

2015  
Seminare



# Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



März bis September 2016

Sprachen · EDV · Technik, Management und Organisation · Fortbildungen  
Kommunikation und Soft Skills · Umwelt und Gesellschaft · Studienreisen



[Bildungsurlaub.de](http://Bildungsurlaub.de)



## Weiterbildung praxisnah – für beste Chancen auf dem Arbeitsmarkt

### Regelmäßige Informationsabende:

Caritas-Akademie Köln-Hohenlind,  
Werthmannstr. 1a, 50935 Köln  
Termine bitte erfragen

### Information, Beratung und Anmeldung bei:

Barbara Heikamp

Kolping-Bildungswerk DV Köln e.V.  
Präses-Richter-Platz 1a, 51065 Köln  
Tel.: 0221/28 39 50 (Zentrale)  
Tel.: 0221/28 39 5-17/-15  
Fax: 0221/28 39 5-29  
barbara.heikamp@kbw-koeln.de  
www.kbw-koeln.de

### Kolping-Akademie NRW

Standort Köln, Mitglied der  
Qualitätsgemeinschaft Berufliche  
Weiterbildung Region Köln

- Betriebswirt/-in – Fachrichtung Sozial- und Gesundheitswesen (KA)
- Gesundheitsmanager/-in (KA)
- Fachwirt/-in für Erziehungswesen (KA)
- Qualitätsmanager/-in und Fachauditor/-in im Sozial- und Gesundheitswesen (KA)
- Aufbaustudiengang Betriebswirt / in – Fachrichtung im Sozial- und Gesundheitswesen (KA)
- Fachkraft Controlling und Finanzen (KA)
- Fundraiser im Erziehungswesen – Erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen (KA)
- Fachkraft für elementarpädagogische Sprachbildung (KA)
- Bildungsmanager / in (KA)
- YOUNGTEACH English Nursery Teacher – Spracherlebnis Englisch im Elementarbereich (KA)
- Fachkraft für U3 – frühkindliche Bildung und Erziehung (KA)
- Fachkraft für Inklusion – pädagogische Förderung und Begleitung (KA)
- Fachkraft für Kindheitspädagogik (KA)
- Entspannungspädagoge / in (KA)
- Fachkraft für Traumapädagogik (KA)
- Demographische Entwicklung – Bildung und Leben im Alter (KA)
- Mediator / in (KA)
- Fachkraft für Psychomotorik (KA)
- Fachkraft für AD(H)S (KA)

zertifiziert nach DIN ISO 9001 ff

# Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,*

2015 feierte das Arbeitnehmer-Weiterbildungsurlaubsgesetz seinen 30. Geburtstag, es erfuhr im Laufe der Zeit einige Änderungen, ohne aber seinen grundsätzlichen Charakter zu verlieren: Das Gesetz verleiht Berufstätigen in Nordrhein-Westfalen den Rechtsanspruch auf 5 Tage Weiterbildung während der Arbeitszeit mit nur wenigen Ausnahmen z.B. in Kleinstbetrieben.

Was vor 30 Jahren heftig umkämpft war, wird heute von immer mehr Berufstätigen selbstverständlich in Anspruch genommen und als Teil lebenslangen Lernens verstanden. Vor dem Hintergrund drohenden und teils auch schon existierenden Fachkräftemangels und immer längerer Lebensarbeitszeit wird die Bereitschaft von Arbeitnehmer/innen, sich aus eigener Initiative (und auf eigene Kosten) weiterzubilden, zunehmend als sinnvoll und das Unternehmen unterstützend begriffen.

Den zunehmenden Zuspruch beim Bildungsurlaub belegt das seit Jahren kontinuierlich wachsende Seminarangebot. Mit über 2000 Veranstaltungen auf 272 Seiten ist die vor Ihnen liegende Broschüre die umfangreichste je produziert. Auch auf die Qualität der Angebote dürfen Sie vertrauen: Nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz anerkannte Veranstalter verfügen grundsätzlich über ein vom Land NRW akzeptiertes Gütesiegel.

Viel Erfolg bei Ihrer Suche nach dem passenden Bildungsurlaub!



Bernhard Eul-Gombert

# SPRACHEN LERNEN - ZUKUNFT SICHERN

BILDUNGSURLAUB IN DÜSSELDORF UND IM AUSLAND



Unsere Schulen im Ausland:  
England, Malta, Marokko, USA,  
Kanada, Frankreich, Italien,  
Spanien, Kuba, Mexiko, China

## GoAcademy!

# SPRACHCAFFÉ

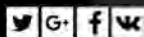
D Ü S S E L D O R F

ab 185,- €



GoAcademy! – Sprachcaffe Düsseldorf  
Grafenberger Allee 78-80  
40237 Düsseldorf  
info@sprachcaffe-duesseldorf.de  
Tel. +49 211 68 41 52

NEU  
in  
NRW



[www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de)

# Inhalt

## INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

<b>Hinweise zum Lesen, Bildungsberatungsstellen / Auslagestellen, Infos für Weiterverteiler</b> . . . . .	4
<b>Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung</b> . . . . .	5
<b>Impressum</b> . . . . .	8

