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen und findet Lösungen für seinen Alltag.

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

- So. 2.4. bis Fr. 7.4.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 470 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 25 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 225500
- 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.

Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 525 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U539KW
- 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.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedenerer Berufsleben

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Herne
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 112 €
- Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 23A 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.

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 112 €
- Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 23A8391
- 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.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 10.4. bis Fr. 14.4.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DK20-107
- 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

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation an der Nordsee

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof,
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; p.P.: EZ: 520 €; DZ: 440 €
- Anreise am 10.04.2023,
- Abreise ist Freitag nach dem Seminar
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU18A
- Freies Bildungswerk Bochum

Die 5Rhythmen® bilden fünf verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innerer Halt und persönliche Wurzeln, innere Kraft und Zielorientierung, Hingabe und Neuorientierung, Individualität und Kreativität, Balance und innere Ausgeglichenheit. Diese werden wir tanzend entfalten.

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 in Haus am Meer, Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Halbpension, Kaffee und Kuchen am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08106
- 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.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 in Kajüte, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08108
- 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. Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

Frauen in der Lebensmitte ♀

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 651 €; inkl. Ü/VP(EZZ 75 €)
- 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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1622w@123
- 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

Laufend Kraft gewinnen auf Norderney

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 230401
- 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. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ; VP; Aufenthalt im Seminarhaus rein vegetarisch, alkohol- und rauchfrei
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 35/2023
- 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.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U540KW
- 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.

Stressreduktion im Beruf durch Yoga und Meditation – im Kloster

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 234H002
- 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

Pilates –

Kraft und Entspannung für Körper und Geist

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

Schenken Sie ihrem Stress ein Lächeln

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Kajüte, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08112
- VHS Aachen

Unser Alltag, privat wie beruflich, konfrontiert uns mit vielen Herausforderungen: Termindruck, Konflikte, Erwartungshaltungen. Wie können wir damit umgehen, ohne unser Wohlbefinden oder gar unsere Gesundheit einzubüßen?

Vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Edertal-Bringhausen, Seminarzentrum Fünfeenblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpflegung. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08110
- VHS Aachen

In der Natur kann man wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar setzen wir uns mit Inhalten der Integralen Theorie von Ken Wilber auseinander: Das Körper, Seele und Geist eins sind und nicht voneinander zu trennen sind. Kein Anteil wird bevorzugt.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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 sowie diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-107
- neues lernen

Ein gesunder Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode. Er richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-107
- neues lernen

Mit Feldenkrais wird eine „bewegende“ Lernmethode vermittelt, die Ihre Handlungsmöglichkeiten im Berufsleben erweitert. Hierbei verbessern Sie konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und schulen Bewegungsmuster.

Motivation und Willenskraft stärken durch Kontinuität – Wer sich bewegt, bewegt seinen Geist

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 230402
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren wollen – insbesondere im beruflichen Alltag. Wer regelmäßig seine Motivation und Bewegung in Einklang bringt, bleibt motiviert und kann diese Motivation in andere Lebensbereiche übertragen.

Regeneratives Japanisches Heilströmen am Strand von Renesse – Erfolg durch Selbstanwendung

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Strömen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 390 €; Kosten: EZ: werden in Kürze bekannt gegeben
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU12
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit, die zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv beiträgt.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- Mo. 24.4. bis Sa. 29.4.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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, Ressourcetraining.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ; VP; Schwimmbadnutzung
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 36/2023
- 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 Stresssituationen 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.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0401
- 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.

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Überdorf, Haus Wiesengrund
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U541KW
- Melancthon-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.

Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining & vitalstoffreicher Ernährung

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Edertal-Bringinghausen, Seminarzentrum Fünfseenblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpflegung. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08114
- VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenprobleme immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hotel Bethanien, Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HalbpensionPlus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08115
- 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. Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Meditationszentrum, Mettlach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im Einzel- oder Doppelzimmer, inkl. vegetarischer Vollverpflegung, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08116
- 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.

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Geestland, Bad Bederkesa
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 679 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag € 50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220400
- VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-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 sowie als Brücke zu Körper und Geist.

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU02B
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-107
- 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.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 463 €; Ü/VP (EZZ: 60 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220700
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 38/2023
- 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/ dem Referenten ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

Yoga und Naturerleben zur Stärkung der Resilienz

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 524 €; inkl. Ü/VP im EZ mit Bad
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 23A8395
- VHS Herne

Innehalten, den Atem beobachten, wahrnehmen was ist, sich auf Wesentliches besinnen. Yoga und Naturerleben weisen uns einen Weg, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen, die eigene Mitte wiederfinden und unsere Resilienz stärken können.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ; VP, Schwimmbadnutzung
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/2023
- 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.

Tai Chi

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? 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 Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Stressabbau im Berufsalltag – Rückenschmerzen vermeiden

→ Sa. 20.5. bis Fr. 26.5.2023 in Insel Juist, Pax-Gästehaus
 → Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
 → Infos unter +49 241 4792-185 ■ Kursnr.: 231-08117
 → 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.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 23A-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.

Regeneratives Yoga an der Ostsee

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 415 €; Kosten p.P.: EZ: 575 €; DZ: 475 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 23BU21
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, 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.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bochum
 → In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 320 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-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 Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; inkl. U/VP im EZ
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 07/23
 → 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/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-07-23/>

Gaga People Training

→ Di. 30.5. bis Fr. 2.6.2023 in Bochum
 → In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 280 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-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.

Entspannt im Beruf mit Yoga

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bochum
 → In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 320 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-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.

Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Köln
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: 22U532KW
 → Melanchthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den berufl. Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin-Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

Burnoutprävention – Die eigenen Kraftquellen erschließen

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Hachen
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 569 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 41/2023
 → 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bochum
 → In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 320 €; inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-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.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 02228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 43/2023
- 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.

34. Sommerakademie Alfter®

- Am So. 2.7.2023 in Alfter, bei Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 380 €; für 1 Woche, 2 Wochen 610 €
- Vorkenntnisse: sind willkommen aber nicht wichtig.
- Infos unter 02222/93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Raum für einen vielschichtigen Dialog: mit anderen Men-schen, mit dem Werkstoff, mit sich selbst. Angeboten werden 26 Kurse im Bereich Musik, Malerei, Bildhauerei, Tanz, Literatur, Fotografie, Schauspiel, ein Kinderkurs 2.–30.7.2023. Mit ÜNsmöglichkeit. Wochenweise buchbar

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga für Menschen mit Yoga- und Meditationserfahrung

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Köln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U542KW
- Melancthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Für Menschen mit Yoga- und Meditations-erfahrung.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U534KW
- Melancthon-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 Met-hode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

Achtsamkeit und Stille im Sauerland – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bad Zwesten, Schloss Bad Zwesten
- Mit Übernachtung
- Preis: 440 €; VP in EZ: 570 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU13B
- Freies Bildungswerk Bochum

MBSR (mindfulness based stress reduction) – Stressbe-wältigung durch Achtsamkeit ist ein wirksames Pro-gramm, Stress abzubauen und sein Wohlbefinden zu för-dern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelas-senheit zu begegnen.

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation an der Nordsee

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Stadland,
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; p.P.: EZ: 650 €; DZ: 550 €
- B: Anreise am Montag bis 12.00 Uhr, gemeinsames Mittagessen,
- Abreise Samstag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU18B
- Freies Bildungswerk Bochum

Die 5Rhythmen® bilden fünf verschiedene Lebensquali-täten in uns ab: innerer Halt und persönliche Wurzeln, innere Kraft und Zielorientierung, Hingabe und Neu-orientierung, Individualität und Kreativität, Balance und innere Ausgeglichenheit. Diese werden wir tanzend ent-falten.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 133 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 23B 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 letzt-lich damit auch gesünder machen kann?

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung

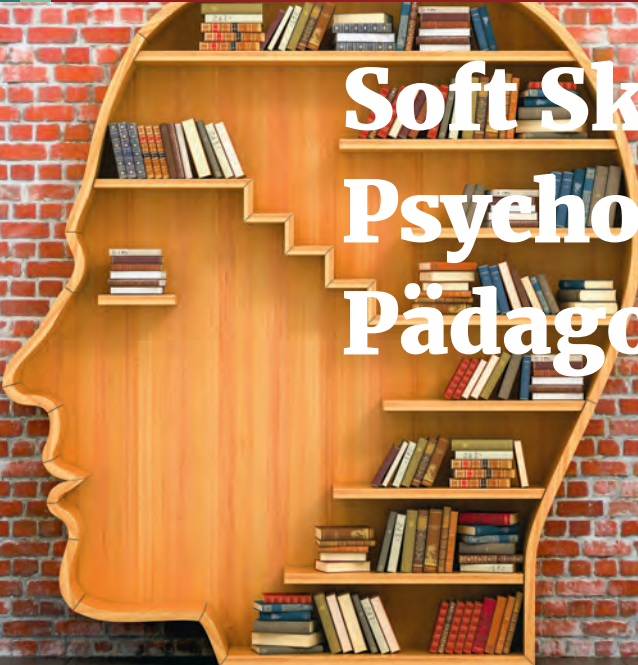
- Di. 10.10. bis Fr. 13.10.2023 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 112 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 23B8391
- VHS Herne

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.

VEDIC ART – Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; VP+EZ: 552 € im neuen Gästehaus, 442 € schlicht klösterlich
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU03B
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Le-ben besser zu gestalten und eigene Potenziale im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Marte Meo Practitioner (6 Kurstage über ca. 4 Monate)

- Do. 11.8. bis Do. 15.12.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 745 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Marte Meo lässt sich in unterschiedlichste pädagogische, medizinische und therapeutische Arbeitsbereiche integrieren. Inhaltliche Schwerpunkte u.a.: • Basisinformationen & Vorstellung der Methode • Umsetzung der Technik anhand eigener, arbeitsnaher Videoclips der Teilnehmer

Zwischen den Stühlen – wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann mit Elementen der Mediation und GfK – in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark ☒

- 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.

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.

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!

Kompaktkurs Mediation – Neu! ☒

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Soest
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 490 €; ohne Ü/Verpfl.
- 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
- KOBISeminare

„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?

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
- KOBIseminare

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.

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: 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.

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.

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!

Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 648 €, inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3409221
- KOBIseminare

Diese Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende, die beruflich vor wechselnden Aufgaben stehen, anderen Anstöße geben wollen, neue Vertriebsmöglichkeiten suchen und den Herausforderungen des Berufslebens wieder mit Elan begegnen wollen.

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 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.

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 wahren Sinne des Wortes „hängen bleibt“. Für Lehrende, die ihre Performance durch Einsatz von Flipchart und bildliche Sprache verbessern möchten.

Grundlagen Theaterpädagogik ® in Teilzeit ⑩

- Sa. 3.9.2022 bis So. 22.9.2024 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: 3.9.2022

Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln & ⑩

- Termine: th-koeln.de/fachkraftfrühpädagogik in Köln
 - In Intervallen • max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 1.990 €, Alumni der TH Köln und der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10%
 - 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.: 102221
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Kinder unter drei Jahren verstehen, begleiten und fördern – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! In der 15-tägigen Weiterbildung erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen zur professionellen Bildungsbegleitung und Unterstützung von Kleinstkindern.

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.

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 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.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Bochum, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform
- Preis: 460 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU35
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub will Die helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken, die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere. Die Figuren entstehen aus Kritzeln, Obst, Gemüse, Tetrapak, Flaschen, Hüten...

Trainer Kommunikation &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Höchst OT Hassenroth
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr_05.09.2022
- 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. Dieses Modul ist ein Aufbauomodul zum Kommunikationstraining.

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: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- 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

Train the Trainer (EPQ): Meine Haltung, meine Wirkung: Körper, Atem, Spiel und Stimme – Wahlpflichtmodul &

- 6.9. – 27.9.2022, viermal Dienstagabend in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 90 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei bei Anmeldung über die Fachbereichsleitung
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603428
- 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 vom Kley ist Theaterleiterin, promovierte Kulturmanagerin, Regisseurin und (seit über 18 Jahren) Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung.

Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 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. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung &

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A120230
- VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Systemische Erziehungsberatung

- Mo. 12.9. bis Mi. 14.9.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3411221
- KOBISeminare

Systemische Pädagogik hat mehr die Lösungen als die Probleme im Blick und orientiert sich an Stärken statt an Schwächen. Sie entlastet Kinder, Eltern, Pflegeeltern und Pädagogen durch neue Sichtweisen/ Haltungen und eröffnet neue Verhaltensmöglichkeiten im familiären Alltag.

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.

Meine Wirksamkeit stärken – Charisma Training für den Beruf &

→ Mi. 14.9. bis Fr. 16.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403221
 → KOBIseminare

Charismatische Menschen wirken und bewirken. Das Seminar ist adressiert an alle Menschen, die ihre Wirkung und Ausstrahlung – speziell in beruflichen Zusammenhängen – weiter optimieren wollen.

Train the Trainer (EPQ): Digitales Lernen und Lehren &

→ 15. und 22.9.2022, zwei Abende
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 70 €
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: O-604674
 → 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

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
 → 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.

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

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!

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 Haki-Mi-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.

Identität und Professionalität im Beruf: Persönlichkeitsentwicklung durch den Auf- und Ausbau personaler Ressourcen und Widerstandkräfte im beruflichen und persönlichen Alltag

→ Mo. 19.9. bis Do. 22.9.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 169/22
 → Denkhaus Loccum e.V.

Nur wer sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen annimmt, sich mag und aktiv daran arbeitet, eigene Stärken zu stärken und Schwächen zu schwächen, ist auch fähig, andere (Kinder, Eltern, Kolleg*innen) zu mögen und zu respektieren.

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.

Cevur – Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aus Suchtfamilien

- Mo. 19.9. bis Di. 20.9.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 245 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Innerhalb dieser Fortbildung (cevur) werden Sie dafür sensibilisiert die besonderen Bedürfnisse von Children of Addicts zu erkennen. Sie erhalten Wissen und Sicherheit im Umgang mit den betroffenen Kindern und Jugendlichen und eine für die Resilienzförderung hilfreiche Haltung. Es fließen Erkenntnisse aus der Resilienzforschung, humanistischer Psychologie, systemischer Familientherapie und Erfahrungswissen aus dem 12-SchritteProgramm der Anonymen Alkoholiker sowie der National Association for Children of Alcoholics (NACoA) mit ein.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren &

- Mi. 21.9. bis Fr. 23.9.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A120200-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.

Train the Trainer (EPO): Mein Rollenverständnis als Trainer*in &

- Fr. 23.9. bis Sa. 24.9.2022 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

Als Lehrende stehen wir stets auf einer Bühne und spielen eine Rolle – tragen bildlich gesprochen einen Kittel. So ein Kittel schafft Distanz, schützt aber auch, und wenn er löchrig wird, versagt er seinen Dienst. Passt eine solche Distanzierung zur Erwachsenenbildung, wo wir den Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnen? Wie bringe ich meine Person und meine Rolle unter einen Hut? Wie kann ich herzlich sein und doch meiner pädagogischen Rolle gerecht werden? Mit Methoden aus der Theaterarbeit kommen Sie ins Gespräch und ins gemeinsame Spiel.

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. Kooprierte mit Arbeit & Leben Berg Markt

Kommunikationstraining &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Gäufelden
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- 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 Wald-Michelbach/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.

Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie

- Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ 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.

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.

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.

Abraham und Sara. Unterwegs mit den Erzählern Israels und Geschlechterrollen im Neuen Testament und frühen Christentum. Bibelschule mit einer Exkursion ins Bibeldorf Rietberg &

→ Mo. 26.9. bis Sa. 1.10.2022 in Willebadessen, Niesen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 500 €; inkl. Exkursionsgebühren; Ermäßigung mögl., EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
 → Infos unter 05644/4 00
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Reihe der „Bibelschulen“ auf der Hegge zielt darauf, einen zeitgemäßen Zugang zu den biblischen Texten zu schaffen und ein vertieftes Verständnis ihrer Botschaft, der biblischen Bilder, der biblischen Sprache und der innerbiblischen Zusammenhänge zu vermitteln.

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.

Standpunkte vertreten und dennoch gelassen bleiben &

→ Di. 27.9. bis Do. 29.9.2022 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 110 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: A50618L
 → VHS Moers

Sie möchten beruflich oder privat im Umgang mit anderen selbstsicher und überzeugend agieren? Dazu benötigen Sie innere Sicherheit: einen klaren Standpunkt und die Fähigkeiten, mit kritischen Situationen umzugehen, ohne die souveräne Ausstrahlung, die andere mitreißt, zu verlieren.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

→ Di. 27.9. bis Fr. 30.9.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 392 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3412221
 → 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).

Respektvoller Dialog statt Schlagabtausch &

→ Mi. 28.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 021-2022/1
 → Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Seminar geht es darum, eine Gesprächsatmosphäre herbeiführen zu können, die einen echten Meinungsaustausch und einen wertschätzenden Kontakt (wieder) möglich macht. • Wir lernen, wie wir unsere Sichtweise, unsere Werte und Bedürfnisse klar und dabei wertschätzend ausdrücken können. • Wir üben vorurteilsfrei zuzuhören und dabei die Gefühle und die tieferliegenden Beweggründe unseres Gegenübers nachzuvollziehen, ohne mit dessen Weltanschauungen und Verhalten einverstanden sein zu müssen.

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 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 mögl.
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V5000G
 → VHS 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.

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)

- Sa. 1.10.2022 bis So. 22.10.2023 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.

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.

Ausbildung zum*r zertifizierten Mediator*in – Herbstferien Intensivkurs 2022 & ☹

- Mo. 3.10. bis Sa. 15.10.2022 in Blomberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; Geringe Zusatzkosten für eine Supervision; inkl. Materialien sowie Snacks; BS -500 €
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: J513
- VHS Lippe-Ost

Der Grundstein dafür, dass Sie sich „Zertifizierte*r Mediator*in“ nennen dürfen, ist eine 120-stündige Ausbildung nach einem gesetzlich vorgeschriebenen Curriculum. Sie werden die Phasen der Mediation und ihre jeweiligen Besonderheiten erarbeiten und in verschiedenen Übungen und Rollenspielen selber ausprobieren und vertiefen. Haben Sie den Intensivkurs erfolgreich absolviert, führen Sie im Anschluss nur noch eine Einzelsupervision zu einer selbst durchgeführten Mediation durch, um dann den Titel des zertifizierten Mediators führen zu dürfen.

Resilienz, Zuversicht und Leistungsfähigkeit in herausfordernden Zeiten: Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-2505
- VHS Rhein-Erft

Wir setzen uns konstruktiv mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens und Lebens auseinander, reflektieren Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älterwerden. Stimmt die eingeschlagene Richtung oder sind Anpassungen und Kurs-Korrekturen vorzunehmen?

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220800
- VHS Schaumburg

Viel beschwerten 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

Einführung in das professionelle Coaching & ☹

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 344 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501103-BU
- VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

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 €; zuzüglich: 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 (EPQ):

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

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-106
- 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.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-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.

Wissensmanagement ☞

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158,40 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-14424D
- VHS Dortmund

Inhalte: • Grundlagen von Wissen & Wissensmanagement (WIMA) • Collaboration + Vernetztes Arbeiten • Mitarbeiterentwicklung & Kommunikation • Organisationsentwicklung • Konfliktlösung • Einsatz von Social Media

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team ☞

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 222.3C332B
- VHS Essen

Als Schlüsselqualifikation für uns selbst und die Menschen, mit denen wir arbeiten, werden die sechs Schritte des Focusing (auf Gefühle, die uns situativ erfassen) vermittelt. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den uns lenkenden inneren Stimmen Raum.

Ausbildung zur Traumapädagogin/ zum Traumapädagogen (Nach den Standards der DeGPT und des Fachverbandes Traumapädagogik)

- Do. 20.10.2022 bis Sa. 2.3.2024 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 3.595 €; zzgl. Ü in Block 5
- Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung oder (F)H-Abschluss
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Die Weiterbildung bietet neben fundiertem theoretischem und methodischen Wissen für die Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und deren Eltern eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen professionellen Rolle, Praxisaustausch und Supervision.

Basisqualifizierung Alltags- und Seniorenbegleiter*in (§45 a, SGB XI)

- Wochenendseminar Fr+Sa 21.10.-11.11.2022 in Schieder-Schwalenberg
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: J514
- VHS Lippe-Ost

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Angebote zur Unterstützung für Menschen mit Pflegegrad und deren Angehörige anbieten möchten. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss ein Zertifikat. Für diese Qualifikation ist keine pflegerische Grundqualifikation erforderlich.

Kinderschutzfachkraft – 2 Tage Basiskurs (nach § 8a SGB VIII)

- Fr. 21.10. bis Sa. 22.10.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 385 €
- Für pädagogische MitarbeiterInnen von öffentlichen und freien Trägern
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Inhaltliche Schwerpunkte: • Rahmenbedingungen des Bundeskinderschutzgesetz • Prozessgestaltung im pädagogischen Alltag • Rolle und Aufgaben der Kinderschutzfachkraft Sie finden alle notwendigen Informationen auf unserer Internetseite unter www.fachpool.de

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.

Clown*in / Klinikclown*in (Aufbaufortbildung)

- Sa. 22.10.2022 bis So. 27.8.2023 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Absolvierung des Grundkurs Clownerie / Klinikclown beim Off-Theater (mit insgesamt 150 Ustd.) o. vergleichbare Kenntnisse
- Für Pädagogen/innen, Sozial- und Kulturpädagogen/innen, Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufen
- Infos unter 02131/8 33 19 • Kursnr.: 2
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 9 WE und einem 4-tägigen Intensivblock. Die Teilnehmer*innen arbeiten an der Festigung der inneren Haltung als Clown*in und an der Weiterentwicklung der eigenen Spielerpersönlichkeit. Starttermin am 22.10.2022

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, Fahrradmierte
- 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.

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.

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.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- 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
- Fortbildung zum/r zertifizierten Yoga-Übungsleiter/-in
NOV. 2022–März 2023 · 1484 EUR
- Systemisches Coaching kompakt
NOV 2022–APRIL 2023 · 1476 EUR
- Systemische Moderationskompetenz
DEZ 2022–FEB 2023 · 1400 EUR

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubs-angebot, senden wir Ihnen gerne zu.

Themen im KOBİ: NLP · Systemische Beratung · Systemische Mediation · Kommunikation und viele weitere.

Weitere Angebote finden Sie auf www.kobi.de

KOBİseminare

Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
Tel. 0231-534525-0 Fax 534525-10
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung

www.kobi.de

KOBİ
SEMINARE

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.

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. Kooperei mit Arbeit & Leben Berg Mark

Train the Trainer

- Mo. 24.10. bis Mi. 26.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-106
- 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.

Systemisches Konfliktcoaching

- Mo. 24.10. bis Do. 27.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 460 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie lernen, wie Sie durch Systemisches Coaching Klienten dabei unterstützen können konstruktive Lösungen für ihre Konflikte zu finden. Wenn die andere Konfliktpartei zu einer Mediation nicht bereit ist oder der Klient für sich selbst mehr Klarheit möchte. Für Mediator*innen

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer ☹

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381337-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.

Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 222-2502
- VHS Rhein-Erft

Wie zufrieden bin ich eigentlich? Welche Lebensbereiche sind erfüllt, welche brauchen eine Neuausrichtung? Wir identifizieren die Entwicklungsfelder und entwickeln einen individuellen Fahrplan – einschließlich Methoden für Selbstcoaching, Tipps und Tricks für den Alltag.

Online-Einführung in die Grundlagen der Moderation – aktivierende Anleitungstechniken von Besprechungen, Teamsitzungen sowie gruppendynamischer Konfliktklärungsprozesse ☹

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 041 – 2022/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen des Moderationsprozesses erarbeitet, theoretische Hintergründe aufgezeigt und gemeinsam praktische Methoden zur Umsetzung auch in konfliktbeladenen Situationen erprobt.

Godly Play – Gott im Spiel – Erzählkurs. Glauben und Bibel spielerisch entdecken ☹

- Mi. 26.10. bis Sa. 29.10.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich; EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlertages
- Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt und spielerisch dargeboten werden. So können Sie in Kindergarten und Schule, in Familie und Gemeinde die Welt der Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2022 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Kompetenzen für Online-Beratung & Online-Coaching / Mehr Online-Lust – statt Online-Frust ☹️

- 4 einzelne Seminartage von 8.45 – 13.45
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: O-184430-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die notwendigen technischen Grundlagen und die spezifischen Beratungskompetenzen einer Online-Beratung / eines Online-Coachings (synchrone Beratung per Videotelefonie).

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 29.10.2022 bis So. 20.10.2024 in Köln
- Fortbildung 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 31
- 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.

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 beruhigt 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 ☹️

- 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 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 2150
- IndiTO 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.

Mir geht es gut! – Die Ampelsprache

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Verpflegung
- Für pädagogische Fachkräfte
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1014 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Selbstbehauptung für Kinder – ein Fortbildungsangebot für pädagogische Fachkräfte

Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401221
- KOBLeinare

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.

Die Rente steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? ☹️

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184926-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.

Kinderschutzfachkraft – Update-Tag (nach § 8a SGB VIII)

- Am Fr. 4.11.2022 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 89 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Basis-, Aufbau oder Zertifikatskurs Kinderschutzfachkraft
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Diese Tagesveranstaltung richtet sich an alle, die bereits einen Zertifikats-, Basis-, oder Aufbaukurs im Bereich Kinderschutz absolviert haben und Ihr Wissen gerne auffrischen möchten. Weitere Informationen und unsere Angebote zum Thema Kinderschutz unter: www.fachpool.de

Train the Trainer (EPQ): Konfliktmanagement im Seminar – In kritischen Situationen gelassen reagieren Wahlpflichtmodul &

- Sa. 5.11. bis So. 6.11.2022 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-603356
- 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.

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 5.11.2022 bis Sa. 30.11.2024 in Meerbusch, Biederich
- 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.: 48
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Bildungsurlaub. Abschlusszertifikat: „Tanzpädagoge*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 5.11.2022

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- 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 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.

Konfliktbewältigung – (5 Tage) zum Umgang mit eigenen und fremden Konflikten

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 3013
- IndiTÖ 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.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@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

Einführung in die Gestaltarbeit

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-106
- neues lernen

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung mit anderen. Dieses Seminar vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ®

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-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.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@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

Walking in Business – Schritte in die Klarheit

- Mo. 7.11. bis Mi. 9.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410221
- KOBISeminare

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.

Grundlagen der Personenzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 675 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404221
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich mehr Sicherheit in Gesprächen wünschen, wenn Sie Ihre tägliche Arbeit durch ein humanistisches Menschenbild bereichern wollen und wenn Sie eine Alternative zu störungs- und defizitorientierten Herangehensweisen kennenlernen wollen.

Schwierige Gespräche gekonnt führen ☺

- Mo. 7.11. bis Do. 10.11.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 290 €; Ermäßigung mögl.; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In dem Seminar werden schwierige Gespräche am Krankenbett, im Altenheim oder mit Angehörigen geübt. Die Teilnehmenden werden dafür sensibilisiert, die verschiedenen GesprächspartnerInnen mit Wertschätzung wahrzunehmen und im Gespräch Raum für deren Sorgen und Nöte zu bieten.

Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf ☺

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: Y9930B002
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Um Stress im beruflichen Alltag zu reduzieren, ist es wichtig, die eigenen Stressoren zu erkennen und effektive Wege zum Stressabbau zu nutzen. Sie lernen Ihre Energietankstellen kennen und erfahren, wie sie neue Kraft durch gezielte Bewegung und Entspannung gewinnen können.

Gegenstandsfreie Malerei – ein Weg Prozesse bewusster zu erleben

- Mi. 9.11. bis Fr. 11.11.2022 in Herne (Wanne-Eickel), Treffpunkt Eickel
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU03
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Erkundung der Farbe als Material, die Ausbreitung farbiger Flächen im Format und kompositorische Gesichtspunkte der Bildgestaltung machen einen dynamischen Malprozess aus. Diesen wollen wir gemeinsam durch praktische Übungen erleben.

Train the Trainer (EPQ): Kooperatives Lernen – Wahlpflichtmodul ☺

- Am Sa. 12.11.2022 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-602546
- 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!

Train the Trainer (EPQ) – Aktivierung der Teilnehmenden – Wahlpflichtmodul ☺

- Am So. 13.11.2022 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-602535
- 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- modul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation, auch einzeln buchbar.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- 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 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.

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

Auf zu neuen Ufern –**ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog**

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 445 €; Kosten für Unterkunft: ab 150 €
- Kosten für Verpflegung: 190 € (veget., regional, Bio-Qualität)
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU54
- Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Bildungsurlaub auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen, die Gewohnheiten und Umstände zu hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten.

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.

Mediation – Kompetenzseminar ☼

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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.: 86-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Starterpaket in die systemische Beratung

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Für MitarbeiterInnen aus sozialen, pädagogischen und medizinischen Arbeitsbereichen.
- Infos unter 0521/51 67 25 ▪ Kursnr.: 5760B8
- VHS Bielefeld

Sie lernen systemische Grundlagen, Ansätze und Methoden kennen, reflektieren die eigene berufliche Praxis und Ihr professionelles Selbstverständnis. Sie erarbeiten individuell Methoden für Ihre Arbeit mit Kunden, Klienten, Teilnehmern, Kollegen und Vorgesetzten.

Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 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.: 22BS1101
- 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.

Familienaufstellungen ☼

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402221
- 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.

Bewegungs- und Selbstwahrnehmungcoaching: Der Körper als Werkzeug

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4202221
- KOBISeminare

Lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz kennen und entwickeln Sie diese! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. Heilberufen arbeiten und die Bewegung und verkörperte Selbstwahrnehmung in ihren Arbeitsfeldern einsetzen wollen.

Aktiv vom Beruf in die Rente ☼ ☼

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221/221-22 616 ▪ Kursnr.: A-184927-BU
- VHS Köln

Mit dem Ansatz der Salutogenese nach A. Antonowsky, (Grundpfeiler: Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben) erfahren Sie, wie Sie die Herausforderungen Ihrer noch verbleibenden Berufsjahre bewältigen und aktiv in die Rente starten können.

Systemisches Coaching (Modul 1) – Grundlagenmodul ☼

- Di. 15.11. bis Do. 17.11.2022 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 222-21421
- VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

Kommunikationstraining ☼

- Mi. 16.11. bis Di. 22.11.2022 in St. Leonhard, Italien
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpf.
- 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 Kommunikations- und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 5181
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme (Fortbildung)

- Fr. 18.11. bis Sa. 19.11.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 187 €; ermäßigt 154 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS1104
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im beruflichen Kontext haben Probleme ihre Ursachen u.a. in der eigenen Persönlichkeit und Familiengeschichte. Eine Möglichkeit belastende Schicksalsbindungen im eigenen Herkunftssystem aufzudecken und zu lösen, ist die systemische Aufstellungsarbeit, die in diesem Seminar beleuchtet wird.

**Train the Trainer (EPQ):
Meine Haltung, meine Wirkung:
Körper, Atem, Spiel und Stimme – Wahlpflichtmodul &**

- Fr. 18.11. bis Sa. 19.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 90 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei bei Anmeldung über die Fachbereichsleitung
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603429
- 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 Trainerin in der Erwachsenenbildung. Kurszeiten: Freitagabend und Samstag.

**Train the Trainer (EPQ):
Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) – Wahlpflichtmodul &**

- Am Sa. 19.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 70 €; Förderung wird beantragt, ggf. kostenlos
- Vorkenntnisse: Lehrerfahrung, pädagog. Vorbildung oder Teilnahme an den Pflichtmodulen der EPQ
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602523
- VHS Köln

Bildung für Nachhaltige Entwicklung – was bedeutet das ganz praktisch? Was sind die Nachhaltigen Entwicklungsziele, und welche Möglichkeiten gibt es, auch in meinem Bereich BNE-bezogen zu arbeiten? Vom Footprint zum Handprint – welche Handlungskompetenzen kann ich vermitteln? Manchmal sind es kleine Verschiebungen bei Materialauswahl, Aufgabenstellungen, Inhalten und Methoden, die in einem EDV-, Sprach- oder Nähkurs einen Bezug zur Nachhaltigkeit herstellen. Für Lehrende aller Fachbereiche! Mit spannenden praktischen Methoden und Tools.

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 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 2900
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünfjährigen 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.

**Schreibwerkstatt:
Bewegung: Warum, wohin, mit wem? &**

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-382301-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? Schreibend bewege und belege 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.

Ich gönne mir eine Auszeit – Systemische Methoden für die Burnout-Prävention in sozialen Berufen

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Melle
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €; zzgl. 160 € für Unterkunft und Verpflegung (vor Ort zu entrichten)
- Für Pädagogisch Tätige
- Infos unter 0251/4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 210500
- VHS Münster

Ziel des Seminars ist es, die eigenen Kraftquellen wiederzufinden und mit mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein den beruflichen Alltag zu gestalten. Das kann auch ein Gewinn für Familie und Partnerschaft sein. Wir arbeiten mit unterschiedlichen systemischen Methoden und nehmen uns auch Zeit für Entspannungsübungen.

Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 22U323KW
- Melanchthon-Akademie

Mindful Parenting, basierend auf dem von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Achtsamkeitsprogramm, ist die Einladung, eigene Grenzen wahrzunehmen. Neben Inputs zu psychologischen/neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Vordergrund.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Mediation – Vertiefungsseminar ⑩

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 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-S44
- 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.

Theatertherapie

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Theaterarbeit kann Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung bewirken. Durch Körperarbeit, Rollenspiel, Einsatz von Handfiguren und Requisiten, szenische Bearbeitung biographischer Erlebnisse werden Gefühle und Verhaltensmuster erfahrbar gemacht.

Mediation in Familie und Schule &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg
- Familien in der Mediation • Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation • inhaltliche wie strukturelle Besonderheiten • Schulmediation Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter www.vhs-duisburg.de.

Methoden der Biografiearbeit

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4414221
- KOBIsseminare

In dem Seminar lernen Sie neben fachlichen Inputs Ansätze der Biografiearbeit kennen. Das biografische Gespräch, die Erstellung eines Lebensüberblicks und weitere Instrumente aus der Biografiearbeit werden Sie in der Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Leben ausprobieren.

Theater spielen mit Kindern – für Erzieher*innen, Eltern und Interessierte &

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381345-BU
- VHS Köln

Spielend und experimentierend werden Sie lernen, wie Sie Theaterspiel mit Kindern altersgerecht gestalten, eigenständig Theaterstücke mit Kindern zu entwickeln und Theaterarbeit im KiTa-Alltag einzusetzen. Dabei geht es um Rollenspiele und Improvisationen, dem Umgang mit der eigenen Stimme und dem Körper. Hierzu dienen die exklusiven Ausdrucks- und Bewegungsspiele der Galli Methode®. Darüber hinaus finden eine Reihe theaterpädagogischer Übungen statt, um zu lernen, wie sich Kinder dem Theaterspiel annähern.

Ruhestand für Beginners – eine Vorbereitung auf den Ruhestand

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4412221
- KOBIsseminare

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende nähert. Im Seminar „Ruhestand für Beginners“ geht es darum sich Zeit zur Reflexion zu nehmen, um gemeinsam mit der Gruppe unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

- Di. 22.11. bis Fr. 25.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C056K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

Hypnotherapeutische Verfahren für helfende und beratende Berufe

- Mo. 28.11.2022 bis So. 4.6.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €
- Für Beratende, therapeutische, soziale und Gesundheits-Berufe, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen
- 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.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK-Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 479 €, zzgl. 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.