## BILDUNGSURLAUBE

<b>Gesellschaft und Politik:</b> u.a. Europa, Internationales, Wirtschaft und Arbeit, Sozialpolitik, Energiewende, Zeitgeschichte, Innenpolitik, Demografischer Wandel, Medien, Politische Städtetouren ... . . . . .	9
<b>Ökologie und Umwelt:</b> u.a. Nachhaltige Entwicklung, Stadtökologie, Meeresverschmutzung, Allgäu, Alpen, Eifel, Freiburg, Hiddensee, Juist, Müritz, Ostfriesland, Sylt, Uckermark, Usedom, Wattenmeer u.v.a. ....	41
<b>EDV: Einführungsveranstaltungen</b> . . . . .	53
<b>„Office“-Anwendungen:</b> u.a. Word, Excel, Access, Powerpoint, Projektmanagement, XPert, Outlook . . . . .	54
<b>Web-Design und -programmierung:</b> u.a. CMS, HTML, PHP, Java, Joomla, MySQL, Typo3, Dreamweaver ...	65
<b>Grafik • Bildbearbeitung • Video:</b> Layout, Indesign, Photoshop, Illustrator, Digitalfotografie, GIMP ...	69
<b>Betriebssysteme • Netzwerke • Server:</b> u.a. Administration, Linux, Netzwerktechnik, Windows . . . . .	76
<b>CAD:</b> AutoCAD, Inventor, Solid Works .... . . . .	78
<b>Programmierung:</b> u.a. Appentwicklung für Android, C++, C#, Java, VBA, VB.net .... . . . . .	81
<b>Weitere Themen:</b> After Effects, Blogging, MS Project, Netzpolitik, Soziale Netzwerke, Web-Marketing ...	84
<b>Elektro- &amp; Steuerungstechnik:</b> Bussysteme, Elektrofachkraft, Pneumatik, SPS, Simatic, WinCC ... . . . .	86
<b>Technik • Handwerk • Gewerbe:</b> u.a. AMADEUS, Brandschutz, CNC, IHK-Prüfungsvorbereitung, Sicherheit ...	92
<b>Kaufmännisches • Finanzen:</b> Controlling, Finanzbuchführung, IHK-Prüfungstrainings, Kostenrechnung ....	94
<b>Management • Team • Führung:</b> AEVO, Büropraxis, Change Management, Führungstraining, Moderation, Projektmanagement, Qualitätsmanagement, Six Sigma, Teamtraining, Zeitmanagement, ZRM .... . . . .	98
<b>Gesundheit • Stressbewältigung:</b> Achtsamkeit, Burn Out, Feldenkrais, Gesundheits- & Pflegeberufe, Kloster, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Stressprophylaxe -und management, Tai Chi, Yoga ... . . . .	106
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik:</b> Diversity, Erziehung, Focusing, Gestalt, Inklusion, Mediation, Systemische Beratung, TAA, TZI, Selbstmanagement, Train the Trainer, Psychodrama, Ziele, ... . . . .	142
<b>Rhetorik und Kommunikation:</b> Coaching, Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Konflikte, Moderation, NLP, Präsentieren, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Stimmtraining, Verhandeln ... . . . .	164
<b>Kreative Techniken im Beruf:</b> Malen, Masken, Schauspieltraining, Schreiben, Schneidern, Tanz u.a. ... . . . .	183
<b>Sprachen: Englisch</b> . . . . .	190
<b>Spanisch</b> . . . . .	211
<b>Französisch</b> . . . . .	218
<b>Italienisch</b> . . . . .	223
<b>Niederländisch</b> . . . . .	226
<b>Türkisch</b> . . . . .	229
<b>Deutsch</b> . . . . .	231
<b>Deutsche Gebärdensprache</b> . . . . .	231
<b>Weitere Fremdsprachen</b> . . . . .	233

## FORTBILDUNGEN

<b>Fortbildungen: Technik • Handwerk • Gewerbe</b> . . . . .	238
<b>Kaufmännisches • Finanzen</b> . . . . .	239
<b>Management • Team • Führung</b> . . . . .	240
<b>Gesundheit • Stressbewältigung</b> . . . . .	243
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik</b> . . . . .	247
<b>Rhetorik &amp; Kommunikation</b> . . . . .	254
<b>Kreative Techniken im Beruf</b> . . . . .	256

<b>STUDIENREISEN</b> . . . . .	259
--------------------------------	-----

<b>VERANSTALTERADRESSEN</b> . . . . .	266
---------------------------------------	-----

# Hinweise zum Lesen

## Welche Abkürzungen und Symbole werden verwendet?

⑩	Vor- bzw. Rückgriffzusammenfassung möglich	HP	Halbpension
♀	Bildungsangebote für Frauen	Ü	Übernachtung
♿	barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden	Fr	Frühstück
AN	Arbeitnehmer/-innen	VP	Vollpension
TN	Teilnehmer/-innen		

## Bildungsberatungsstellen / Hier gibt's die Broschüre

Die Bildungsurlaubs-Broschüre erhalten Sie kostenlos bei den unten aufgeführten kommunalen Bildungsberatungsstellen und Volkshochschulen gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten Din A5-Rückumschlags.

### **Bildungsberatung Aachen an der Volkshochschule Aachen**

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen  
Tel.: (0241) 479 21 62

### **Bildungsberatung an der VHS Detmold**

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold  
Tel.: (05231) 977 – 232

### **Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund**

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund  
Tel.: (0231) 5 02 47 32

### **Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle**

Küpfenstr. 1 • 44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 95 09 00 07

### **Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf**

Bertha-von-Suttner-Platz 1 • 40227 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

### **BildungsPunkt Essen**

Kennedyplatz 5 • 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**

Volkshochschule Hagen  
Schwanenstraße 6-10 • 58089 Hagen  
Tel.: (02331) 207 35 38

### **Weiterbildungsberatung Hamm**

Bismarckstraße 1 • 59065 Hamm  
Tel.: (02381) 17 65 90

### **VHS Köln**

Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 •  
50667 Köln  
Im Mediapark 7 • 50670 Köln  
Neusser Str. 450 • 50733 Köln-Nippes  
Lotharstraße 14-18 • 50937 Köln-Sülz

### **Weiterbildungsberatung Moers Volkshochschule der Stadt Moers**

Kastell 5 • 47441 Moers  
Tel.: (02841) 201 – 566

### **Weiterbildungsberatung Mülheim VHS der Stadt Mülheim an der Ruhr**

Bergstr. 1 – 3 • 45479 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: (0208) 4 55 – 43 18

## 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 3,61 bis 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden je nach Wunsch Pakete à 10, 20 oder 50 Exemplare.

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.  
Kontakt für Weiterverteiler:  
mail@Bildungsurlaub.de

# Der Weg zum Bildungsurlaub

*Am 1.1.2010 ist das novellierte Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in Kraft getreten. 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 dem Autor, Dr. Reinold Mittag, und dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.*

© Alle Rechte bei DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf

## DER WEG ZUM BILDUNGSURLAUB

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 gewesen sein.