Die Rolle meines Lebens!

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU45D
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen im Leben. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind? Mit Hilfe von AlexanderTechnik und Schauspieltechniken werden wir uns spielerisch verwandeln. Sie entwickeln viele Ideen, um Ihren Arbeitsalltag zu erfrischen.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Köln
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB11-106
- 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).

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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-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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ONLINE

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 86-S10
- 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.

„Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren“

- Mo. 28.11. bis Do. 1.12.2022 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 222.5C080K
- VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingsausbildung; Dozentin leitet Deutsche Akademie für Coaching & Beratung

Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4408221
- 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.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

- Mo. 28.11. bis Mi. 30.11.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4406221
- 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.

Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

- Mo. 5.12. bis Mi. 7.12.2022 in Köln
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB01-106
- neues lernen

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Diese ist durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir gehen der Frage nach, wie wir mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen.

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.

Mediation – Erweiterungsseminar

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 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-S55
- 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.

Mediation für achtsame Kommunikation und eigene Stärkung mit intuitivem Bogenschießen

- Mo. 5.12. bis Mi. 7.12.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpensee
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 391 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZ 12 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: X-506-140
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpensee

Intuitives Bogenschießen und Mediation – Bewegung und Kommunikation – beides ein Frage der Haltung! Vorkenntnisse benötigen Sie nicht! Im Laufe des Seminars wechseln wir zwischen Bewegungsteilen mit intuitivem Bogenschießen und kommunikativen Teilen ab. In den kommunikativen Teilen dieses Seminars geht es auch um geistige Haltung, wertschätzende Kommunikation, achtsame Wahrnehmung – sämtlich Instrumente der Mediation.

Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☯

→ Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Essen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 206 €
→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C450K
→ 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.

Praxisbezogene Trauerbegleitung

→ Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 374 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407221
→ KOBIsseminare

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.

Interkulturelle Mediation – Basiskurs ☯

→ Mi. 7.12. bis Sa. 10.12.2022 in Duisburg
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 310 €; ermäßigbar
→ Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ 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.

Runter von der Palme! Anti-Ärger-Training

→ Mi. 7.12. bis Fr. 9.12.2022 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 264 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4415221
→ KOBIsseminare

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

Grundkurs Systemische Beratung: Schwerpunkt Schule & Schulsozialarbeit

→ Fr. 9.12.2022 bis So. 29.10.2023 in Münster
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 2.390 €, Ratenzahlung mögl.
→ Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22SB1202
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Spannungsfeld der Schulsozialarbeit, welches durch unterschiedliche Arbeitsaufträge gekennzeichnet ist, ist oft herausfordernd. Der Grundkurs, der über 8 Wochenenden geht, bietet systemische Methoden und Interventionsinput, auf die im beruflichen und privaten Alltag, zurückgegriffen werden kann.

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.

Nach Hause kommen ... zu mir – online

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform
→ Preis: 350 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU62
→ Freies Bildungswerk Bochum

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir unserem Körperwissen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente mit einfachen Mitteln helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren.

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.

Planänderung?! – agil im Unternehmen

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Rehburg-Loccum, Loccum
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 595 €
→ Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 065/22
→ Denkhäus Loccum e.V.

Diese Bildungsmaßnahme soll der Startpunkt einer Potenzialentfaltung sein, wo Menschen aus einem in Beziehung-Sein ureigen erblühen dürfen, Kraft schöpfen- für den beruflichen Alltag.

Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen – Gestaltungsmöglichkeiten mit Methoden der Psychosynthese

→ Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Bad Zwesten, Schloss Bad Zwesten
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 380 €; VP in EZ: 570 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU01
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar entdecken Sie mit lebendigen Methoden der Psychosynthese ungelebte Potenziale, die Ihr Leben bereichern und die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen stressfreier und leichter werden lassen.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-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.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen ⑩

- Di. 13.12. bis Fr. 16.12.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C060K
- 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.

Stand.Punkt! Kommunikation, Selbstmanagement und Resilienz im Homeoffice | Online per Zoom-VideoKonferenz

- Di. 20.12. bis Do. 22.12.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 124 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C058K
- VHS Essen

Selbstmanagement & -motivation, Präsenz & Kompetenz beweisen, Kontakt halten & Kooperation gestalten, Leistung & Erfolg kommunizieren, mit Erwartungen & Vorurteilen umgehen, Vereinzelung & Selbstausbeutung vorbeugen, Gesundheit & Resilienz stärken.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) ⑩

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 367 €
- 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 wendet sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Die eigenen Freiheiten gestalten – arbeiten nach Virginia Satir

- Di. 17.1. bis Do. 19.1.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410231
- 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.

Mediation

Konfliktlösung durch Vermittlung

- › **Mediationsfortbildung 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

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

→ Mo. 23.1. bis Mi. 25.1.2023 in Köln
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB11-107
 → 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).

Stärkenorientierung statt Burnout &

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Essen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 206 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 00 ■ Kursnr.: 222.3C338B
 → VHS Essen

Was sind unsere besonderen Stärken, wie können sie mehr Raum erhalten und unter Zustimmung skeptischer Vorgesetzter besser in Einklang mit denen der Kollegen gebracht werden? Eine stärkenorientierte Aufgabenverteilung führt oft zu effizienterem und zufriedenerem Arbeiten.

Grundlagen systemischer Beratung &

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 408 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1405231
 → 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.

Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

→ Mo. 30.1. bis Do. 2.2.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 352 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1402231
 → 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Preis: 598 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Medi_BW_30.01.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ®

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Köln
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 87-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. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Einführung in das professionelle Coaching & ®

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 344 €
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-501104-BU
 → VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

Leben ist Wandel – Umgang mit Veränderungsprozessen

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 374 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: kb1401231
 → KOBIseminare

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, heißt es, und so manche Veränderung kommt nicht nur im Leben, sondern auch im Berufsalltag als handfeste Krise oder Konflikt daher. Genau dazu bietet dieser Bildungsurlaub praktische Antworten.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

→ Mi. 8.2. bis Sa. 18.11.2023 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.

Gezeiten. Sterben und Tod aus systemischer Sicht

→ Sa. 11.2. bis So. 12.2.2023 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 191 €; ermäßigt: 157 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 23FS0202
 → 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.

Flipchart-Profi:**Kreative Präsentationen mit „Hallo-Effekt“ erstellen! ☺**

- Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C044K
- VHS Essen

Flipchart als Tool für Problemlösung, Ideenfindung, Erklären, Beraten & Verkaufen; Inhalte: Grundlagen & Materialkunde; Rahmen, Linien & Layout; Schrift & Lesbarkeit; Grundformen, Figuren & Farben; von der Idee zum Bild; live visualisieren; keine Vorkenntnisse erforderlich

Hypnose

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Bensheim
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hypnose_Bensh_13.02.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlagen der Trancearbeit • Verschiedene klassische Induktionen • Erste Tranceerfahrung und Vertiefung • Feedback-Mechanismen • Unterschiedliche Methoden des Rapportaufbaus • Regressionshypnose • Schnell- und Blitzhypnose • Praktische Fallbeispiele • Formulierung von Suggestionen • Viel praktisches Üben...

Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GwG Basismodul

- Mi. 15.2. bis Fr. 1.12.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.175 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402234
- KOBIseminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mi. 22.2. bis Fr. 24.2.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-107
- 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.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 24.2. bis So. 26.2.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-107
- 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).

Mediation – alternative Konfliktlösung ☺

- Fr. 24.2. bis So. 3.12.2023 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.800 €; Gesamtkosten, zahlbar in 9 Raten á 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2023/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 9 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt §2 der ZMediatAusbV. Sie qualifiziert zur/m „zertifizierte/n Mediator/in“.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten ☺

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1699w@123
- 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

Systemische Beratung

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst_Ber_Höchst_27.2
- 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.

Marte Meo: „So bin ich und das brauche ich!“ Fachtag mit Maria Aarts und Dr. Michael Hipp

- Am Mi. 1.3.2023
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 89 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Der Fachtag richtet sich sowohl an Interessierte ohne Vorkenntnisse, als auch an Marte Meo® Praktizierende sowie Mitarbeiter*innen aus sozialen, pädagogischen und pflegerischen Arbeitsfeldern. Im Fokus dieses Fachtages steht das Thema „der Marte Meo® Blick hinter die Diagnosen FASD, Autismus und psychische Erkrankungen.“

Marte Meo Practitionerkurs 2023 – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen ☺

- Fr. 3.3. bis Fr. 22.9.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; für alle Teile / ermäßigt 480 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 23-610 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Vermittlung der Marte Meo Methode erfolgt in 6 Kursteilen mit fallbezogenen Videos. Konzept und Verständnis von Marte Meo werden konkret und fallbezogen erläutert. Kurstermine: 3.3.23; 12.5.23; 26.5.23; 2.6.23; 1.9.23; 22.9.23

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Nordenney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 515 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 222800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

**Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung.
Ökumenisches Kirchenführungsseminar
mit einer Nachmittagsexkursion**

- So. 5.3. bis Do. 9.3.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 420 €; zzgl. 20 € 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.

**Mediation – Konfliktbearbeitung durch
Vermittlung – Aufbaukurs & 10**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 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.: 87-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.

**Aufdeckung und Neuentscheidung
mit der Transaktionsanalyse auf Sylt**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in List, Sylt/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 790 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1414231
- KOBIseminare

Was der unbewusste Lebensplan ist, wie er entsteht, und wie wir ihn im Laufe unseres Lebens immer wieder bestätigen, wird in diesem Seminar ausführlich dargestellt. Wenn der Wunsch besteht, kann auf den Lebensplan der einzelnen Teilnehmenden in diesem Seminar eingegangen werden.

Trainer/in Kommunikation

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KommTr_Höchst_06.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Wo Menschen zusammenkommen gehören Konflikte zum Alltag. In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Kommunikation im Einzelgespräch, in Gruppen- bzw. Teamarbeit zum täglichen Ablauf. Nicht immer gestalten sich die Gespräche erfolgreich und konstruktiv. 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 Sie somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Blended Learning: Grundkurs Systemische Beratung

- Am Mi. 8.3.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23SB0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung und Therapie ist eine zentrale Handlungs- und Interventionsform in vielen sozialen und therapeutischen Arbeitsfeldern. Der Grundkurs ist im Blended Learning Format. Dies bezeichnet eine sinnvolle Kombination aus Präsenz- und Onlinephasen per Zoom. Der Kurs ist DGfS-akkreditiert.

**„Zertifizierungskurs in Kriminaltherapie &
Kriminalprävention –
Schwerpunkt: sexuell assoziierte
Verhaltensprobleme & Sexualdelinquenz“ 10**

- Mo. 13.3.2023 bis Mi. 17.9.2025 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 7.295 €; auf Anfrage
- Für Fachkräfte mit abgeschlossenem (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.

Ruhe im Sturm – gelassen durch turbulente Zeiten

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB03-107
- neues lernen

Es ist wichtig, in turbulenten Zeiten einen guten, gelassenen Umgang mit sich zu finden, um handlungsfähig zu bleiben. Sie reflektieren Ihre Verhaltensmuster, betrachten Stressoren, entwickeln Handlungsansätze. So gewinnen Sie Gelassenheit, Pragmatismus und Leichtigkeit.

Mediation – Kompetenzseminar 10

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 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.: 87-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

**Grundlagen der Traumatherapie –
Eine Methodenwoche**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 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.: 23BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinetik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 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.: 23BS0301
- 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.

Mediation kompakt in Düsseldorf &

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 037-2023
- 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.

Einführung in die Literaturpädagogik

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 397 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1409231
- 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.

Fühlen bis zuletzt: Sterbende und ihre Angehörige achtsam begleiten &

- Mo. 13.3. bis Do. 16.3.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 290 €; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ziel der Maßnahme ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte dafür zu sensibilisieren, wie man am Lebensende durch Humor einen Perspektivwechsel bewirken kann.

Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

- Di. 14.3. bis Do. 16.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412231
- 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.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 769 €; inkl. Ü im 2er App. (Aufpreis ÜN im Einzel-App.), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Atempausen für berufstätige Eltern – Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge dem inneren Kompass folgen

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 22U326KW
- Melanchthon-Akademie

Der Alltag von berufstätigen Eltern ist eng getaktet – es findet sich wenig Raum für Atempausen. Achtsamkeitsmeditationen, Yoga und wissenschaftlicher Input aus den MBSR- und Mindful Parenting-Programmen bilden neben dem Erfahrungsaustausch die Grundlage dieses Bildungsurlaubs.

Resilienz trainieren – der Weg zu mentaler und emotionaler Stärke &

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-254
- BildungsForum Lernwelten

Begegnen Sie den Herausforderungen in Alltag und Beruf gelassener! Mit einer Mischung aus kognitiv, emotional und physiologisch ausgerichteten Tools erlernen Sie, Ihre Resilienzfähigkeiten zu trainieren und entsprechend anzuwenden (Anreise 19.3., Abreise 25.3.)

Kriegsenkel – Kriegererlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1803231
- 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.

Einführung in die Sterbebegleitung

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1407231
- 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.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 363 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1203231
 → 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.

Trantüten, Nörgler und andere Nervensägen Umgang mit schwierigen Interaktionsmustern im helfenden Kontext

→ Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 288 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1406231
 → KOBIseminare

Im helfenden Kontext sind die Fachkräfte bei der Unterstützung ihrer Ratsuchenden in der Regel auf deren verlässliche Mitwirkung angewiesen. Wir schauen auf Ihre Rolle im Hilfekontakt.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Preis: 598 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_20.03.2023
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In westlichen Ländern wird die Meditation auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Deswegen ist die Ausbildung Meditationsleiter*in auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

→ Fr. 24.3.2023 bis Fr. 25.10.2024 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.: 305_A23
 → 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.

Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-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.

Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Balkonzimmer mit Aufpreis, HP, Hotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-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.

Den eigenen Weg gehen

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Borkum/Nordsee
 → Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 619 €; Ü/VP, (EZZ 95 €)
 → 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

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ®

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Wesel
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 479 €; zzgl. 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.

Aufbruch zu neuen Wegen. Wandernd.

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
 → In Tagesform
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB29-107
 → neues lernen

Sie wollen oder müssen beruflich neue Wege gehen? Es stehen Veränderungen an? In diesem Seminar finden Sie neue Wege. Beim Wandern ebenso wie im Alltag. Mit der richtigen Haltung meistern Sie sowohl in der Natur als auch im Alltag die neuen, noch unbekannten Pfade und Wege.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 42,00 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

**Yoga mit Kindern –
feinfühlig, kreativ und stärkenorientiert!**

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; 222 € erm. Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Sie lernen, einen Raum zu schaffen, in dem Kinder sich als Individuum entdecken und wachsen können. Sie finden in diesen Tagen eine Haltung, die es ermöglicht, Yogaübungen kindorientiert zu planen, eine Kindergruppe entspannt und bewusst zu führen und bei Herausforderungen gelassen zu bleiben!

**Birkman® Assessment –
Die Persönlichkeitsanalyse, die Freude macht**

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408231
- 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?

**Darüber reden wäre eine Alternative –
Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen**

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 582 €; Ü/VP (EZ 45 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224400
- 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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung ⑩

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1622w@123
- 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

**Prüfungsvorbereitung „Geprüfte Aus- und
Weiterbildungspädagogen IHK“** ⑩

- 17.4. bis 20.4. und 3.5.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Material in digitaler Form
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4712
- VHS Duisburg

Kleingruppe zur intensiven Vorbereitung auf schriftliche Prüfungen und Fachgespräche. Zentrale Themen werden wiederholt und Vorschläge für die Projektarbeit entwickelt. Tipps für eine erfolgreiche Präsentation werden vermittelt.

**Zurück zu den Wurzeln – Rituale und Kraftquellen
des modernen Schamanismus**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301231
- 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.

MarteMeo® –Practitioner (Anwender/-in) ⑩

- Sa. 22.4. bis Sa. 30.9.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 520 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402234
- KOBISeminare

MarteMeo® ist ein videogestütztes Beratungsangebot zur Entwicklungsförderung. Der MarteMeo® Practitioner ist für Menschen gedacht, die MarteMeo® innerhalb ihres Arbeitsfeldes kennenlernen und in ihrem Arbeitsalltag nutzen wollen.

**Die systemische Aufstellung:
ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation
und Beratung**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401231
- 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.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation ⑩

- Di. 25.4.2023 bis Di. 10.12.2024 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.

Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 10.5. bis Sa. 9.9.2023 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 von den Lehren Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Durch die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen können neue Lösungsansätze geschaffen werden.

Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 2.6.2023 bis Fr. 2.2.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.980 €; 235 €/ Monat; Arbeitnehmer:innenpreis bei Kostenübernahme des Trägers: 2980 € oder 325 €/ Monat
- Für AN aus dem Arbeitsfeld Kulturvermittlung, Erzieher:innen, (angehende) Kulturwissenschaftler:innen, Sozialarbeitende & Künstler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 • Kursnr.: 203_A23
- 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.

schmieren.kleksen.kritzeln – Kreativ-bildnerische Entwicklung in der frühen Kindheit

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 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
- 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.

Den eigenen Weg gehen

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Hellenthal, Eifel
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 641 €; Ü/VP, (EZZ 60 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 223800
- 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.

Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 25.8.2023 bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.560 €; 320 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: 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.: 403_A23
- 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.

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 2022.