### Wer kann Bildungsurlaub in Anspruch nehmen?

Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitsnehmerähnliche Personen. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Für die Zeit des Bildungsurlaubs hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

### Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben ab zehn Beschäftigten.

#### *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.

Sonst gelten folgende Einschränkungen:

#### *Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten*

Für Betriebe mit zehn bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungsurlaubstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für AWbG-Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr für alle Beschäftigten in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage dieses Jahres mehr. Bildungsurlaub kann zwar trotzdem beantragt werden, aber eine Teilnahme ist nur möglich, wenn der Arbeitgeber dies ausdrücklich so genehmigt. Es handelt sich dann um eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers. Verweigert der Arbeitgeber die Freistellung oder antwortet er einfach nicht, dann gibt es hier keinen Bildungsurlaub. Der Arbeitnehmer/ die Arbeitnehmerin muss für dieses Jahr verzichten

und für das nächste Jahr eine Bildungsurlaubsveranstaltung aussuchen und hierfür möglichst rasch die Bildungsurlaubstage des nächsten Jahres beantragen, um bei den ersten 10 % zu sein.

#### *Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten*

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten. Dort ist Bildungsurlaub nur eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers. Bildungsurlaub kann zwar auch im Kleinbetrieb beantragt werden, aber eine Teilnahme ist nur möglich, wenn der Arbeitgeber dies ausdrücklich so genehmigt. Verweigert der Arbeitgeber im Kleinbetrieb die Freistellung oder antwortet er einfach nicht, dann gibt es hier keinen Bildungsurlaub.

Wenn nun unklar ist, ob im eigenen Betrieb eine der genannten Grenzen gerade erreicht oder eben gerade noch nicht erreicht wurde, d.h. fraglich erscheint ob neun oder zehn Arbeitnehmer beschäftigt werden bzw. 50 oder 51 Arbeitnehmer, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung und Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich.

Wenn die Beschäftigtenzahl schwankt, d.h. in der Zeit des Antrags auf Bildungsurlaub Arbeitnehmer eingestellt oder entlassen werden, dürfte es wohl auf die Zahl der regelmäßig beschäftigten Arbeitnehmer ankommen; dies ist im Gesetz nicht ausdrücklich geregelt.

### Wieviel Bildungsurlaub steht mir zu?

#### *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.

*Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs.*

Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassten Bildungsveranstaltung freistellt, kann der Arbeitgeber nach § 4 Abs. 2 AWbG diese bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent von fünf Tagen Bildungsurlaub anrechnen, d.h. dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr. Die Anrechnung kann nur für



ganze Tage erfolgen. Liegt keine Anrechnung vor, bleibt es bei den fünf Tagen. Nun besteht als Arbeitnehmer keine Verpflichtung, den Arbeitgeber zu fragen, ob er betrieblich veranlasste Bildungsveranstaltungen tatsächlich anrechnen wird. Die Anrechnung erfolgt nicht automatisch; der Arbeitgeber muss sie nicht vornehmen. Man sollte also auch in einem solchen Fall, wenn es wirklich schon einmal Bildungsveranstaltungen des Arbeitgebers gab, zunächst einmal fünf Tage Bildungsurlaub beantragen. Allerdings ist zu beachten, dass der Arbeitgeber eventuell jetzt noch die zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnet, so dass dann möglicherweise nur noch ein Umfang von drei Tagen Bildungsurlaub bleibt, der selbstbestimmt genommen werden kann. Für die restlichen zwei Tage wird dann wohl Erholungsurlaub genommen werden müssen oder es ist statt der geplanten eine andere Bildungsveranstaltung, die nur drei Tage dauert, auszusuchen.

*Zusammenfassung und Übertragung des Bildungsurlaubs*  
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, d.h. es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Gefordert wird, dass die einzelnen Veranstaltungen inhaltlich, zeitlich oder organisatorisch zusammenhängen. Die Übertragung der fünf Tage in das folgende Jahr zum Zweck der Zusammenfassung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden.

### 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. Diese Schritte werden im Folgenden näher beschrieben.

#### ☛ . Schritt

*Unterlagen des Seminarveranstalters besorgen*

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Dies deswegen, weil 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 2 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 6 Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

#### • 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 (zur Überprüfung, ob das Seminar für jedermann zugänglich sein soll), und die Lernziele und Lerninhalte sowie der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (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).

#### • Nachweis der Anerkennung des Bildungsveranstalters

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

#### ☛ . Schritt

*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, und er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem ArbZG beansprucht wird, und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programm, 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.

#### ☛ . Schritt

*Nach 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.





- **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 Seminarbeteiligung 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 Gesetz erteilt ist!

- **Ablehnung**

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer innerhalb der vorgeschriebenen Frist eingeht, richtet sich das weitere Vorgehen danach, ob der Arbeitgeber betriebliche Gründe anführt oder nicht. 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. Allerdings kann auch einmal fraglich sein, ob wirklich betriebliche Gründe gegeben sind, die dem Seminarbesuch in diesem Zeitraum entgegenstehen oder ob z.B. nur allgemein wegen wirtschaftlicher Schwierigkeiten des Arbeitgebers abgelehnt wurde. Dies wäre nicht zulässig. Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung und 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 Seminarbeteiligung, 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 Seminarbeteiligung zwar ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem ArbZG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der 4. Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

- **4. Schritt (im Falle der Ablehnung)**

*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. Der Arbeitnehmer darf dann nicht zum Seminar fahren und muss ggf. einen neuen Antrag stellen und von vorne beginnen (oder müsste evtl. Erholungsurlaub nehmen, aber der ist nicht hierfür, sondern zur Erholung gedacht).

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. Der Arbeitgeber kann dann die Seminarbeteiligung nicht als Arbeitsverweigerung betrachten, sondern, dies ist im Gesetz ausdrücklich so vorgesehen, der Arbeitnehmer bekommt trotz der Verweigerung durch den Arbeitgeber »frei« für den Bildungsurlaub. Eine einzige Ausnahme besteht, nämlich dann, wenn der Arbeitgeber eine einstweilige Verfügung beim Arbeitsgericht gegen die Seminarbeteiligung erwirkt. Diese dürfte aber für Arbeitgeber nicht besonders einfach zu erhalten sein.

- **5. Schritt**

*Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen.*

Sind diese Schritte absolviert, kommt es nun zu dem Ergebnis, dass der Arbeitnehmer am Seminar teilnimmt. Nach dem Seminarbesuch ist dem Arbeitgeber die Teilnahme am Seminar nachzuweisen. Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier evtl. den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarbeteiligung weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind (unabhängig von den Seminarstunden), wie bei Feiertagen in vollem Umfang gutschreiben. Keine Probleme gibt es, wenn der Arbeitgeber ausdrücklich dem Seminarbesuch zugestimmt oder sich innerhalb von drei Wochen nicht geäußert hatte. 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 ArbZG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben. Gelingt dies, wird auch hier die fehlende Vergütung nachgezahlt, gelingt dies

nicht, bleibt es eben eine Art von »unbezahlem Sonderurlaub«. Auch hier ist Unterstützung, am besten durch Betriebsrat und Gewerkschaft, eventuell auch durch den Seminaranbieter, sehr zu empfehlen.

### Welche Seminare sind für Bildungsurlaub anerkannt?

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9 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 in der Neufassung des § 9 AWbG nicht mehr ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll aber weiterhin wie bisher nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“, so jedenfalls die Gesetzesbegründung zu § 9 (Landtags-Drucksache 14/10134, S. 11). 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.

### 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. Aus dem Seminarablaufplan und den Erläuterungen des Veranstalters ergibt sich, ob das Seminar diesem Ziel dienen soll. Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigung 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.

Auch z.B. Englischkenntnisse werden sich oft als nützlich für den Arbeitgeber darstellen lassen, etwa für die fachliche Recherche in internationalen Seiten des Internet oder für den Kontakt mit ausländischen Kunden. Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Eine ganze Reihe von derartigen ausgeschlossenen Seminaren zählt das Gesetz ausdrücklich auf. 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. Steht der Aspekt der Verbesserung des Verständnisses für die gesellschaftlichen, sozialen und politischen Verhältnisse erkennbar im Vordergrund, wird das Seminar als Bildungsurlaub zu akzeptieren sein. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

### Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann auch am Ort von Gedenkstätten und Gedenkorten Bildungsurlaub genommen werden. Bildungsveranstaltungen sollen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen.

### Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Die Anerkennung erfolgt, indem die Bezirksregierung der Einrichtung die Eigenschaft einer anerkannten Einrichtung verleiht.

### Impressum

Herausgeber: EG Eul-Gombert & Gombert GmbH, In der Mühlenwiese 11 • 51465 Bergisch Gladbach  
E-Mail: EG@Bildungsurlaub.de • www.EGcom.de  
Geschäftsführer: Anne Gombert & Bernhard Eul-Gombert  
Sitz: Bergisch Gladbach • Amtsgericht: Köln  
HRB: 602 49 • Steuernummer: 204/57 53/14 91  
Sie erhalten diese Broschüre bei den auf der Seite 6 aufgeführten Bildungsberatungsstellen gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten DIN A 5-Rückumschlags.  
Die vorliegende Broschüre wurde aufgrund der Angaben der Veranstalter mit großer Sorgfalt erstellt. Der Herausgeber übernimmt allerdings keinerlei Gewährleistung für die Richtigkeit einzelner Angaben. Die Weiterbildungseinrichtungen (Veranstalter) tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWbG handelt. Copyright © Eul-Gombert & Gombert GmbH 2015.  
Titelbild: © auremar / shutterstock.com  
Bildhinweise: © endostock / Fotolia.com • © robert lerich / Fotolia.com • © graham tomlin / Fotolia.com • © Markus Luigs / Fotolia.com • © JL / Fotolia.com • © Mirko Raatz / Fotolia.com • © Forgiss / Fotolia.com • © Radu Razvan / Fotolia.com • © Yuri Arcurs / Fotolia.com

# Gesellschaft und Politik

## 🔊 Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention auf kommunaler Ebene

- 20.1.16 bis 22.1.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 ■ Kursnr.: 16.6.133.050
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Seminar für hauptamtliche Behindertenbeauftragte

## 🔊 Baustellen der Wirklichkeit – Filmische Inszenierung gesellschaftlicher Kontroversen

- 25.1.16 bis 29.1.16 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 ■ Kursnr.: 13510002
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Filme geben die Möglichkeit, gesellschaftliche und politische Themen zu inszenieren und kontrovers zu erörtern. Sie können Sprachrohr von Generationen sein, verschiedene Perspektiven auf Menschen, Gesellschaft und Welt aufzeigen und aktuelle gesellschaftliche Leitbilder und Wertevorstellungen beschreiben. Ziel des Seminars ist, die Bedeutung der Filme für gegenwärtige und vergangene gesellschaftspolitische Entwicklungen darzulegen. Zusätzlich wird der Blick für die Funktion und die Wirkungsabsichten des Mediums Films geschärft.

## 🔊 Einsteigen, aufsteigen, durchstarten

- 1.2.16 bis 2.2.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; im DZ/16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ■ Kursnr.: 16.6.050.5 FR
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Orientierungsseminar für den beruflichen Werdegang

## 🔊 Das Anderssein der Anderen – Interkulturelle Kompetenz

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Menden
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 339 €
- Für alle, die mit Menschen aus anderen Kulturen zu tun haben
- Infos unter 02373/9 03 84 00 ■ Kursnr.: 116/1095Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Ziele und Aufgaben erfolgreicher umsetzen, um Menschen und ihre kulturelle Situation besser zu verstehen. Die erlernte Fähigkeit oder innere Haltung, wird zum Trumpf, um privat/beruflich wirkungsvoller zu kommunizieren.