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: © 4 PM production / shutterstock.com

© Piotr_Marcinski / photocase.de (S. 3)

© Tiberius Gracchus / adobestock.com (S. 4)

© joerg kemmler – Fotolia.com (S. 17)

© As_seen / Photocase.de (S. 24)

© tmcphotos / Shutterstock.com (S. 25)

© Georgejmclittle / Shutterstock.com (S. 38)

© complize / Photocase.de (S. 41)

© pixelnest / Photocase.de (S. 47)

© FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 49)

© BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 51)

© simonthon.com / Photocase.de (S. 55)

© Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 56)

© Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 58)

© ChriSes / Photocase.de (S. 62)

© PolaRocket / Photocase.de (S. 65)

© wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 67)

© ESB Professional / Shutterstock.com (S. 75)

© Studiovin / Shutterstock.com (S. 121)

© Dotshock / Shutterstock.com (S. 147)

© zettberlin / photocase.de (S. 164)

© Arthimedes / Shutterstock.com (S. 171)

© nito / Shutterstock.com (S. 181,183, 187,189, 190 193)

© mirzamlk / Shutterstock.com (S. 193)

© Netfalls / Remy Musser/ shutterstock.com (S. 195)

© Luis Louro / shutterstock.com (S. 198)



Rhetorik und Kommunikation

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen &

- Mo. 1.8. bis Fr. 5.8.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299,90 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 22-14516D
- VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die Module „Besprechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen.

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 Selbstbefähigung 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. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

NLP Practitioner Aufbaukurs, DVNLP & Society of NLP

- Beginn: 19.08.22. Einzeltermine bis 2023 in Arnsberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.580 €; inkl. Unterrichtsmat. u. Zertifikatsgebühr. Bildungsschecks mögl.
- Vorkenntnisse: NLP-Basiskurs
- Infos unter 02931/97 28 14 ▪ Kursnr.: X-506-150
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Im Trainingsumfang enthalten ist ein Tag Supervision.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 in Höchst OT Hassenroth
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_22.08.2022
- 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.

Erfolgsfaktor Stimme Kompaktworkshop &

- Am Sa. 27.8.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 68 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381113
- VHS Köln

Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeitergespräche, Präsentationen, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar. Trainieren Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an den individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug.

Stark in Kontakt – Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 435 €; Einzelzimmerzuschlag pro Nacht 10 € – inkl. Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-813
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ein Seminar insbesondere für Personen mit beruflichen Leitungsaufgaben – vorwiegend im pädagogischen oder sozialen Kontext.

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.: 2262230001
- 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; Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.

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 0228/67 46 63 ■ 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.

Magie der Kommunikation &

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Herne
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ■ Kursnr.: 22B4165
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie eine Reihe hochwertiger Werkzeuge aus den Bereichen Kommunikationspsychologie, NLP und Konfliktmanagement kennen. Jedes Thema wird durch Beispiele lebendiger und wir werden viele Übungen machen, um die Wirkungsweisen zu testen und zu erleben.

NLP-Basic (DVNLP) – Abendkurs online

- Do. 8.9. bis Do. 24.11.2022 in Iserlohn
- In Intervallen ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ■ Kursnr.: 222_51617W
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse 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 gestalten. Der Kurs findet online statt. Donnerstags jeweils 17.30 – 21.30 Uhr

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg

- Mo. 12.9. bis Mi. 14.9.2022 in Düren
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126,50 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ■ Kursnr.: T6115A
- VHS Rur-Eifel

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation 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.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Soest, Gebäude Kükelhaus
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
- Infos unter 02931/1 42 81 ■ Kursnr.: X-506-148
- 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.

NLP-Master (DVNLP)

- Do. 15.9.2022 bis Sa. 13.5.2023 in Iserlohn
- In Intervallen ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.980 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ■ Kursnr.: 222_51635
- VHS Iserlohn

In dieser Qualifizierung werden bereits bekannte NLP-Formate erweitert, vertieft und vernetzt. Aufbauend auf den Inhalten der Practitioner-Qualifizierung werden neue und kreative Möglichkeiten vorgestellt, um diese für berufliche Ziele und persönliche Entwicklung zu nutzen und flexibel einzusetzen. Kurstage: Do – So jeweils 9 – 17 Uhr

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Fortbildung

- Fr. 16.9. bis So. 18.9.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; ermäßigt 163 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 22GK0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Fortbildung für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

Lerncoach (nlpaed) – online

- Sa. 17.9.2022 bis So. 19.2.2023
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ■ Kursnr.: 222_51655W
- 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. Kurstage: Fr – So jeweils 9 – 17 Uhr

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 Amsberg
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
- Infos unter 02931/1 42 81 ■ Kursnr.: X-506-152
- VHS Amsberg – 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.

Rhetorik für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen &

- Di. 20.9. bis Fr. 23.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ■ Kursnr.: A110300
- VHS Düsseldorf

Sie lernen, was eine Rede überzeugend und erfolgreich macht, wie wichtig Haltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt und Stimme sind. Sie üben Informationen verständlich zu vermitteln, erweitern Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit, führen Präsentation durch, reduzieren Lampenfieber und Unsicherheit.

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: 320 €
- 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.

Klartext mit Herz –

Furchtlose Kommunikation mit „The Work“ für Frauen ♀

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung
- Für Frauen
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: 22U801KW
- Melanchthon-Akademie

Wir lernen unsere stressvollen Überzeugungen und Ängste in Gesprächen zu identifizieren und mit 4 Fragen zu untersuchen. Dadurch erleben wir einen Perspektivwechsel. The Work von Byron Katie ist ein einfacher Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern.

Gewaltfreie Kommunikation – Aufbaumodul: „Das innere Dorf“

- Mo. 3.10. bis Fr. 7.10.2022 in Witzenhausen, Hübenthal 1
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 890 €; zzgl. Üb u. Verpfl.
- Vorkenntnisse: GfK Erfahrung
- Infos unter 0521/45 18 11 ■ Kursnr.: TD 1012 BU
- Bildungsstätte Einschligen

Das Modul beschäftigt sich mit der Kernqualität der GfK: Sich selbst und anderen empathisch zu begegnen und darin eine essentielle, uns zutiefst als Mensch innewohnende Freude (wieder) zu entdecken.

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.

Die Macht der Stimme

- Mo. 10.10. bis Do. 13.10.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5501
- VHS Waltrop

In diesem Kurs wird praxisnah erlernt, wie Stimme und Ausdruck trainiert werden können. Konkret befassen wir uns mit Haltung, Atmung, Erforschung von Resonanzräumen, um die Stimme zu kräftigen, Artikulation, Sprechausdruck und der Bewältigung von Stresssituationen.

NLP-Basic

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600002W
- VHS Warendorf

Inhalte: Grundprinzipien des NLP; Beziehungsgestaltung; Individuelle Wahrnehmung: Fallen und Chancen; Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, eigene Ressourcen nutzen; positive Zustände erarbeiten und abrufbar machen. Abmeldeschluss: 30.09.2022, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Dynamic Facilitation – Basistraining ☞

- Do. 13.10. bis Sa. 15.10.2022 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.

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

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.

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-106
- 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.

Kommunikative Kompetenz

- Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-106
- 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 Marshall Rosenberg ☞

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A121110
- 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.

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.: 001-2022/9
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen helfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

Erfolgsfaktor Stimme Kompaktworkshop &

- Am Sa. 22.10.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 68 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381115
- VHS Köln

Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeitergespräche, Präsentationen, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar. Trainieren Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an den individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug.

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.

Kommunikation

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Mettmann
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 293 €
- Infos unter 02104/1 39 20 ▪ Kursnr.: F4150
- vhs Mettmann-Wülfrath

Dieses Wochenseminar wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten. Es vermittelt neben Grundlagen aus den Bereichen Aktives Zuhören, Sender- Empfänger-Modell, Paul Watzlawick, Schulz v. Thun und Gewaltfreie Kommunikation auch Übungen zur Verhaltensänderung im privaten und beruflichen Alltag, Verbesserung des Betriebsklimas souveränes Umgehen mit Kommunikationsproblemen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C072K
- VHS Essen

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.

Grundlagen des NLP

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-NLP.1
- iag.bochum

NLP ermöglicht, angestrebte Ergebnisse direkt durch effektive, leicht erlernbare, sowie schnell umsetzbare Veränderungen- und Kommunikationstechniken zu erreichen.

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.

Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-4038
- VHS Hagen

Sie lernen, die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation anzuwenden und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Das Präsenz-Seminar kann bei Bedarf ganz oder teilweise auch als Online-Seminar stattfinden. Die Referentin ist Mediatorin, Kommunikationstrainerin und Moderatorin.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 222-8621
- 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

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405221
- KOBISeminare

In vielen Lebenssituationen erleben wir die Vielfalt des menschlichen Verhaltens. Und Sie erleben sich manchmal verunsichert darüber, wie Sie mit den unterschiedlichen Anliegen und Menschentypen umgehen sollen. Sie üben an drei Tagen Ihre kommunikative Kompetenz.

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mi. 26.10. bis Fr. 28.10.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 75 ▪ Kursnr.: 222-07500
- 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).

Erfolgsfaktor Stimme:**Stimm- und Sprechtraining für den Beruf &**

→ Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 131 €; inkl. Material

→ Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 222-8624

→ 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.?

Stand.Punkt! Souverän Besprechungen leiten und moderieren &

→ Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 139 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C040K

→ VHS Essen

Kooperative Arbeit erfordert Abstimmung, meist in Besprechungen. Inhalte: Vorbereiten, Durchführen & Nachbereiten von Besprechungen; Gespräche konstruktiv & lösungsorientiert moderieren; Training verschiedener Methoden & Kompetenzen; Grundwissen Rhetorik wünschenswert

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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bochum

→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 320 €

→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-GfK.3

→ 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.

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.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten &®

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 313 €

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502225-BU

→ VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Die Macht der Stimme:**Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &**

→ Mo. 7.11. bis Do. 10.11.2022 in Essen

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 145 €

→ Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C024K

→ 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

Erfolg beginnt im Kopf –**Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere**

→ Di. 8.11. bis Fr. 11.11.2022 in Krefeld

→ In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende

→ Preis: 253 €; inkl. Mittagessen

→ Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: A52610

→ 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.

Coaching Ausbildung**auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation**

→ Do. 10.11. bis Sa. 12.11.2022 in Bonn

→ In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 2.250 € (Selbstz.), 2.450 € (Firmenzahl. NGO bzw.

gemeinn.), 2.750 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfr., 5 Module

→ Vorkenntnisse: Absolvierung von 10 Tagen Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainer:innen des CNVC

→ Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 22231651

→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

Diese Coaching Ausbildung (5 Module) trägt dazu bei, dass Absolvent:innen in Einzel-, Paar, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

GFK Refresher-Seminar: Bedürfnisorientiert leben (Fortbildung)

- Fr. 11.11. bis So. 13.11.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 228 €; ermäßigter Preis: 187 €
- Vorkenntnisse: mind. 10 Seminartage GFK-Training bei einem/zertifizierten Trainer:in
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22GK1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Hast du die GFK kennen und schätzen gelernt? Und merkst du manchmal, dass es gar nicht so leicht ist, in Verbindung mit deinen Bedürfnissen zu sein, obwohl dir das wichtig ist? Für Menschen mit intensiver GFK-Erfahrung, die ihre damit verbundene Haltung nähren möchten.

Erfolgsfaktor Stimme Kompaktworkshop &

- Am Sa. 12.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 68 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381117
- VHS Köln

Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeitergespräche, Präsentationen, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar. Trainieren Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an den individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug.

Systemisches Coaching kompakt

- Sa. 12.11.2022 bis So. 2.4.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.476 €
- Infos unter 0231/53 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402224
- 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.

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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ®

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502545-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?

„Drei Tage mit Giraffen“ – Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 3150
- 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.

Rhetorik Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozentur durchgeführt.
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1133w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Praxis-Seminar: vielfältige Übungen, individuelles Feedback. Tipps für den Arbeitsalltag: Reden strukturieren & kompetent vortragen, mit Lampenfieber umgehen, Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einsetzen, überzeugende Argumente & Diskussionen zielgerichtet vorbereiten & durchführen, Spontanvorträge – Kurzreden, Atemtechnik, Killerphrasen, rhetorische Strategien erkennen & clever reagieren. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Wald-Michelbach/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.

NLP im Arbeitsalltag &

- Mo. 14.11. bis Do. 17.11.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22B4162
- 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.

„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 222-28004
- 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.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-106
 → 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.

Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I und II &

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 289 €; inkl. Unterrichtsmaterial
 → Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 22-14520D
 → 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.

NLP-Basic (DVNLP)

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Iserlohn
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 222_51615
 → VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse 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 gestalten. Mo – Fr jeweils 9 – 17.15 Uhr

Selbstcoaching mit NLP Methoden Lebe die beste Ausgabe von dir

→ Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 352 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4409221
 → KOBIsseminare

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.

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention &

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184930-BU
 → VHS Köln

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher und respektvoll wir kommunizieren. Sie erhalten praktische Hilfen und Tipps, um sich im privaten und beruflichen Alltag klar zu positionieren und somit eigene Ziele besser zu erreichen.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

→ Mo. 14.11. bis Mi. 16.11.2022 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 315 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 222-21440
 → 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 374 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4411221
 → KOBIsseminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

→ Di. 15.11. bis Fr. 18.11.2022 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A110310
 → 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. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 185 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381109-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.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

→ Mi. 16.11. bis Fr. 18.11.2022 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-106
 → 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.

Qualifizierung zum zertifizierten Mediator (DVNLP)

- Do. 17.11.2022 bis So. 29.10.2023 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.490 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.
- Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: auf Anfrage
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 222_51675
- VHS Iserlohn

Mediation ist ein klar strukturiertes und lösungsorientiertes Verfahren, um Konflikte zwischen zwei oder mehreren Personen bzw. Gruppen zu lösen. Der Mediator*in unterstützt die Konfliktparteien als Allparteilicher im Prozess der Kommunikation und bei der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Kurstage: Do – So jeweils 9 – 17 Uhr

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Fr. 18.11. bis So. 20.11.2022 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.900 €; (Selbstz.), 2.100 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.500 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfr. mögl., 5 Module
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 222 3107
- 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).

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &

- Mo. 21.11. bis Do. 24.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182407-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.

PR-Berater*in VHS: Überzeugend Reden und Präsentieren – Mit gekonnter Rhetorik überzeugender auftreten & ☎

- Mo. 21.11. bis Mi. 23.11.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519209-BU
- VHS Köln

PR-Konzepte zu schreiben ist das Eine. Diese auch gekonnt, professionell und überzeugend zu präsentieren, ist das Andere. Öffentliches Sprechen ist den Meisten jedoch nicht in die Wiege gelegt. Mit einer guten Vorbereitung und Tipps für einen gelungenen Auftritt wird Ihnen das jedoch gelingen.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-106
- 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.

Intensivwoche:

Konfliktlösung mit mediativen Mitteln

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208/4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 222-3415
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die sich für Konfliktbearbeitung mit der Methode Mediation interessieren und gern etwas über Gewaltfreie Kommunikation lernen möchten.

Redenden Menschen kann geholfen werden – Verständnis- und Lösungsstrategien für eine gelingende Kommunikation am Arbeitsplatz – Selbsterfahrungs-Seminarwoche

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Extertal
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 209 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: J516
- 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.

So machen Sie Eindruck:

Stimme – Sprechen – Körpersprache &

- Mo. 21.11. bis Do. 24.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C028K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Rhetorik I-II

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 222-4005
- 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; 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.

Advanced NLP-Master – Gesundheit (DVNLP)

- Mi. 23.11.2022 bis Sa. 20.5.2023 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.150 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP- Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 222.51638
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden werden auf NLP-Master-Niveau zum Thema Gesundheit qualifiziert. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen u. a. zu den Themen Stressmanagement und Work-life-Balance. Kurstage: Mi – So jeweils 9 – 17 Uhr

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.

Online texten – professionell ☺

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512324-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.

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren ☺

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 231,90 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A110320
- VHS Düsseldorf

1. Vortragen: Redevorbereitung und -aufbau, Körpersprache, Stimme, Atmung. 2. Diskutieren/verhandeln: Argumentationstechniken, körpersprachliche Signale, Einwände, Aktives Zuhören, Fragetechnik, Botschaftsgeflecht, Killerphrasen. Video-Analyse. Zertifikatsprüfung möglich.

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-106
- 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. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ☺

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184663-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.

Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte ☺

- Di. 29.11. bis Fr. 2.12.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 100 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 22B4161
- VHS Herne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, Ihre E-Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne liest und Ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Di. 29.11. bis Fr. 2.12.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 253 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: A52105
- 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.

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.

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1199w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an! Warum hört mir keiner zu- werde ich oft unterbrochen? Ich möchte gerne präsenster sein! Antworten, Hilfestellungen & Tipps. Mit Übungen zur Körpersprache & Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & ☺

- Di. 6.12. bis Do. 8.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502619-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.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

- Di. 6.12. bis Fr. 9.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: A110330
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 2

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-GFKV.2
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es 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 2: Umsetzung im Alltag; GfK als Sprache der Einfühlung; Unterstützende Zugänge zur GfK-Energie; Erweiterung der eigenen Kompetenzen; Herausfordernde Bedürfniskonstellationen

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit & ♀

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1166w@222
- 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

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & ☺

- Mo. 12.12. bis Mi. 14.12.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Rabatt möglich
- Für Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching, die Storytelling als Kommunikationsform kennenlernen und anwenden möchten.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502599-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub geht es um das spielerische Herantastan an Storytelling, um das Ausloten der eigenen Kreativität und gleichzeitig um das zielführende Anwenden.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit &

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1166w@222
- 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

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung für überzeugende Kommunikation im Unternehmen &

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 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.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) – Kompaktausbildung

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/825 – 23 85 ▪ Kursnr.: YD0610W
- VHS Oberhausen

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedanklich (neurolologisch) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen. Das neurolinguistische Programmieren findet bereits Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder eben auch im ganz alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.