## 🔊 Weil das Leben nicht nur Arbeit ist

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Fulda
- Mit Übernachtung ■ maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146 €; 134 € für Unterker. und Frühstück
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 9666
- Bonifatiushaus Fulda

Perspektiven für die zweite Lebenshälfte und den Ruhestand. Wir laden Sie ein zu Erkundigungen für die zweite Lebenshälfte: Wie will ich meine Zukunft gestalten? Was kann ich Neues wagen?

## Propaganda im Nationalsozialismus und heute

- 15.2.16 bis 17.2.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22
- Kursnr.: 16.6.100.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Im zweiten Weltkrieg wurden un menschliche und grausame Verbrechen von den Nationalsozialisten begangen. Rückblickend betrachtet stellt sich noch heute die Frage, wie ein solches Unrecht zugelassen werden konnte.

## 🔊 Die Europäische Union als außenpolitischer Akteur – Zwerg oder Riese?

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27
- Kursnr.: 13550004
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Krisen vor der Haustür fordern die Europäische Union als globalen Akteur heraus. Zum einen bedarf die Situation der Flüchtlinge umfassender Lösungen. Zum anderen verlangt die Entwicklung in der Ukraine nach einer gemeinsamen politischen Strategie. Das Seminar analysiert die unterschiedlichen Außenbeziehungen der EU, betrachtet das Spannungsverhältnis zu den nationalen Außenpolitiken der Mitgliedstaaten und diskutiert mögliche Zukunftsszenarien für eine gemeinsame Europäische Außenpolitik.

## 🔊 Diagnose: Chronisch krank? Probleme und Perspektiven unseres Gesundheitswesens

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13510005
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Ärztmangel, Praxisschwemme, Kostenexplosion, Milliardendefizite, Zwei-Klassen-Medizin, Skandale: Glaubt man den Schlagzeilen, besteht für den „Dauerpatienten“ Gesundheitswesen in unserem Land kaum Hoffnung. Das Seminar will zentrale Probleme des Gesundheitssystems näher beleuchten, ihren Ursachen nachgehen und die Grenzen und Reichweiten möglicher politischer Strategien erörtern.

## Wohin orientiert sich die Türkei? – Das System Erdogan nach den Parlamentswahlen

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 195 €; inkl. Programm, Unterker. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ■ Kursnr.: W 0802
- Akademie Frankens

Kurz nach den Wahlen 2015 blicken wir auf die gesellschaftlichen Entwicklungen in der Türkei, ihre Rolle in der Flüchtlingskrise und die Frage nach politischen Polarisierungen. Wendet Erdogan sich künftig in Richtung EU oder eher den arabischen Staaten zu?



### 🔗 „Lebenswelten sind Medienwelten. Medienwelten sind Lebenswelten.“ Kommunikationsformen und Themen Jugendlicher in der digitalisierten Gesellschaft

- 24.2.16 bis 26.2.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpf.
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit wie Sozialpädagog\_innen, Referent\_innen der politischen Bildung, Medienpädagog\_innen und andere
- Infos unter 05205/91 26 62
- Kursnr.: M1-24300
- Bildungshaus Haus Neuland

Politische Bildungsangebote für Jugendliche sollten sich an ihrer Lebenswirklichkeit orientieren. Die theoretische Auseinandersetzung damit, das praktische Kennenlernen digitaler Medienanwendungen und das Ausprobieren geeigneter Methoden stehen im Vordergrund des Seminars.

### Die Ideologie der Gewalt – Terrorismus als politischer Wegbereiter?

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 195 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpflegung ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 0902
- Akademie Frankenkarte

IS, Boko Haram, Al Qaida, FARC, Al-Shabab, Taliban: kaum ein Tag, an dem d. Medien nicht v. Aktivitäten d. Terrorismus-Organisationen berichten. I. Seminar gehen wir d. Bedeutung u. d. Hintergr. v. Terrorismus nach u. diskutieren d. intern. Konsequenzen u. d. Folgen vor Ort.

### 🔗 Großmacht wider Willen? – Deutschlands Rolle in der Welt des 21. Jahrhunderts

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 145 im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20
- Kursnr.: 9832
- Bonifatiushaus Fulda

Deutschlands Rolle in der Welt war von Machtversessenheit geprägt und ist heute vielleicht von Machtvergessenheit bestimmt. Laut einer aktuellen Umfrage plädiert deutlich über die Hälfte der Deutschen dafür, dass unser Land sich international weniger engagieren sollte.

### 🔗 Unsere Niederlande im Westen: Belgien, Niederlande und Luxemburg

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 235 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17
- Kursnr.: 15.6.500.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Wirtschafts- und Währungsunion Benelux-Staaten. Vereintes Europa bereits in den 50er Jahren. Dieses Seminar nimmt die europäischen Regionen auf wirtschaftliche und soziale Aspekte unter die Lupe. Mit Tagesexkursion nach Eupen (Belgien)

### 🔗 Die unendliche Geschichte der EU-Finanzkrise – Europa am Scheideweg?

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13550007
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Europäische Union steht für die Sicherung von Stabilität und Wohlstand. Doch durch die andauernde Finanzkrise kommen Zweifel an diesem Versprechen auf. Das Seminar vermittelt Fähigkeiten, die Eurokrise und ihre Lösungsansätze kritisch zu analysieren und macht die Dynamiken innerhalb Europas transparent. Wir diskutieren zusammen mit Expert\_innen mögliche alternative Wirtschaftspolitiken und beleuchten Perspektiven auf die Zukunft Europas.

### 🔗 Altersdiskriminierung

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; EZ Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 16.6.105.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Werden Seniorinnen und Senioren an den Rand der Gesellschaft verdrängt?

### Ruhrgebiet im Wandel

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 50 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 161.2A120F
- VHS Essen

Es gibt kaum eine Region, die den Wandel der ökonomischen Strukturen so fantasievoll gestaltet wie das Ruhrgebiet. Der Kurs stellt diesen Wandel in seinen verschiedenen Facetten vor. Zumeist unterwegs in der Region, im Gespräch mit Verantwortlichen.

### 🔗 Zur Zeit des Ersten Weltkriegs

- 11.3.16 bis 13.3.16 in Königswinter
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 16.6.103.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Der Völkermord an den Armeniern

### Junge Intensivtäter – Grenzen des erzieherischen Ansatzes des JGG

- 11.3.16 bis 13.3.16 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 107 €; 36
- Für Schöffinnen und Schöffen und weitere Interessierte
- Infos unter 0228/8 10 71 71 ▪ Kursnr.: 5/2/16
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Schöffen sind ehrenamtliche Richter in der Strafgerichtsbarkeit, die gleichberechtigt neben den Berufsrichtern an der Rechtsprechung beteiligt sind. Das Schöffennamt gibt nicht nur Macht, sondern auch ein hohes Maß an Verantwortung. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, den Schöffinnen und Schöffen ein Bild vom Strafverfahren, den Auswirkungen des Urteilspruchs zu vermitteln.



## Die Welt fängt in Ostfriesland an – Orte der Globalisierung

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6240
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wie kann Globalisierung zukunftsfähig und gerecht gestaltet werden? Erfahrungsberichte und Konzeptionen werden kritisch gesichtet und auf Exkursionen sowie bei Begegnungen mit Belegschaften von „Global Playern“, die in Ostfriesland ansässig sind, reflektiert. Dabei werden die Bereiche Windenergie, Automobilproduktion und Fischerei exemplarisch untersucht.

## „Der Drache ist erwacht!“ – Das China-Bild in den deutschen und europäischen Medien

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 1105
- Akademie Frankenwarte

China bestimmt Medienschlagzeilen weltweit, u.a. zu Menschenrechten und rasanter Wirtschaft. Wir beleuchten aktuelle politische und sozioökonomische Entwicklungen in der Volksrepublik mit einer Analyse der Aufarbeitung und Darstellung durch Medien und Medien-schaffende.

## Thüringen: Kleines Land – große Geschichte

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Eisenach
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19
- Kursnr.: 16.7.923
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

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

## Die Familienkonferenz

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 315 €; inkl. Unterkr./Verpfl. im DZ; EZ-Zuschlag 40 €, Kinderpreis auf Anfrage %
- Für Familien
- Infos unter 05766/9 60 90
- Kursnr.: E 032/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Wie werden wir eine funktionierende und wertschätzende Lebensgemeinschaft? Wie bewahren wir das bereits Erreichte? Welche Rollen und Aufgaben übernehmen Eltern und Kinder in der Familie? Das Seminar für die ganze Familie, denn: Glück braucht Kommunikation.

## TV, Radio, Zeitung, WWW: Manipulieren uns die Medien?

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 187 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 1301
- Akademie Frankenwarte

Die Welt des Internets hat Entwicklungen, Bewegungen, Arbeits- und Lebensumstände innerhalb weniger Jahre radikal verändert u. beschleunigt. Wir tauschen Meinungen u. Eindrücke aus u. blicken auf unseren eigenen Umgang mit Medien. Seminar in Koop. m. SWB, mit Kinderprogramm

## Superstars – Talkshows – Politik: Wie funktioniert Massenkommunikation und wie viel Macht haben die Medien? (mit Besuch in einem TV-Produktionsstudio)

- 3.4.16 bis 8.4.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (210 €)
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316093102
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Informationen auf unserer Homepage [www.forum-politische-bildung.de/stm](http://www.forum-politische-bildung.de/stm)

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

- 3.4.16 bis 8.4.16 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte laut Programm, Fahrt nach Auschwitz
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16178
- 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.

## Blütezeit statt Ruhestand

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6198
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem inspirierenden Seminar werden sich die Teilnehmenden mit einer kreativen und positiven Vision der reifen, älteren Lebensphase beschäftigen – über folgende 7 Themen: 1. Schätze der Vergangenheit, 2. Quellen von Gesundheit und Lebensfreude, 3. Bewegung und Veränderung, 4. ArbeitsFreude, 5. Interessen, 6. Beziehungen, 7. Meditation. Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision. – Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.



### ♿ **Durch achtsame Kommunikation sich selbst und die Welt ändern?**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146 €; 134 € ÜN und FRÜ
- Infos unter 0661/8 39 81 13 • Kursnr.: 9840
- Bonifatiushaus Fulda

Der Alltag fordert uns täglich in verschiedenster Hinsicht Entscheidungen ab und oft fühlen wir uns überfordert. Welche Haltung gibt uns in allen Lebenslagen den nötigen Halt? Unsere inneren Glaubenssätze u. -Überzeugung drücken sich im Äußeren durch die Körpersprache aus.

### ♿ **Sozialrecht**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 • Kursnr.: C01
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Einführung in das System der sozialen Sicherung in Deutschland. Diskussion alternativer Modelle sozialer Sicherung.

### **Politik, Wirtschaft und Kultur im Ruhrgebiet – Der Kulturhauptstadt 2010 hinter die Kulissen geschaut**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; zzgl. Übern., Verpfl., Fahrtkosten
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 841716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar bringt Sie dorthin, wo Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur tätig sind – hinter die Kulissen. Sie erfahren von ihren Sorgen, Erfolgen und Visionen und erleben das Ruhrgebiet mit seinen alten und neuen, attraktiven und problematischen Seiten.

### „Zivilcourage!“ – Ein Training

- 6.4.16 bis 8.4.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 180 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 1403
- Akademie Frankenwarte

Mobbing, Bullying, rechtsradikale Äußerungen – hier heißt es: Zivilcourage zeigen! In dem Training setzen wir uns mit Hintergründen von Diskriminierung auseinander und setzen dem aktive gesellschaftliche Verantwortung entgegen, indem wir nicht wegschauen.

### ♀ ♿ **Soziale und gesellschaftliche Aspekte zum Thema Alter**

- 10.4.16 bis 14.4.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 8/4
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Das Alter(n) hat viele Herausforderungen. Aus unterschiedlichen Perspektiven wenden wir uns wertschätzend und kritisch den Altersthemen zu, die gesellschaftliche Tabus darstellen sowie der sozialen Dimension von Autonomie und Freiheit im Alter, intergenerative Konflikte.