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 208.

Rhetorik Intensiv &

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 510 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60922
- VSB-Bildungswerk

Sie lernen grundlegende und aufbauende Themen der Rhetorik kennen und praktisch anzuwenden. Ziel ist die Verbesserung der persönlichen Ausdrucksfähigkeit, der Gesprächsführungskompetenz sowie der souveränen Teilhabe an Diskussionen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Konfliktmanagement in Gruppen &

- Di. 20.12. bis Do. 22.12.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176,35 €
- Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 22-14521D
- VHS Dortmund

Konflikte treten überall da auf, wo Menschen miteinander leben und arbeiten, sie gehören zum alltäglichen Leben. In einem praxisorientierten Reflexionsrahmen lernen Sie verschiedene Konflikttypen sowie Konfliktursachen kennen.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

- Di. 10.1. bis Fr. 13.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C052K
- 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.

Öffentlichkeitsarbeit und digitale Kommunikation. Eine Fortbildung zur Presse- und Medienarbeit 10

- Januar – Juni 2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 780 €; Übernachtung im EZ 600 €, DZ 420 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 23-201 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Das Presseseminar vermittelt das Handwerkszeug des Journalismus und der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. In sechs Seminarblöcken werden grundlegende Informationen vermittelt: 9. – 11.1.23: Pressearbeit und Texten 13. – 15.2.23: Medienstrategien und Radioworkshop 13. – 15.3.23: Social Media, Video, Mobile Reporting 17. – 19.4.23: Layout und Arbeit mit InDesign 15. – 17.5.23: Digitale Fotografie 19. – 21.6.23: Fundraising und Pressegespräch

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 16.1. bis Mi. 18.1.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502536-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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; ermäßigt 321 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

NLP im Beruf &

- Di. 17.1. bis Fr. 20.1.2023 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.

Intensivkurs praktische Rhetorik &

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C020K
- VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechausdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilischer & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 23.1. bis Mi. 25.1.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 101 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AU10611
- VHS Bornheim – Alfter

Nach der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie lösungsorientierte Gesprächstechniken kennen. Der Bildungsurlaub ist ein lebendiger Mix aus bestens strukturiertem Input, spannenden Übungen und gemeinsamer Reflexion.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung

- Mi. 25.1. bis Fr. 27.1.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2023/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & ☎

- Do. 26.1. bis Sa. 28.1.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 0-502761-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.

Fortgeschrittenen-Training zur Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation für GFK-Aktive und werdende GFK-Trainer:innen (Fortbildung)

- Fr. 27.1. bis So. 21.5.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 810 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: mind. 17 Seminartage bei einem/r zertifizierten Trainer:in
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23GK0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die bereits tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation eingetaucht sind und in einer lebendigen Gruppe weiter lernen, üben und sich auf Basis der GFK weiterentwickeln wollen.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
- Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: Y-506-142
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sörpese

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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & ☎

- Mo. 30.1. bis Mi. 1.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502202-BU
- VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Aufbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &

- Mo. 30.1. bis Do. 2.2.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182408-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.

Souveräner Auftreten in beruflichen Situationen &

- Di. 31.1. bis Fr. 3.2.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- 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.

Aufbau-Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- Do. 2.2. bis So. 5.2.2023 in Bonn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.830 €; (Selbstzahl.), 1.975 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.250 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfr. möglich, 3 Module
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 2313111
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Aufbauausbildung richtet sich an alle, die eine Basisausbildung der GFK absolviert/mehrere Einführungen besucht haben. In den 3 Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst anzukommen, genauso wie der empathischen Interaktion mit unseren Mitmenschen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg

- Mo. 6.2. bis Mi. 8.2.2023 in Dürren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126,50 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: T6115B
- VHS Rur-Eifel

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation 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.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten & ☎

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502226-BU
- VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-06.02
- 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.

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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 222.5C074K
- VHS Essen

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.

Gewaltfreie Kommunikation – Aufbauomodul: „Spiritualität und GfK“

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 890 €; zzgl. ÜB + Verpfl.
- Vorkenntnisse: GfK Erfahrung
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1002 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

„Zwischen Erleuchtung und Wäsche waschen“ Dieses Training bietet Erfahrungen und Werkzeuge für tiefe Empathiefähigkeit, eine weltoffene Kultur der Verständigung und eine souveräne Gesprächsführung, die in beruflichen oder privaten Feldern, Echtheit und Wirksamkeit ermöglicht

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-GFK.1
- 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.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation (online und Präsenz)

- Do. 9.2. bis So. 4.6.2023 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; Vergünstigung möglich, 1.100 € für Geringverdienende
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2022/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Auseinandersetzung mit Gewaltfreier Kommunikation (GfK) führt zu Achtsamkeit und einer Sprache, in der wir uns auf Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Zwei Trainerinnen begleiten Sie. CNVC-zert.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1211w@123
- 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

hörbar – sichtbar | Klar kommunizieren, souverän auftreten – in jeder Situation

- Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 in Münster, Studio Mall
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 421 €; 346 € erm. Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ob auf der Arbeit oder privat – Ihr Leben ist geprägt von persönlichen Kontakten. Da kommt es auf Ihre Präsenz an. Körper- und Sprechhaltung spielen hier eine wichtige Rolle. In diesem Seminar lernen Sie, die eigene Stimme und Ihre Haltung gezielt einzusetzen und entwickeln dadurch Sicherheit.

Erzählwerkstatt – Erzähl deine Geschichte

- Mo. 13.2. bis Do. 16.2.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wie gelingt es, Stimmungen und Gefühle durch Worte, Gestik und Mimik lebendig und fühlbar werden zu lassen? Der Kurs wird die Fabulierkunst wecken und die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten beim freien Erzählen erweitern.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg &

- Mo. 13.2. bis Do. 16.2.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Im Seminar wird das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation vorgestellt und das Ersetzen von verurteilendem Denken und Sprechen durch den Blick auf das Verbindende, auf Werte und Bedürfnisse, in der Praxis anhand teilnehmerorientierter Situationen eingeübt.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 19.2. bis Fr. 24.2.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ/Zuschlag DZ als EZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Höchst im Odenwald, Seminar Gästehaus Odenwald
- Preis: 540 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GfK_Höchst_20.02.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & ⑩

- Mo. 27.2. bis Mi. 1.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Rabatt möglich
- Für AN ausMarketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502590-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub geht es um das spielerische Herantasten an Storytelling, um das Ausloten der eigenen Kreativität und gleichzeitig um das zielführende Anwenden.

Online texten – professionell & ⑩

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512325-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.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar & ⑩

- Mi. 1.3. bis Fr. 3.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502565-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.

Souveränes Moderieren

- Mi. 1.3. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB26-107
- neues lernen

Wann immer Sie mit mehreren Menschen arbeiten, ein Projekt vorstellen, eine Teamsitzung moderieren oder Arbeitsergebnisse zusammenfassen und vorstellen möchten: Sie benötigen dazu eine gute Präsenz, um souverän moderieren zu können.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten für Frauen) ♀

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ/EZ, Aufpreis DZ als EZ, VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-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.

Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft & ⑩

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502563-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.

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren &

- Di. 7.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 413 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502721-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

Selbstsicher auftreten und Position vertreten

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 605 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 222700
- VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-107
- neues lernen

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ⑩

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502510-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 nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1199w@123
 → 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

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-13.3.
 → 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 eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

→ Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 231 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404231
 → KOBIseminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeiter 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.

NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 650 €; Ratenzahlung mögl.
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401234
 → KOBIseminare

Das NLP steht für ein Konzept, das ziel- und ressourcenorientierte Kommunikation favorisiert. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die Ihre kommunikative Kompetenz und Ihre persönliche Strahlkraft nach innen und außen erweitern und nachhaltig verbessern möchten.

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

Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &

→ Mi. 15.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 2362230001
 → Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthaften 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

Schlagfertigkeit und Smalltalk – zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

→ So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 605 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 222600
 → 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.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

→ Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 310 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-107
 → 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.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & Ⓢ

→ Do. 23.3. bis Sa. 25.3.2023
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502762-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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

→ So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 515 €; inkl. Ü/VP; EZZ 50 €
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 221500
 → VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

Kommunikative Kompetenz

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Köln
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB10-107
- 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).

Einführung in die Dialogbegleitung

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1416231
- KOBISeminare

Einführung in den Dialogprozess, Grundlagen der Dialogkreis-Begleitung. Wurzeln des Dialogs, Dialog-Modell, Gegenüberstellung von Dialog und Diskussion. Kennenlernen und Üben dialogischer Kernfähigkeiten wie : zuhören und verstehen.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Balkonzimmer mit Aufpreis, HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 23-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.

Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme

- Mo. 17.4. bis Do. 20.4.2023 in Köln
- In Tagesform ■ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: U536KW
- 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.

Selbst- und Nächstenliebe üben – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in Verbindung mit christlicher Spiritualität

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: 22U402
- Melanchthon-Akademie

Liebe deinen Nächsten wie Dich selbst! Wer will das nicht? Doch wir wissen oft nicht, wie das konkret aussehen kann. Auf der Suche nach Antworten ist die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg eine hilfreiche Inspirationsquelle.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 1

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 23B-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

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1222w@123
- 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

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- Mo. 22.5. bis Sa. 27.5.2023 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 23-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.

Norderney – eine Insel im Sog von Trends

- So. 18.6. bis Fr. 23.6.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 643 €; Ü/V im Appartement (zwei EZ/ein Bad)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ■ Kursnr.: 162600
- VHS Schaumburg

In dem Bildungsurlaub geht es um den komplexen Spagat zwischen urbanen Ansprüchen durch ein kaufkräftiges Publikum, Familien-Urlauber, einer fragilen Identität durch den Schwund echter Insulaner und einem Erhalt der besonderen Biosphäre wegen des allgemeinen Klimawandels.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

Garantiert zeichnen lernen und mehr...

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 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-330207-BU
- 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.

Robotik im Figurentheater – Eine Annäherung

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten € 40
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmer*innen bekommen einen Einblick in den 3D-Druck und das Design für Gegenstände am 3D-Drucker. Sie bauen einen einfachen Roboter und lernen, ihn zu programmieren. Anschließend werden kleine Szenen erarbeitet, in denen sich die Roboter bewegen.

Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur, Modul 2

- Fr. 9.9. bis So. 11.12.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 910 €
- Für Künstler:innen, Interessierte sowie Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen mit und ohne künstlerische Vorerfahrung
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ■ Kursnr.: 22.032
- 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.

Die Klappmaulfigur – Bau nach Schnittmustern

- Sa. 10.9. bis Fr. 16.9.2022 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 315 €; zzgl. Material 75 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Gebaut wird eine komplett funktionstüchtige Klappmaulpuppe inklusive Körper und Armen/Händen. Zeichnerisches Entwurfstalent ist nicht notwendig. Dazu werden vorbereitete Schnittmuster auf Schaumstoffplatten übertragen, ausgeschnitten und zusammengefügt.

„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 0228/67 46 63 ■ 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.

Jazz-Saxophon-Workshop

- Fr. 23.9. bis So. 25.9.2022 in Coesfeld
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 305 €; 305 € für Erwachsene
- 225 € für Schüler/Studenten (Studienbescheinigung) inkl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Jazzspezifische Vorkenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht unbedingt vorausgesetzt.
- Infos unter 02541/80 31 20 ■ Kursnr.: 05-2022-09-097
- Kolping-Bildungsstätte Coesfeld GmbH

Das Kursangebot richtet sich an Saxophonisten, Anfänger und Fortgeschrittene, die ihr Spiel fundieren und weiterentwickeln wollen. Schauen Sie gerne, für mehr Informationen, auf unserer Internetseite nach.

Freiheit für die Blockflöte

- Fr. 23.9. bis So. 25.9.2022 in Coesfeld
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 325 €; 325 € für Erwachsene
- 210 € für Schüler/Studenten (Studienbescheinigung)
- inkl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Grundlegende Beherrschung des Instruments
- Infos unter 02541/80 31 20 ■ Kursnr.: 05-2022-09-096
- Kolping-Bildungsstätte Coesfeld GmbH

Seminar für Blockflötist:innen klassischer Richtung, Musiklehrer:innen, Musikschullehrer:innen und Interessierte, die noch keine oder erst wenig Erfahrung mit Jazz und improvisierter Musik haben. Schauen Sie gerne, für mehr Informationen, auf unserer Internetseite nach.

Experimentelles Acryl – Kontraste

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 240 €, zzgl. 55 € Material
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 • Kursnr.: A-330222-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.

Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 240 €, inkl. Material
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 • Kursnr.: L-337210-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.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

→ Mo. 26.9. bis Mi. 28.9.2022 in Münster
 → In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 276 €, ermäßigt 227 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 22BS0902
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Visualisierung bietet auf vielfältige Weise einen Mehrwert für das Verstehen und das Verinnerlichen von Informationen. Sie müssen neugierig, aber kein/e Zeichenkünstler:in sein – jede:r kann überzeugende Flipcharts gestalten. Trauen Sie sich, probieren Sie aus und üben Sie!

Steine aufwecken – Bildhauerei: intuitives Arbeiten mit Marmor

→ Fr. 30.9. bis Mo. 3.10.2022 in Alfter
 → In Tagesform
 → Preis: 540 €
 → Für Künstler:innen, Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen, Waldorflehrer:innen sowie Interessierte
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 • Kursnr.: 22.046
 → 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.

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.

Herbst-Akademie

→ Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 242 €, 25 € Materialkosten
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 • Kursnr.: A-330201-BU
 → VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

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

Storytelling in bewegten Bildern – Participatory Video für für Multiplikator*innen ☿

→ Mo. 10.10. bis Sa. 15.10.2022 in Lünen
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 500 €
→ Infos unter 02306/3 78 93 14 ▪ Kursnr.: 222-BU 1
→ Bildungswerk Multi Kultü

Participatory Video ist eine Methode, um Menschen, Peergroups und Gemeinschaften zu stärken und selbst zu ermächtigen. Mit der Kamera selbst in der Hand setzen sie sich mit ihren Themen und Lebensrealitäten auseinander. Besonders für soziale Randgruppen ist der entstandene Film ein Sprachrohr für ihre Belange, fördert den Dialog zwischen unterschiedlichen Gruppen, hilft Vorurteile abzubauen und Themen Entscheidungsträgern bewusst zu machen. Erlernen Sie hier, wie sie die Methode auch für Ihre Arbeit nutzbar machen können. Weitere Informationen unter www.multikulti-forum.de/de/kurse

Refashion – aus alten Kleidungsstücken neue nähen

→ Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln-Lindenthal
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 260 €; inkl. Material
→ Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
→ Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337209-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.

Die Puppe als Partner – Bau und Spiel

→ Mo. 17.10. bis Do. 20.10.2022 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten € 20 €
→ Für Pädagogische Fachkräfte und sonstige Interessierte
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Die Puppe als pädagogisches Hilfsmittel Neben der „spielerischen“ Seite werden auch Fragen zur Figur selber und zur Dramaturgie angesprochen: Welche Gestaltungsmerkmale einer Puppe erleichtern die Arbeit mit ihr, welche erschweren sie? Wie bekommen wir Kinder dazu, zuhören zu wollen?

Yoga mit Kindern – feinfühlig, kreativ und stärkenorientiert!

→ Mo. 17.10. bis Mi. 19.10.2022 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 270 €; 222 € erm. Preis
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG1002
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Sie lernen, einen Raum zu schaffen, in dem Kinder sich als Individuum entdecken und wachsen können. Sie finden in diesen Tagen eine Haltung, die es ermöglicht, Yogaübungen kindorientiert zu planen, eine Kindergruppe entspannt und bewusst zu führen und bei Herausforderungen gelassen zu bleiben!

Marionettenbau

→ Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Vermittlung physikalischer Grundlagen sowie handwerklichen & gestalterischen Anforderungen an eine einwandfrei funktionierende Spielfigur zum pädagogisch-künstlerischen Einsatz.

Sächsische Schweiz – Kreativitätstraining. Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.

→ So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Königsstein
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €; ohne An- und Abreise.

→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22625
→ FORUM Gesundheit

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden die vielfältigen Möglichkeiten einer kreativitätsfördernden Arbeitsatmosphäre kennen. Diese bezieht sich auf die materielle Umwelt, den sozialen Bereich und psychische Voraussetzungen.

Das Spiel mit der Klappmaulfigur

→ Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 225 €
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Erlernen des lebendigen Spiels mit der Klappmaulfigur. Die Kombination von Sprechbewegung mit dem Blick der Puppe verleiht der Klappmaulpuppe eine ungeheure Aussagekraft. Die Puppe muss gut gebaut sein und mit präziser Technik gespielt werden. Zum Einsatz in päd. Arbeit.

Freidrehen – Drehen an der Töpferscheibe ☿

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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-334058-BU
→ VHS Köln

Die Entstehung eines Gefäßes auf der Töpferscheibe ist ein besonderes Erlebnis. In diesem Kurs, der sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene richtet, werden die Grundlagen des Drehens auf der Scheibe gelehrt. Allen Teilnehmer:innen werden unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Vorerfahrungen und Kenntnisse die handwerklichen Techniken und nötigen Kniffs vermittelt.

Der Clown – Das clowneske Spiel

→ Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 10 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.

Freidrehen – Drehen an der Töpferscheibe ☿

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 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-334058-BU
→ VHS Köln

Die Entstehung eines Gefäßes auf der Töpferscheibe ist ein besonderes Erlebnis. In diesem Kurs, der sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene richtet, werden die Grundlagen des Drehens auf der Scheibe gelehrt. Allen Teilnehmer:innen werden unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Vorerfahrungen und Kenntnisse die handwerklichen Techniken und nötigen Kniffs vermittelt.

Kreatives Schreiben – Das kann doch nicht wahr sein! – online

→ Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Das Gefühl, dass die Welt aus den Fugen geraten ist, haben viele. Wie kann man es in Worte fassen? Wir werden fiktive Episoden & Gattungen untersuchen, um Ideen & Anregungen zu bekommen. Es wird mit Mischformen zu experimentiert, um eine verkehrte Welt bildlich darzustellen.

Theaterpädagogik in der sozialen Arbeit

→ Sa. 26.11. bis So. 27.11.2022 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 162 €; erm. Preis: 133 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS1102
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem 2-tägigen Workshop lernen Sie theaterpädagogische Methoden und Übungen kennen, die bereits erfolgreich in verschiedenen Arbeitsfeldern der sozialen Arbeit erprobt wurden. Neben der praktischen Spielerfahrung wird auch die Reflexion der Übungen zum eigenen Arbeitsfeld Raum bekommen.

Schattentheater – Grundkurs

→ Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten € 40 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs wird der Umgang mit den Phänomenen von Licht, Schatten und Farbe vermittelt sowie das Nutzbarmachen für das Figurenspiel. Ziel ist die Umsetzung des Erlernten in einer Kurzszene.

Winter-Akademie

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 252 €; zzgl. 25 € Material
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330202-BU
 → VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.



Figurentheater-Kolleg
www.figurentheater-kolleg.de

Figurentheater
Darstellende Künste
Bildende Künste
Medien, Digitalität
Erzähltechniken



Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur, Modul 3

- Fr. 13.1. bis So. 16.4.2023 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 910 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 22.033
- Alanus Werkhaus

Im Fokus des Kurses stehen die Prozesse des Findens und Vertiefens Ihrer künstlerischen Themen und deren Ausgestaltung. Die Dozentinnen begleiten Sie individuell in Ihrem künstlerischen Prozess mit theoretischen Impulsen, analytisch-strukturierten Betrachtungen und Wahrnehmungsübungen.

Rhythmuswelten – Trommeln in der Pädagogik

- Fr. 20.1. bis Sa. 22.4.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 567 €; ermäßigt 466 €, Ratezahlung möglich
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FT0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In aufeinander abgestimmten Bausteinen vermittelt diese Fortbildung sowohl rhythmisch-musikalisches Basiswissen als auch spezifische musikpädagogische Methodik. Die Fortbildung ist in 4 Module gegliedert, deren Inhalte aufeinander aufbauen und direkt in die Praxis übertragbar sind.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 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.

Bau eines Kofferschattentheaters

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Material 150 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmittel für Pädagogen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet auch Platz, um ein kleineres Spiel inkl. Bühnenbild & Figuren mitzunehmen.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 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.

Die Kunst des Schauspiels – Schauspielmethode nach Strasberg

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Bochum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspiels erforschen und zeigen, wie Schauspielende einen neuen Charakter gestalten können. Bei der Strasberg-Methode wird mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken gearbeitet.

Papiertheater – Kleine Welten aus Papier

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. Material € 20 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es werden verschiedene kleinformatige Papierbühnenformen kennengelernt und gebaut und mit z.T. beweglichen Papierfiguren bestückt. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Gestaltung des Spielmaterials, die Vermittlung einfacher, aber raffinierter Papiertechniken.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Fr. 10.2.2023 bis So. 28.1.2024 in Köln, Holweide
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 145 €
- Für Pädagogen/innen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 23/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. Mitmachtanze, 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! Infoveranstaltungen: 3.9.2022 und 21.1.2023 jeweils 10-16 Uhr

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Fr. 10.2. bis So. 10.12.2023 in Köln, Holweide
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 145 €
- Für Pädagogen/innen aus Kita, Grund-, Förderschulen, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen, Tanzlehrer/innen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 23/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 und 21.1.2023, jeweils 10-16 Uhr

Figuren zeichnen – Vom Characterdesign zu Geschichten

→ Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 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.

Figuren- und Objekttheater – Moment der Verlebendigung

→ Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 225 €; zzgl. Material € 20 €
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Ausgehend von einfachen Materialien werden die Grundlagen eines lebendigen Figurenspiels erlebt. Es wird untersucht, wie die eigenen Bewegungsmöglichkeiten auf das Material, Objekt oder die Figur übertragen werden können und wie unser Körper von Material, Objekt und der Figur lernt.

Improtheater – Solo

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Bochum
→ In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 225 €
→ 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

Das Spiel mit der Marionette

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Bochum
→ In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 225 €
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Um eine Marionette glaubhaft zum Leben zu erwecken, muss intensiv mit ihr geprobt werden. Spielübungen wie Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Sitzen stehen am Anfang. Nach und nach entwickelt so der/die Spielende ein Gespür für die Schwerpunktverhältnisse der Figur.

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 Alfther
Tel. 02222. 9321-1700

 **alanus**
weiterbildung

Künstlerische Intensivkurse –

Bildhauerei // Urban Sketching // Online-Kurse

Ein Jahr für die Kunst –

Malerei und Zeichnung // Plastik und Skulptur

Studienvorbereitung / Mappenkurs – Freie Kunst,

Grafik und Design, Kunstpädagogik und -therapie

Studienvorbereitung Schauspiel –

optimale Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung

Coachingausbildungen

Coachen mit Kunst // Teamleitung mit Kunst

Geprüfte:r Handelsfachwirt:in –

Vorbereitungskurs auf die IHK-Prüfung

AEVO – Ausbilder:in werden in nur zwei Wochen

Live-Online-Lehrgang

Workshops für Künstler:innen –

Selbstvermarktung // Galerievertretung

Seminare zur persönlichen Entwicklung –

Musik // Natur // Biografie

Figurespiel – 6 Tage – 6 Gattungen

→ Mo. 6.3. bis Sa. 11.3.2023 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 270 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Handfigur – Klappmaul – Marionette – Tischfigur –
 Stabfigur – Objekttheater An 6 Tagen werden 6 Gattungen
 der Puppenspiel-Techniken vorgestellt und mit Übungen
 auf ihre Stärken und auch Schwächen hin untersucht und
 erprobt. Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene.

Der Clown – Das clowneske Spiel

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 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 clownes-
 ke Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren
 Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat)
 fortgesetzt werden.

Bau einer Tischfigur

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten € 35 €
 → 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 wäh-
 rend einer Szene sichtbar sein können.



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





Sprachen

Englisch

Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- 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-431307-BU
- VHS Köln

You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly. 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

Englisch A1/A2

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Düren
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,50 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ■ Kursnr.: T5403A
- 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.

Business English B1 „for the office“

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln, Dirsch-Haus
- In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf dem Level A2 (elementare Sprachverwendung) bzw. Englisch, das aufgefrischt werden soll (Brush Up)
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

A Week of English (B2/C1)

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: gute Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ■ Kursnr.: A482821
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for upper-intermediate/advanced learners. Practice your language skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

English Refresher Week

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1
- 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 für Beruf und Alltag – Intensivwoche Level A1

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58312
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Dieser Kurs für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse bietet einen ersten Einstieg in die englische Sprache. Anhand von praxisnahen Beispielen werden grundlegende Sprechsituationen eingeübt und ein Basiswortschatz sowie erste Grammatikgrundlagen vermittelt.

Business English B2 „special skills“: meetings, presentations, correspondence

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf Level B1
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Business English (C1)

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: A485361
- VHS Düsseldorf

Broaden your ability to communicate more confidently in a modern business environment, with a wide variety of business themes, vocabulary expansion and speaking activities. Also suitable as preparation for the Cambridge C1 Business Higher exam.

English B1plus Social Skills in Business Communication &

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 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'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the small talk and socialising aspects of business life. Lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-oriented corrections in a friendly atmosphere.

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 (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 222 0628
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

English Week – Niveau B1

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 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 for Telephoning and Emailing (A2/B1)

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: A485311
- 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.

Brush-up Your English! – A2 &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 10 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. 13 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.

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 222-1320

→ VHS Mülheim an der Ruhr

Frischen Sie Ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse auf. Ziel dieses Intensivkurses ist es, wieder sicherer in der (mündlichen) Anwendung der Sprache zu werden.

Englisch Intensivwoche (B1)

- 04. bis 07.10.2022, 8.30-13.30 Uhr in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 100 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: B502721

→ 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.

English Intensive Refresher Course A2/ B1

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: N40010BU

→ 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

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



Online
Lernen
mit der
VHS
www.vhs-koeln.de



Business English A2/B1: – Intensivkurs &

- Di. 4.10. bis Do. 6.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 116,40 €; Staffelpreise: € 52,20 ab 10 Pers., € 65,70 ab 8 Pers., € 87,30 ab 6 Pers.
- Vorkenntnisse: min. 6 Jahre Schulenglisch auf Niveaustufe A2-B1
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4170G
- VHS Gelderland

Sie benötigen Englisch für den Beruf, können aber nicht regelmäßig an einem Standardkurs teilnehmen? In diesem dreitägigen Ganztagskurs lernen Sie intensiv und aktivieren verschüttete Kenntnisse.

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.

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 verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

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, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2022 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 13 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.

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (B1)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: A42071
- 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.

Englisch für Beruf und Alltag A2/B1

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 117 €; Ab 10 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 86 €.
- Infos unter 02234/5 01 12 53 ▪ Kursnr.: 2227300
- VHS Frechen

Der englischen Sprache kommt eine noch immer wachsende Bedeutung in Beruf und Alltag zu. Sie möchten mitsprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Englisch A2 Refresher – Intensivseminar

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: A40606
- 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.

Business English Upper-Intermediate – B2

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Kosten für Kopien sind im Preis bereits inbegriffen.
- Infos unter 0241/4 79 20 ▪ Kursnr.: 222-15352
- VHS Aachen

Don't just improve your English! Practice conversation, writing, and grammar & vocabulary in a business context. This course offers in class practice for email writing, telephoning, presentations and negotiating. The classes will be taught by a native speaker.

Englisch B2+/C1: Intensivkurs &

- Mo. 10.10. bis Do. 13.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 116,40 €; Staffelpreise: € 69,60 ab 10 Pers., € 87,60 ab 8 Pers., € 116,40 ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4171G
- VHS Gelderland

You would like to brush up your advanced but rusty knowledge of English (7+ years of school tuition) in the shortest time possible, without the opportunity to go abroad right now? Become totally immersed in English for an entire week!

English Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42069
- 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 Intensive Refresher Course B 1/B 2 – Business and Everyday English

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: N40020BU
- 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.

Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 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.: 22-32202D
- 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 Refresher Course Upper Intermediate (B2.1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 221-33502D
- VHS Dortmund

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises and a language game.

Englisch Business Communication (A2/B1)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-34280D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

Englisch – Intensivwoche zum Auffrischen (B1) in Brilon

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Brilon, VHS-Haus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf A2/B1-Niveau
- Infos unter 02961 6416 ▪ Kursnr.: T12.260
- VHS Zweckverband Brilon-Marsberg-Olsberg

Nutzen Sie die Chance, Ihre Englischkenntnisse intensiv zu vertiefen! Ziel dieses Kurses ist eine Auffrischung und Erweiterung bereits vorhandener Sprachkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem alltäglichen, schriftlichen und mündlichen Sprachgebrauch.

Business English B1 „for the office“

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf dem Level A2 (elementare Sprachverwendung) bzw. Englisch, das aufgefrischt werden soll (Brush Up)
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Heads Up! – Spoken English for Business &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 222.4G128E
- VHS Essen

You have reached level B1 in English and want to practise your spoken English for business purposes. If you score at least 80 per cent in the B1 placement test on www.vhs-essen.de/einstufung, you are very welcome to give your spoken English a boost.

How to have impossible conversations (C1/C2)

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 253 €
- Vorkenntnisse: ausgezeichnete Englischkenntnisse auf fast-muttersprachlichem Niveau
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: A481401
- VHS Düsseldorf

A course on how to argue effectively, conciliate and gently persuade. You will learn how to have constructive conversations under challenging circumstances. Based on the book 'How to Have Impossible Conversations – A Very Practical Guide' by P. Boghossian and J. Lindsay.

English A2 Refresher &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 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

Business English short week

- Mi. 2.11. bis Fr. 4.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; 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.

English Refresher A2/B1

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 666 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-406-200
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die Grammatikstrukturen werden aufgefrischt, Wortschatz und Redewendungen aufgebaut und eine Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit in Alltags-, Urlaubs- und Berufssituationen trainiert. Sprachtraining in kleinen Gruppen mit englischsprachigem Abendprogramm.

Englisch für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 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 Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und das Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

Business English B2 „special skills“: meetings, presentations, correspondence

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf Level B1
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining 10

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN07.11.22BB
- 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.

B2 Englisch für Beruf und Alltag, English kompakt

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Herne, Herne Mitte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02323/16 34 67 ▪ Kursnr.: 22B5360
- VHS Herne

Das Wochenseminar behandelt grundlegende Situationen, Sprechanlässe und kommunikative Strukturen aus dem beruflichen Alltag: Small talk, Telefon – und E-Mail-Kommunikation, Geschäftsbriefe und Memos, Meetings und Präsentationen, Kaufen/Verkaufen, Social English sowie am Rande auch Grammatik.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf A2-B2

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 666 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 24 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: X-406-210
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (rd. 8 Teilnehmer) auf verschiedenen Niveaustufen (A2-B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: A40601L
- 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+.

Boot Camp English Refresher A2+ (30 UE)

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 61 ▪ Kursnr.: YB1120E
- VHS Oberhausen

In diesem Kurs werden Ihre Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2 aktiviert, aufgefrischt und vertieft durch praxisnahe und berufsbezogene Übungen hin zum B1-Niveau mit Themen aus den Bereichen Landeskunde, Reise und Geschäftsleben. Redewendungen und Gedächtnistraining inkl.

Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen ☞

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 285 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 41722
- 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.

Business Week English

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Borken
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: mündlich 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02861/93 92 38 • Kursnr.: 4061480
- VHS Borken

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen. Grammatikalisch steht u.a. die Behandlung der tenses im Vordergrund.

English Communication – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Witten
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 58352
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

A Week of English (B1/B2)

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: A482499
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for intermediate learners. Practice your speaking skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

English A1 Beginners ☞

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln-Lindenthal, Eingang Oskar-Jäger-Straße
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- 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.

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 frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

English for your job ☞

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Euskirchen
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 153 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen.
- Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 222-28005
- 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 Besucher*innen, Briefwechsel etc.)

English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) ☞

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 222.4G122E
- 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.

Detaillinfos auf www.vhs-essen.de/business

Business English B1 Basic English for the Office ☞

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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

English B1 Refresher ☞

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 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

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 verschütteten Englischkenntnisse wieder aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse wieder fit für Urlaub, Beruf oder Alltag. Wir werden viel sprechen, so fühlen Sie sich schnell (wieder) wohl mit und in der Sprache.

**Advanced Business English –
Meetings, Telephoning, Emails –
Professionelles Kleingruppentraining**

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN12.12.22BB
- 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.

**English Refresher B2 Business –
Boot Camp (1. Hälfte)**

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 222.4G130E
- 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 Refresher –
Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42070
- 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 Refresher –
Intensiv-Auffrischungswoche (B1)**

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42072
- VHS Krefeld

Dieser einwöchige Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens fünf Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit Ihre Englischkenntnisse für eine breite Palette an Alltagssituationen auffrischen wollen.

**Business-English –
Intensivwoche „Fit for the Office“ (A2/B1)**

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42090
- VHS Krefeld

Sie haben in Ihrer Arbeit Kontakt zu Englisch sprechen – den Kunden und möchten sich in diesen Situationen kompetenter fühlen? In diesem Kurs geht es neben der Wiederholung wichtiger Grammatik um das Üben von englischen Telefongesprächen und des Schreibens korrekter E-Mails.

Intensive English B2/C1

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Kosten für Kopien sind im Preis bereits inbegriffen.
- Infos unter 0241/4 79 20 ▪ Kursnr.: 222-15361
- VHS Aachen

This week-long intensive English course, taught by two native speakers, will focus on speaking, listening, reading and writing skills. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of English in many settings.

**English Refresher B1 Business –
Boot Camp (2. Hälfte)**

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 222.4G124E
- 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

**English Refresher –
Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)**

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42073
- VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 6 Jahre Schulenglisch bzw. Niveau B1) in kurzer Zeit ihre Englischkenntnisse auf – selbst wenn diese schon länger zurückliegen. Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Training der Sprechfertigkeit.

**Modularer Bildungsurlaub Englisch A1 –
C1 Volkshochschule Mönchengladbach**

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Mönchengladbach
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 02161/25 64 00 ▪ Kursnr.: G1100T
- Volkshochschule Mönchengladbach

Stellen Sie sich Ihren Bildungsurlaub Englisch selbst zusammen und legen Sie inhaltlich und zeitlich flexibel die Schwerpunkte auf Themen, die Ihnen persönlich wichtig sind. Angeboten werden ca. 150 Module zu je 90 Minuten, von A0 (absolute Anfänger) bis einschließlich C1 (Sprachexperten). 15 Module müssen belegt werden; es gibt keine Obergrenze. Pro Modul sind max. 8 Personen zugelassen, um Ihnen angenehmes und effektives Lernen zu ermöglichen. Bei Fragen stehen wir gerne unter vhs-service@moenchengladbach.de zur Verfügung.

English Business Skills (B2/C1)

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: A485351
- 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 the job – Stufe B1

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 105,80 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau, mindestens zehn VHS-Semestern
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AU40663
- VHS Bornheim – Alfter

In diesem Kurs entwickeln Sie einen entsprechenden Wortschatz, Grammatik und wichtige schriftliche sowie mündliche Redewendungen. Sie lernen, sich aktiv an Business Meetings zu beteiligen, Ihr Unternehmen zu präsentieren, zu korrespondieren und Präsentationen zu halten.