### ♿ **Frauen und Migration**

- 8.4.16 bis 9.4.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; EZ Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22
- Kursnr.: 16.6.051.5 FR
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Seminar in Kooperation mit der agusra e.V.

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

- 10.4.16 bis 15.4.16 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16155
- 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.

### **Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pr Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.7.924
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die kleine thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Die erste deutsche Republik nahm ihren Ausgang in Weimar.

### „Schild und Schwert der Partei“ Die Bevölkerung der DDR im Blick der Stasi

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Geisa
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; 130 im EZ
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.7.104.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Wie keine andere Institution verkörperte die Stasi den Überwachungsstaat der DDR. Im Seminar wird die Stasi als bedeutendes Instrument der SED näher beleuchtet. Mit Zeitzeugenberichten, usw. Seminar findet in der Point Alpha Akademie GmbH in Geisa statt.

### **Europa, deine Grenzen! Aktuelle Herausforderungen für die Zukunft der EU**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl
- Infos unter 05205/91 26 24 • Kursnr.: 21610
- Bildungshaus Haus Neuland

Die EU gerät zunehmend unter Druck: Russland-Ukraine-Krise, das Ringen um eine zukunftsfähige Migrationspolitik und das drohende Referendum der Briten. Wie steht es um die Zukunft der EU? Wie weit muss und kann europäische Solidarität gehen?



**♿ Voll im Trend – oder abgehängt?  
Von Gewinnern und Verlierern unserer Gesellschaft**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übern. und Verpf.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10620F16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Gibt es wirklich nur diese Alternative: entweder das Hamsterrad des Auf-jeden-Fall-Mithaltens oder das Schicksal des „Verlierers“? Das Seminar zeigt, was diese Alternative aus unserer Gesellschaft macht – und was wir dagegen tun können.

**♿ „Ich habe nichts gegen Fremde, aber...“  
Chancen und Herausforderungen der deutschen  
und europäischen Migrations- und Asylpolitik**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13550012
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund steigender Flüchtlingszahlen und überfordertes Kommunen gerät die europa- und weltweite Migration derzeit hauptsächlich als Problem in die Schlagzeilen. Dabei kennt Migration viele Formen und stellt historisch betrachtet einen Normalfall dar. Das Seminar begegnet der oft emotional geführten aktuellen Debatte mit der Betrachtung der jüngeren Geschichte der Zuwanderung nach Deutschland und des Phänomens der steigenden EU-Binnenmigration. Darüber hinaus werden die Migrationspolitik sowie die Asyl- und Flüchtlingspolitik verständlich gemacht. Blicke über Deutschlands Grenzen hinweg erweitern die Perspektive um die europäische Dimension des Umgangs mit Flüchtlingen.

**♿ Die gespaltene Gesellschaft –  
Armut und Reichtum in Deutschland**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 ■ Kursnr.: 13510013
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Anteil von Menschen in prekären Arbeitsverhältnissen in Deutschland nimmt zu. Damit einher geht oftmals die Verfestigung bestehender Armut während das Vermögen eines kleinen Bevölkerungsteils stetig wächst. Das Gerechtigkeitsempfinden in der Gesellschaft ist empfindlich gestört. Im Seminar werden die sozialen und wirtschaftlichen Folgen dieser Entwicklung diskutiert und Handlungsperspektiven erarbeitet.

**Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Ticket für ÖPNV; EZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16201
- 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 regenerativer Energien, Klimawandel und Stadtgeografie. Was macht Hamburg zur „Grünen Stadt“? Und wie geht es weiter?

**♀ Frauen in der Kommunalpolitik –  
Seminar für Frauen in kommunalpolitischen  
Führungspositionen**

- 15.4.16 bis 17.4.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 24 Teilnehmerinnen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 ■ Kursnr.: 16.6.052.5 FR
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

**♿ Ist der Ruf erst ruiniert ... –  
Chancen und Risiken digitaler Medien**

- 15.4.16 bis 17.4.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. VollVerpf.
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit wie Sozialpädagog\_innen, Referent\_innen der politischen Bildung, Medienpädagog\_innen und andere
- Infos unter 05205/91 26 62 ■ Kursnr.: M2-24303
- Bildungshaus Haus Neuland

Medienkompetenz ist Voraussetzung für eine gleichberechtigte Teilhabe aller an der Gesellschaft. Entsprechend muss sie auch in der Jugendbildung gefördert werden. Das benötigte Wissen um aktuelle Chancen und Risiken digitaler Medien wird in diesem Seminar vermittelt.

**♿ TTIP, CETA und Co.:  
Von den Wirkungen des weltweiten Handelns  
mit Waren und Dienstleistungen**

- 17.4.16 bis 22.4.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316463103
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:  
[www.forum-politische-bildung.de/tcc](http://www.forum-politische-bildung.de/tcc)

**Straßburg. Eine europäische Erzählung –  
Franzosen und Deutsche in Europa.**

- 17.4.16 bis 22.4.16 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 479 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm; EZ-Zuschlag 170 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16174
- Forum Unna

Straßburg, Symbol der europäischen Einheit und des Wiederaufbaus von Europa. Erleben Sie die Europäische Union und die elsässische Metropole „hautnah“, mit ihren Einrichtungen, wie dem Europäischen Parlament, Europäische Gerichtshof für Menschenrechte, dem Europarat, u. a..

**Die Krise in der Arbeitswelt –  
unabwendbar und alternativlos?**

- 17.4.16 bis 22.4.16 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 478 €; zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ■ Kursnr.: 117101b
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Erinnern wir uns an frühere Erfolge/positive Erlebnisse unserer Arbeit, schöpfen wir daraus neue Kraft. Die Reflexion unsere Lage, klärt die Situation und es entwickeln sich neue Perspektiven. Wir bieten die Chance einer Rückschau auf Lebenserfahrungen und deren Neubewertung.