A Creative English Week – B1

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Kosten für Kopien sind im Preis bereits inbegriffen.
- Infos unter 0241/4 79 20 ▪ Kursnr.: 222-15270
- VHS Aachen

Es werden berufliche Alltagssituationen an einem Fallbeispiel simuliert. In entspannter Atmosphäre und auf sehr kreative Weise werden die bereits vorhandenen sprachlichen Fähigkeiten (wieder)erweckt, erweitert, praxisnah eingeübt und so die spontane Kommunikationsfähigkeit gefördert.

English for Socialising and Small Talk – Intensive Course

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 222.4G140E
- 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

English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) &

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 222.4G132E
- 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

Englisch Kompakt B1/B2 &

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 116 €; nicht ermäßigbar
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse, B1-Niveau
- Infos unter 05731/8 69 55 16 ▪ Kursnr.: VB65678
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die Englisch in ihrem Beruf benötigen. Im Zentrum steht die Kommunikation. Weitere Themen sind: Meetings/Präsentationen halten, telefonieren, E-Mails verfassen sowie Diskussionen führen.

Let's talk business! Communication for Work – B1/B2 – (Kleingruppe)

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 183,50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: VM60512
- VHS Minden

This fluency-based course is aimed at those who wish to consolidate their Business English competence in professional situations and to speak more fluently and confidently. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

Englisch für die Niveaustufen A2-C1 &

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: mindestens 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/B1 für die Verwaltung und verwandte Bereiche &

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 26 55 ▪ Kursnr.: SZ7111
- VHS Duisburg

Englisch wird oft mit Kunden verwendet, die noch wenig Deutsch sprechen. Wie erklärt man aber komplexe Verwaltungsangelegenheiten passend in leichter Sprache? Im Kurs wird Kundenkommunikation geübt und berufsrelevanter Wortschatz aufgebaut.

American English Conversation and Grammar Brush-up B2/C1

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: N40030BU
- 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 Auffrischung – A2 – (Kleingruppe)

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165,90 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: VM60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche können Sie schnell Ihr Englisch für Alltag, Reise und Beruf auffrischen. Wir trainieren gemeinsam, flüssiger zu sprechen, erweitern den Wortschatz, üben das Hörverständnis und das Formulieren. Für Personen, die ihr Schulenglisch auffrischen möchten.

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 231 0628
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

Business English B1 „for the office“

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Level A2 (elementare Sprachverwendung) bzw. Englisch, das aufgefrischt werden soll (Brush Up)
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ④

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN20.02.23BB
- 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

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 26.2. bis Fr. 3.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ/EZ (Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 809 €; Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-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.

Boot Camp Going On A Business Trip A2+ (30 UE)

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: YB1450E
- VHS Oberhausen

In diesem Intensiv-Kurs gehen Sie auf eine imaginäre Reise in ein englischsprachiges Land. Sie meistern z. B. Situationen am Flughafen, im Hotel, beim Meeting in einer Firma. Über praxisnahe und berufsbezogene Übungen wird die Kommunikationsfähigkeit trainiert und verbessert.

Business English B2 „special skills“: meetings, presentations, correspondence

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf Level B1
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Communicating with Confidence in English

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Vorkenntnisse: Level B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-107
- neues lernen

This course is designed to practice your advanced intercultural communication skills in both personal and professional settings in English. We will be focusing on communicating with people with different cultural backgrounds and handling yourself with competence in English.



Französisch

Intensivkurs Französisch A1.1

- Mo. 19.9. bis Fr. 23.9.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ■ Kursnr.: 222-1701
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die französische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganz-tägigem Unterricht erste Kenntnisse des Französischen erhalten möchten.

Französisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ■ Kursnr.: YB2378F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Französisch A1/A2: Intensivkurs &

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135,80 €; Staffelpreise: € 81,20 ab 10 Pers., € 102,20 ab 8 Pers., € 135,80 ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: V4260G
- VHS Gelderland

Für Interessenten mit Grundkenntnissen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die französische Sprache und Kultur einzutauchen. Sie festigen Ihre Kenntnisse, und neben dem Fokus auf Redeflüssigkeit wiederholen Sie grammatische Strukturen und erweitern Ihren Wortschatz.

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 22-36092D
- 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 mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 22-36254D
- 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 mit Vorkenntnissen (A2) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 212-36404D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

Französisch mit Vorkenntnissen (B1) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 22-36704D
- 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.

Wochenseminar Französisch (A2) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Moers
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ■ Kursnr.: A40801
- VHS Moers

Dieser lerneffektive Kurs bietet fortgeschrittenen Anfänger:innen die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache einzutauchen. Ihre Kenntnisse werden durch kommunikative Übungen verfestigt und erweitert. Sie lernen ein anwendungsbezogenes Alltagsfranzösisch.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

Sie wollen uns bei der Verteilung der Broschüre unterstützen? 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 Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverleiher: mail@Bildungsurlaub.de

Französisch-Intensivwoche (A1) für Wiedereinsteiger

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42361
- VHS Krefeld

Wenn Sie in der Schule Französischunterricht hatten, die-
ser aber schon viele Jahre zurückliegt, dann sind Sie in
diesem Kurs genau richtig. Mit der richtigen Mischung
aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wort-
schatz und Strukturen, gelingt Ihnen der Wiedereinstieg
ins Französische.

Französisch-Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42362
- VHS Krefeld

In diesem lerneffektiven Intensivkurs frischen Sie in
kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf. Während die
wichtigsten Strukturen der französischen Grammatik
wiederholt werden, steht Ihre mündliche Interaktions-
fähigkeit im Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens.

Französisch A1.1 ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: A493111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von
Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk:
„Voyages neu A1“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch A2.1 ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: A493411
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von
Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk:
„Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch Stufe A1.1: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 22240801
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Möchten Sie sich in kurzer Zeit sprachlich auf Franzö-
sisch verständigen können? Die gesprochene Kommuni-
kation hat in diesem Seminar absolute Priorität. Das
Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten in einer
entspannten Lernatmosphäre verankert.

Französisch A1 – Einstieg

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- Inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem
Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent
formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue
Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren
Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit gro-
ßer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“:
einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen
von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfah-
renen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Französisch für Alltag und Beruf (A1) ☞

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 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-440511-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 Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: YB2380F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprach-
kenntnisse und erfahren Interessantes über Land und
Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige
Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie
Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen
erweitern.

Intensivauffrischung Französisch (B1) online ☞

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪
Kursnr.: O-440512-BU
- VHS Köln

Voraussetzung: 4 Jahre Schulfrenchösisch. Die wichtigsten
Kapitel der französischen Grammatik werden systema-
tisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen wer-
den 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. Der Kurs findet online mit Zoom und der
vhs.cloud statt.

Französisch-Intensivwoche (A1) für Anfänger

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 249 €; 40 Unterrichtsstunden
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42360
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Französisch
lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs mit 40 UStd.
bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide
Grundkenntnisse der französischen Umgangssprache in
Alltagssituationen zu erwerben.

Französisch-Intensivwoche (A2/B1)

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ■ Kursnr.: A42363
- VHS Krefeld

Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse des Französischen verfügen und nun einen großen Schritt weiterkommen möchten, dann bietet Ihnen dieser Kurs, was Sie suchen: In intensiver Lernsituation beschäftigen Sie sich mit essentieller Grammatik und bauen Ihren Wortschatz aus.

Französisch A2 – Intensivwoche

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ■ Kursnr.: D4514
- VHS Detmold – Lemgo

Sie haben Grundkenntnisse auf A1 Niveau oder ein „verschüttetes“ A2-Niveau? Ziel des Kurses ist es, die Sprache besser zu verstehen und flüssiger zu sprechen. Alle Alltagssituationen werden trainiert, Kulturelles wird integriert. Sprachberatung: 05231-977-259.

Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: FR27.03.23BB
- 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



Spanisch

Spanisch – Stufe I (A1.1)

- Mo. 29.8. bis Fr. 2.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23644 ■ Kursnr.: A-460511-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 nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

Spanisch – Stufe III (A1.3)

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1.2
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ■ 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 nuevo. Ab Lektion 9.

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Sondern, Langscheid/Sorpesee
- 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.: X-422-100
- VHS Arnsberg – Sondern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Spanisch für Anfänger/innen

- Do. 22.9. bis Sa. 24.9.2022 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 85,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 222 0640
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Intensivkurs Spanisch A1.1

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 222-1601
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganzjährigem Unterricht erste Kenntnisse der spanischen Sprache erhalten möchten.

Spanisch A1.1 ☼

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: A533111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch 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 47 29 ▪ Kursnr.: 22-38066D
- 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 mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 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.: 22-38266D
- 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 mit Vorkenntnissen (A1.3) ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 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.: 22-38368D
- 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 mit guten Vorkenntnissen ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 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.: 22-38462D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2 / B1.

Spanisch Anfängerkurs – A1 ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-8151w@222
- 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 Grundstufe – A2 ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: bis zum indefinido
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-8152w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben der Schulung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit für Beruf u. Alltag werden in diesem Kurs in der Grammatik u.a. der Gebrauch des imperfecto (auch im Vergleich zum indefinido), des condicional simple, des pluscuamperfecto und des bejahten/verneinten Imperativs behandelt.

Spanisch Intensivkurs für Anfänger*innen ☼ ⑩

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd., Stufe 4 ca. 90 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45222
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die spanische Sprache ermöglicht Ihnen, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. In abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Aussprache, Vokabular, Grammatik. Seminarablauf und Einstufungstest kann angefordert werden.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 22242200
- 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 – Intensivsprachkurs – Lerngruppen A1 – B2 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

Spanisch – Stufe II (A1.2)

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt, VHS im Studienhaus
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ 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 nuevo A1. Ab Lektion 5.

Spanisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

- Mo. 31.10. bis Fr. 4.11.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- 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.: X-422-200
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

Spanisch Superlearning 1 (A1.1) – online &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: A42201A
- 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 – Stufe I (A1.1)

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-23644 ▪ Kursnr.: A-460512-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 nuevo A1. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 222.4S001H
- VHS Essen

Sie steigen mit diesem Intensivkurs in die Spanische Sprache ein.

Spanisch Auffrischkurs (A2 – Niveau) &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 94 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4-5 VHS-Kurse bzw. 2-3 Jahre Schulspanisch
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 22B5511
- VHS Herne

Auffrischung und Erweiterung von Wortschatz, Strukturen und Grammatik (Zeiten der Vergangenheit u.A.) Hörverstehen und Sprechen, Integration von Landeskunde und berufsbezogenen Themen. Erfahrene muttersprachliche Referentin mit Lebenserfahrung in Deutschland, Spanien und Südamerika.

Spanisch Superlearning 3 (A2.1) – online &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: A42201C
- VHS Moers

Dieses Seminar baut auf dem abgeschlossenen Sprachniveau Spanisch A1 auf. Superlearning ist ein alternativer Lernansatz, der mit Reiz- und Entspannungsphasen arbeitet. Der Unterricht ist sehr kommunikativ, Lern- und Anwendungsphasen gehen fließend ineinander über.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ®

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP21.11.22BB
- 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.

Spanisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: YB3370F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich erweitern.

Spanisch – Intensivwoche Konversation (A2/B1)

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42552
- VHS Krefeld

Tauchen Sie ein in eine Woche Spanien mit Gleichgesinnten und tauschen Sie sich aus über Reiseerfahrungen und -tipps, Kultur, Land, Leute und natürlich die spanische Küche. Motivierende Redeanlässe und gezielte Grammatikeinheiten lassen diese Woche wie im Flug vergehen.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; bei Durchführung als Kleingruppe (4-5 Teilnehmende)
- 182 € ab 6 Teilnehmenden
- pro Woche inkl. Material
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 222-16206
- 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: 22. Dezember 2022

Spanisch für Anfänger/innen

- Mo. 16.1. bis Do. 19.1.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 231 0640
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Spanisch – Intensivwoche Grundstufe (A1) für Anfänger

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42550
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Spanisch – Intensivwoche Grundstufe (A1+) für Wiedereinsteiger

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42551
- 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 – Intensivwoche Abschlussstufe (B1)

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42553
- VHS Krefeld

Tauchen Sie ein in eine Woche Spanien und gehen Sie den Lernschritt von A2 zu B1. Es werden die wichtigsten Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt, neue Grammatikinhalt eingeführt und der Wortschatz sowie die Sprechfertigkeit systematisch ausgebaut.

Spanisch für die berufliche und alltägliche Konversation

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 222-4002
- vhs Schwerte

Unter dem Motto „Auffrischen, Sprechen, Vertiefen“ verfeinern wir unser Spanisch. Eine ideale Vorbereitung für alle, die Spanisch intensiv für den Beruf oder aus Interesse lernen möchten. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich. Täglich von 8.00–13.00 Uhr

Spanisch für Beruf und Alltag – A2.2

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; bei Durchführung als Kleingruppe (4-5 Teilnehmende)
- 182 € ab 6 Teilnehmenden
- pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/47 49 21 49 ▪ Kursnr.: 222-16230
- VHS Aachen

Für Teilnehmende, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Fortsetzung von Februar 2022 (221–16230). Anmeldefrist: 9. Januar 2023

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165,90 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: VM61904
- 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 mit geringen Vorkenntnissen – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165,90 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: VM61908
- VHS Minden

Dieser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits ein VHS-Semester (30 bis 40 Unterrichtsstunden) besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben. Trainiert werden Wortschatz, Redewendungen und grammatische Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf.

Spanisch B1.1 ☞

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ■ Kursnr.: A533711
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto nuevo B1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch A1 – Einstieg

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibegebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Spanisch A 1.1 – Intensiv

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Menden
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 163,60 €
- Infos unter 02373/9 47 13 17 ■ Kursnr.: 222-4500
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser einwöchige Kompaktkurs ist geeignet 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.
Infos unter: www.vhs-mhb.de

Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) ☞

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Herne Wanne
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ■ Kursnr.: 23A5503
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

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 208.



Italienisch

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 205 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: IT05.09.22BB
- 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.

Italienisch für Anfänger/-innen

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Gladbeck
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 113,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ■ Kursnr.: 222 0681
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Italienischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Italienisch intensiv in Köln

- 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.

Italienisch 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 47 29 ■ Kursnr.: 22-37062D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 22-37218D
- 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 Anfängerkurs – A1 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-6151w@222
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben wollen. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Intensivwoche Einstieg Italienisch &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: A40901L
- 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.

Intensivkurs Italienisch A1.1

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 222-1749
- VHS Mülheim an der Ruhr

Buongiorno a tutti! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der italienischen Sprache erhalten möchten.

ONLINE:**Intensivkurs Italienisch zum Auffrischen A2/B1**

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 222-1757
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Online-Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die bereits über Italienischkenntnisse verfügen und wieder sicherer in der Anwendung der Sprache werden möchten. In einer kleinen Lerngruppe bietet Ihnen dieser Kurs für diese Zielsetzungen die besten Möglichkeiten.

Italienisch A1.1 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: A503112
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining, „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch – Intensivsprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen. Als Grundlage dienen die ersten 3 Lektionen aus Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag.

Italienisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: YB2532F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Italienisch A1.1 für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 78,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 222 0682
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub: Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen erlernen in kurzer Zeit erste Grundlagen der italienischen Sprache.

Italienisch für Alltag und Beruf (A1) &

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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-450504-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.

Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: L04-070
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erweitern möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Bildungsurlaub beantragen: 16.12.2022 Abmeldefrist: 2.1.2023

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, enthält 30 € Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT20.02.23BB
- 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

Italienisch Anfangskurs &

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 23A5602
- VHS Herne

Einführung in die Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des Alltags unter Einbezug interkultureller Besonderheiten..

Italienisch A1 – Einstieg

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

Eine Woche Italien in Köln – Italienischkurs

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe oder ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS21-107
- neues lernen

Eine Woche „Bella Italia“! Tauchen Sie ein in die Sprache, die Kunst, Kultur und Geschichte Italiens – in Köln. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die leicht und spielerisch einen Einstieg ins Italienische suchen.

Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X4420
- 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 für Anfänger/-innen

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 113,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 231 0681
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Italienischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.



Türkisch

Türkisch A1. 2

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478012
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Türkisch. Lehrbuch: „Ne güzel!“ Ab Lektion 1.

Türkisch 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.

Türkisch Stufe I (A1-1)

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 10 ▪ Kursnr.: A-478011-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg ins Türkische. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Zudem werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch: „Ne güzel!“ Ab Lektion 1.



Niederländisch

Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I ☼

- Di. 4.10. bis Sa. 8.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: V4370G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- 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 ohne Vorkenntnisse (A1.2) ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- 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.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: A527002
- 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, dann Unterrichtsmaterial von unserer muttersprachlichen Dozentin Gerty Thiesen

Intensivkurs Niederländisch A1.1

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ■ Kursnr.: 222-1827
- VHS Mülheim an der Ruhr

Welkom! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der niederländischen Sprache erhalten möchten.

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226 €; bei Durchführung als Kleingruppe (4-5 Teilnehmende)
- 154 € € ab 6 Teilnehmenden
- pro Woche inkl. Material
- Infos unter 0241/47 49 21 49 ■ Kursnr.: 222-16513
- 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: 23. September 2022

Niederländisch A2: Intensivkurs II ☼

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: V4371G
- VHS 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 – Intensivwoche (A1) für Anfänger

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ■ Kursnr.: A42140
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Niederländisch für die Reise

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dinslaken
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ■ Kursnr.: 22241400
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die wichtigsten Redemittel, die Sie für Ihren Urlaub in den Niederlanden benötigen. Etwas bestellen, ein Hotelzimmer reservieren oder nach dem Weg fragen, all das wird im Kurs spielerisch vermittelt.

Bildungsurlaub Optrisser – Auffrischkurs B1

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 174 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: auf dem Niveau (A2).
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-472013
- VHS Köln

Optrissercursus voor mensen die al twee jaar of tenminste 4 semester Nederlands hebben geleerd. Ein intensiver Auffrischkurs für Teilnehmende, die bereits schon einmal intensiv Niederländisch gelernt haben und das Gelernte auffrischen möchten.

Intensivkurs Niederländisch I für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Essen
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0201/8 84 32 22 • Kursnr.: 222.4N010M
- VHS Essen

Für Teilnehmende, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem einwöchigen Intensivkurs erlernen wollen. Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8

Niederländisch für Beruf und Alltag A1. 1 ☞

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-472011
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Sie erhalten auch interessante landeskundliche Informationen. Kursbuch/Wat leuk! aktuell (A1)

Niederländisch Intensivkurs für Anfänger*innen ☞

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 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.: 43122
- 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 für Beruf und Alltag A1.2

- Mo. 28.11. bis Fr. 2.12.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden Niederländisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-472012
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an sich an Teilnehmende, die vorher den Bildungsurlaub A1 oder einen Anfängerkurs besucht haben. Im Kursbuch: Wat leuk! aktuell 1 setzen wir bei Lektion 5 an. Darüber hinaus werden aber auch diverse landeskundliche Themen besprochen.

Niederländisch – Intensivwoche (A1/A2) (mit Vorkenntnissen)

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 • Kursnr.: A42141
- VHS Krefeld

Sie haben Grundkenntnisse des Niederländischen (etwa auf A1-Niveau) und möchten schnell und intensiv weiterlernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache zu erwerben.

Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Essen
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 22 • Kursnr.: 222.4N011M
- VHS Essen

Dieser Kurs behandelt die typischen Grundstrukturen in Alltagssituationen. Sie sollten schon ein wenig Niederländisch verstehen und einfache Sätze sprechen können. Lehr- und Arbeitsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528990-1 und Welkom! Neu A1-A2 Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-528991-8, ab Lektion 5

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226 €; bei Durchführung als Kleingruppe (4-5 Teilnehmende)
- 154 € € ab 6 Teilnehmenden
- pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/47 49 21 49 • Kursnr.: 222-16523
- 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: 9. Januar 2023

Niederländisch Grundstufe A1.1 – Intensivwoche (30 UE)

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck möglich
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 • Kursnr.: YB2800
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III ☞

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 • Kursnr.: V4372G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Vorankündigung:**Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I** ☞

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4373G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Erste Niederländischkenntnisse für Beruf und Alltag

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Ertstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 117 €; ermäßigt 61 €
- Infos unter 02235/40 92 71 ▪ Kursnr.: K-4919
- VHS Ertstadt

Der einwöchige Bildungsurlaub richtet sich an Anfänger*innen und Personen, die noch keine Kenntnisse des Niederländischen besitzen. Vermittelt werden die folgenden Themen: Persönliche Vorstellung, Wegbeschreibungen, Dialoge im Hotel/Restaurant/Café, Einkaufen, Smalltalk.

Vorankündigung:**Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I** ☞

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4374G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Vorankündigung:**Niederländisch A2: Intensivkurs II** ☞

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4375G
- VHS 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 Anfangskurs ☞

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 23A5902
- 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.

Vorankündigung:**Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III** ☞

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4376G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

Vorankündigung:**Niederländisch B1: Intensivkurs IV** ☞

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: V4377G
- VHS 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.

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



Deutsch

Deutsch A2 – Intensivkurs &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €; Staffelpreise: € 87 € ab 10 Pers., € 109 € ab 8 Pers., € 145 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: V4872G
- VHS Gelderland

Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Am Kursende erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung. •Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.*

Deutsch B2 – Intensivkurs &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Geldern
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €; Staffelpreise: € 87 € ab 10 Pers., € 109 € ab 8 Pers., € 145 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ■ Kursnr.: V4874G
- VHS Gelderland

Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen der deutschen Sprache. Am Kursende erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung. •Die VHS Gelderland führt keine Zertifikatsprüfungen durch.*

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 17.10. bis Fr. 21.10.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € 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

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, zzgl. 60 € 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



Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: A420300
- 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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &

- Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ■ Kursnr.: 222-13003
- 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.

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: A420400
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome), Rollenspiele, Satzaufbau, Alltagsgebärden. Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1 / 2 erworben werden.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

- Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ■ Kursnr.: A-405125-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Intensivkurs:**Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1**

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ■ Kursnr.: 222-1289
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen. In der ersten Kursstunde wird gedolmetscht. Die Kosten sind im Kursentgelt enthalten.

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 &

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 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-405312-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 1 (DGS1) &

- Mo. 7.11. bis Fr. 11.11.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ■ Kursnr.: A42809L
- VHS Moers

Ziel des Seminars ist das Erlernen und Anwenden des Fingeralphabets, grundlegender Gebärden und der begleitenden Mimik in Situationen der Alltagskommunikation. Der Unterricht erfolgt weitestgehend in Gebärdensprache. Weitere Informationen unter www.vhs-moers.de

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) &

- Mo. 21.11. bis Fr. 25.11.2022 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ■ Kursnr.: 222-13004
- VHS Aachen

Sie erlernen neue Gebärden, um über die eigene Familie sprechen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Klassifikatoren, um das Aussehen von Personen oder die Eigenschaften von Objekten beschreiben zu können. Kosten von 35,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ■ Kursnr.: A-405126-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Deutsche Gebärdensprache 5 + 6 &

- Mo. 12.12. bis Fr. 16.12.2022 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-405512-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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter www.Bildungsurlaub.de/auslage



Weitere Sprachen

Russisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 8.8. bis Fr. 12.8.2022 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-419-192
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die russische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen. Vorkenntnisse: russisches Alphabet

Chinesisch für Anfänger/-innen

- Mo. 22.8. bis Fr. 26.8.2022 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. 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.

Russisch für Wirtschaft und Alltag für Fortgeschrittene

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 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.: X-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.

ONLINE: Intensivkurs Portugiesisch A1.1

- Mo. 5.9. bis Fr. 9.9.2022 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ■ Kursnr.: 222-1763
- VHS Mülheim an der Ruhr

Bem-vindo! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in Europäisches Portugiesisch wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Kenntnisse der portugiesischen Sprache erhalten möchten.

Chinesisch für Anfänger*innen – A1

- Di. 4.10. bis Fr. 7.10.2022 in Aachen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221 €, 221 € bei Durchführung als Kleingruppe (4-5 Teilnehmende)
- 149 € € ab 6 Teilnehmenden
- pro Woche inkl. Materialien
- Infos unter 0241/47 49 21 49 ■ Kursnr.: 222-16664
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs gibt den Teilnehmenden die Gelegenheit, fast eine Woche lang die chinesische Sprache intensiv auszubübeln. Der Kurs lohnt sich für alle, die eine Chinareise planen oder geschäftlich mit China zu tun haben. Anmeldefrist: 23. September 2022

Russisch-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Münster, Foyer 1. Etage
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 233,50 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse auf A1- oder A2-Niveau
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 485011
- VHS Münster

Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit (geringen) Vorkenntnissen auf A1- oder A2-Niveau. Nach der Anmeldung findet online ein Einstufungsgespräch statt. Anmeldeschluss: 15.8.2022

Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ■ Kursnr.: 22-42456D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten.

Dänisch 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 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 (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 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 (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 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.

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 22-41400D
- 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.

Arabisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 22-42114D
- 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.

Chinesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 22-42256D
- 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.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 22-42556D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Kurses ist es, einfache Grundlagen der Sprache und der Grammatik zu vermitteln. Gesprächsthemen aus dem Alltag sollen den Teilnehmern helfen, einen praktisch nutzbaren, elementaren Wortschatz aufzubauen, um sich in einfachen Situationen zurechtzufinden.

Online: Japanisch A1.1

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: A448511-D
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rômajji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana).

(Onlinekurs) Thai für Anfänger (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: A457095-D
- VHS Düsseldorf

Anfängerkurs für Teilnehmende, die schnell viel lernen wollen inklusive thailändischer Schrift und erster Anfangskonversation zu alltäglichen Themen. Dialoge, Rollenspiele und Multimedia. Lernen Sie bequem von zu Hause auf unserer VHS-Lernplattform.
Dozentin: Yaowaman Sasho

Portugiesisch 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.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 22-41310D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Chinesisch für Anfänger (A1.1) ☞

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigungen mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: A451092
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie zunächst die Töne, Aussprache und das Pinyin-System und dann eine einfache Konversation zu alltäglichen Themen steht im Vordergrund. Beginn mit Lektion 1, Lehrbuch „Ni Xing“, hohes Lerntempo.
Dozentin: Su-Chiu Hou, B.A.

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Neugriechisch Fortgeschrittene Teil 2 ⑩

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-C3
- 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 und starten bei Lektion 9.

Latein für Anfänger*innen

- 10. bis 14.10.2022, 8.30-13.30 Uhr in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: B540101
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Einsteiger sowie an Wiedereinsteiger, die Latein – vielleicht vor vielen Jahren – einmal in der Schule hatten. Wir werden vieles über ihre Geschichte und Ihre Philosophie erfahren aber auch einiges über unsere eigene Sprache und Kultur.

Kurdisch (Kurmanci) A1. 1 &

- Mo. 10.10. bis Fr. 14.10.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 10 ▪ Kursnr.: A-484411 BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten.

Russisch Aufbau ⑩

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.

Neugriechisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 86-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 und starten bei Lektion 6.

Schwedisch Intensivkurs für Anfänger*innen & ⑩

- Mo. 14.11. bis Fr. 18.11.2022 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.: 48722
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundkenntnisse der Grammatik und grundlegendes Vokabular zur Anwendung in beruflichen und Alltagssituationen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Weitere Termine und skandinavische Sprachen sind im Internet einsehbar.

Arabisch-Starter – Intensivwoche für Anfänger

- Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A42707
- VHS Krefeld

In diesem Starter-Kurs beschäftigen Sie sich ganz praktisch mit dem Lesen und Schreiben des arabischen Alphabets (und natürlich erster Wörter). Das Kursziel ist ein gutes Verständnis des Alphabets sowie eigene Lese- und Schreibfertigkeiten zu entwickeln. Informationen über Kulturen des arabischsprachigen Raumes runden die Intensivwoche ab. Der Kurs ist als Vorbereitungskurs für einen Anfängerkurs Arabisch gedacht.

Ungarisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

Hebräisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

Polnisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: Y553091
- 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

Hebräisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 204 in dieser Broschüre.

Russisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) ⑤

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: A538111
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

Neugriechisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Neugriechisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-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.

Russisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.



Studienreisen

Indien, Bhutan und Nepal – 17-tägige Asienreise

- Sa. 1.4. bis Mo. 17.4.2023 in Kalkutta, Indien, Bhutan und Nepal
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 4.199 €; zzgl. EZ-Zuschlag: 680 €, weitere Leistungen/ Kosten auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X1902
- VHS Waltrop

Die Studienreise führt von Kalkutta per Zug nach Nordin. Dort werden die Regionen mit Land Rover Darjeeling und Sikkim besucht, sowie das Königreich Bhutan. Die Reise endet im Tal von Kathmandu/ Nepal.

Den Lago Maggiore mit dem Fahrrad entdecken – 9-tägige Standortradreise

- So. 30.4. bis Mo. 8.5.2023 in Stresa am Lago Maggiore, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1.429 €; inkl. 1/2 DZ – EZ-Zuschlag: 315 € – Sonstige Leistungen und Zuschläge auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X1701S
- VHS Waltrop

Auf dieser 9-tägigen Rad- und Wanderreise (kombiniert mit Bus-Transfers vor Ort) werden der Lago Maggiore und die abwechslungsreiche Landschaft der oberitalienischen Seen erkundet.

Im Land der stolzen Zederbäume. Studienseminar im Libanon

- Fr. 6.10. bis Mo. 16.10.2023, Libanon
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar führt an diverse Orte der Kulturgeschichte im Libanon. In Begegnungen und Gesprächen lernen die Tln. Erfahrungen mit der aktuellen Situation im Land sowie die Formen eines Mit- und Nebeneinanders unterschiedlicher ethnischer und religiöser Gruppen kennen.

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

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 Europäisches Forum e.V.**& Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.**

Alanus Hochschule Campus 1 – Johannishof ·
 53347 Alfter
 Tel.: 02222-93 15 95
 E-Mail: info@alanus-forum-ev.de
 Web: https://www.sommerakademie-alfter.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 & Leben Berg-Mark

Robertstr. 5 a · 42107 Wuppertal
 Tel.: 0202/30 35 02 · FAX:0202/370 39 23
 E-Mail: sudhoff@aullnrw.de
 Web: www.aul-bergmark.de

Auslandsgesellschaft.de e.V.

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund
 Tel.: 0231/8 38 00 33 · FAX:0231/838 00 56
 E-Mail: silvasi@auslandsgesellschaft.de
 Web: www.auslandsgesellschaftev.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

Berufsbildungs-Akademie Köln

Widdersdorfer Str. 248-252 · 50933 Köln
 Tel.: 0221 475 932 73 · FAX:0221 475 932 75
 E-Mail: info@bba-koeln.de
 Web: https://bba-koeln.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 Multi Kulti

Münsterstr. 46b · 44534 Lünen
 Tel.: 02306/3 78 93 14 · FAX:02306/3 06 30 29
 E-Mail: wb@multikulti-forum.de
 Web: www.multikulti-forum.de

Bildungswerk Stenden

Kavalleriestr. 16 · 40213 Düsseldorf
 Tel.: 0211/86 28 26 10
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen

Leonhardstr. 18-20 · 52064 Aachen
 Tel.: 0241/4 79 96 – 0 · FAX:0241/4 79 96 10
 E-Mail: bischoefliche-akademie@bistum-aachen.de
 Web: www.bischoefliche-akademie-ac.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX:02841/1 40 91 05
 E-Mail: susanne.lepczynski@outlook.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX:05766/96 09 44
 E-Mail: info@denkhaus-loccum.de
 Web: www.denkhaus-loccum.de

DGB Bildungswerk NRW e.V.

Bismarckstr. 77 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/17 52 31 38 · FAX:0211/17 52 31 61
 E-Mail: info@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

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

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

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

Familienbildungswerk der AWO – Familienglobus gGmbH

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf
Tel.: 0211/60 02 51 10 · FAX:0211/60 02 50 77
E-Mail: fbw@awo-duesseldorf.de
Web: www.awo-duesseldorf.de/kurse-und-seminare

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

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm/Westf.
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

inlingua Köln

Herzogstr. 32 · 50667 Köln
Tel.: 0221/2575790
E-Mail: info@inlingua-koeln.de
Web: www.inlingua-koeln.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-csp.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

KIK –

Kölner 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

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

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-Bildungsstätte Coesfeld GmbH

Gerlever Weg 1 · 48635 Coesfeld
 Tel.: 02541/8 03 03 · FAX:02541/80 31 01
 E-Mail: c.hiddink@bildungsstaette.kolping-ms.de
 Web: www.bildungsstaette.kolping-ms.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

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.de
 Web: www.tanzimpulse.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 Sorpesee

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:05731/14 19 15
 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 Erfstadt

Bahnhofstraße 7 · 50374 Erfstadt
Tel.: 02235/409-272 · FAX:02235/409-277
E-Mail: info@vhs-erfstadt.de
Web: www.vhs-erfstadt.de

vhs Eschweiler

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler
Tel.: 02403/7027-0 · FAX:02403/7027-11
E-Mail: vhs@eschweiler.de
Web: www.vhs-eschweiler.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 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

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 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 Mettmann-Wülfrath

Schwarzbachstr. 28 · 40822 Mettmann
Tel.: 02104/1 39 20 · FAX:02104/13 92 92
E-Mail: info@vhs-mettmann.de
Web: www.vhs-mettmann.de

VHS Minden

Königswall 99 · 32423 Minden
Tel.: 0571/837 66 – 10
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 Mülheim an der Ruhr

Aktienstraße 45 · 45473 Mülheim
Tel.: 0208/455-4321/-22
E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de
Web: vhs.muelheim-ruhr.de

VHS Münster

Aegidiemarkt 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

Am 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 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: bildungsurlaub@vhs-schaumburg.de
Web: www.vhs-schaumburg.de

vhs Schwerte

Am Markt 11 · 58239 Schwerte
Tel.: 02304/10 48 50 · FAX:02304/10 48 77
E-Mail: vhs@kuwebe.de
Web: www.vhs-schwerte.de

VHS Südkreis Aachen

Am Handwerkerzentrum 1 (Gebäude B 21) ·
52156 Monschau
Tel.: 02472/56 56
E-Mail: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de
Web: www.vhs-suedkreis-aachen.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 Brilon-Marsberg-Olsberg

Kreuziger Mauer 31 · 59929 Brilon
Tel.: 02961 6416 · FAX:02961 51453
E-Mail: brilon@vhs-bmo.de
Web: www.vhs-bmo.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 Mönchengladbach

Lüpertzender Straße 85 · 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/25 64 04 · FAX:02161/25 64 29
E-Mail: VHS@Moenchengladbach.de
Web: www.vhs-mg.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

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 Berufsskollegs 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) beigefügt 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 Bildungsveranstaltung 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 Gedenkorten 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

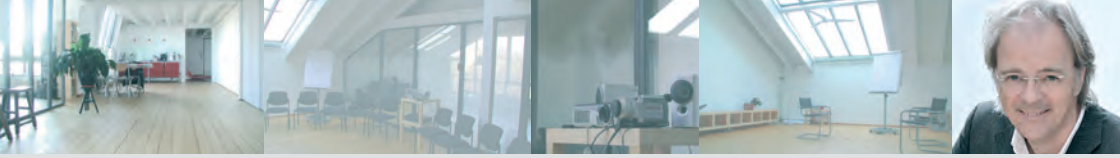
Sie würden die Broschüre gern auslegen oder weiterverteilen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden je nach Wunsch Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

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