## Hafenwelten in Ostfriesland zwischen Tradition und Moderne

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6407
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die See- und Handelshäfen stellen seit Jahrhunderten einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor dar. Kapitäne aus Ostfriesland waren in aller Welt unterwegs. Auswandererellen erfassten in schlechten Zeiten das Land und so führen aus den Hafenstädten verarmte Menschen einer ungewissen Zukunft entgegen. Waren früher Fischerei und Seefahrt Lebensgrundlage der Küstenbewohner, sind die Hafenstädte heute vom Tourismus geprägt. Neben dem Schiffsbau bestimmen Transport und Logistik heute das Bild vieler Hafenstädte und prägen den Arbeitsmarkt. Im Seminar spüren wir diesen Veränderungen nach und lassen verschiedene Akteure ihre Sichtweise darauf erläutern.

## Der schwierige Aufstieg – Deutschland unter den Alliierten und die Ära Adenauer

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 145 im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 9841
- Bonifatiushaus Fulda

1945 endete der Zweite Weltkrieg. Deutschland wurde von den Siegermächten besetzt und bis 1949 von ihnen regiert u. verwaltet. Nach der Wahl Konrad Adenauers zum ersten Kanzler kommt es in seiner Regierungszeit zu entscheidenden inner- und außenpolitischen Weichenstellungen.

## Seniorkolleg: Freikirchen und religiöse Sondergruppen in unserer Gesellschaft

- 18.4.16 bis 19.4.16 in Königswinter
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 45 €; Mit Übern.: 60 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 16.6.921
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die großen Konfessionen evangelisch und röm.-katholische Kirche sind vielen Menschen vertraut. Jedoch Methodisten, Baptisten oder Anglikaner können viele nicht einschätzen. Bei diesen handelt es sich keinesfalls um „Sekten“, sondern um Weltkirchen.

## Demografischer Wandel und Fachkräftemangel – Betriebe im Demografie-Schlaf?

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 15.6.506.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Demografischer Wandel: Auswirkungen auf Gesellschaft und Betriebe; Der demografische Wandel; Fachkräftemangel verhindern; Leistungsfähigkeit steigern; Rechtliche Hebel: Beschäftigungssicherung, Optimierung von Arbeitsorganisation und Arbeitsschutz

## Islamistischer und salafistischer Extremismus in Deutschland – Phänomen, Radikalisierungsursachen und Präventionsansätze

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13510014
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Hunderte junge deutsche Muslime schließen sich aktuell dem bewaffneten Kampf der Terrorgruppe „Islamischer Staat“ in Syrien und im Irak an. Die Warnungen vor den Gefahren durch die Rückkehr\_innen nehmen zu. Das Phänomen des Salafismus beschäftigt daher die Politik wie auch zunehmend Praktiker\_innen der Jugendarbeit. Das Seminar erläutert die religiösen Grundlagen von Salafismus und anderen extremen islamischen Bewegungen, diskutiert die Radikalisierung von Jugendlichen sowie Wege der Prävention. Darüber hinaus bietet es einen Überblick über die Vielfalt islamischen Lebens in Deutschland.

## Erinnerung an die „Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts“: Museen und Gedenkort des Ersten Weltkrieges in Flandern und Nordfrankreich (Hattingen und Ypern)

- 24.4.16 bis 29.4.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; DU, HP, EZ Zuschlag 140 €, Zuschlag f. Nichtgewerkschaftsmitglieder des DGB 95 €
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316093104
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Im Preis enthalten sind: • Abendessen sowie Übernachtung und Frühstück in Hattingen • Ü & F in Ypern; 2 Abendessen in Ypern • Eintrittsgelder, Transfer im Bus ab Hattingen nach Ypern und zurück • Transfers vor Ort

## Die kulturhistorische Bedeutung von Burgen, Schlössern und Orgeln in Ostfriesland

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6200
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Geschichte Ostfrieslands ist geprägt vom Jahrhundertelangen Kampf der einheimischen Bevölkerung gegen Sturmfluten. Nach 1744 gehörte Ostfriesland neben Preußen, dem Königreich Holland, zu Frankreich, zum Königreich Hannover und dann wieder zu Preußen, seit 1946 ist es Teil Niedersachsens. Dem Besucher hat Ostfriesland viel zu bieten. Hier befinden sich Museen und Bibliotheken von großer Bedeutung und eine Vielzahl von Bauwerken aus vergangenen Jahrhunderten. Burgen, Schlösser usw. laden zu Entdeckungstouren ein. Neben Vorträgen zur Geschichte Ostfrieslands besichtigen wir Kirchen, Orgeln, Burgen und sog. Steinhäuser.





## Finland: Vom Krisen- zum Boomland – und wieder zurück?

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unter. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14
- Kursnr.: W 1702
- Akademie Frankenwarte

Finnland hat viele Erfolge vorzuweisen. Doch beschäftigt den auch Rezession, Jugendarbeitslosigkeit und Rechtspopulismus das Land. Wie stellen sich die Politik, Wirtschaft und Gesellschaft Finnlands dieser neuen Situation? Und wie stehen Europa und Finnland zueinander?

## Politische Interessenvertretung von und für Menschen mit Behinderung

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 15.6.133.0 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

## Die Islamische Republik Iran: Neuer Partner in einem zerfallenden Nahen Osten?

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl
- Infos unter 05205/91 26 24 ▪ Kursnr.: 23840
- Bildungshaus Haus Neuland

Erfahren Sie mehr über das politische System des Iran und die zentralen politischen Akteure. Diskutieren Sie mit uns die innen- und außenpolitischen Herausforderungen des Iran. Kann Iran zukünftig strategischer Partner in einem zerfallenden Nahen Osten sein?

## Unter Kolleg/innen. Vom Betriebsklima und seinen Störungen

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übern. und Verpfl.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ▪ Kursnr.: 10300F16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Wenn dicke Luft herrscht, Konflikte vor sich her geschoben werden, Anerkennung ausbleibt, „Kleinkriege“ am Arbeitsplatz laufen, leidet man als ganzer Mensch, die Lust an der Arbeit ohnehin. Was sind die Gründe für ein schlechtes Betriebsklima, was kann man dagegen tun?

## Hessen und Rheinland-Pfalz. Zwei Bundesländer im Vergleich

- 25.4.16 bis 30.4.16 in Mainz
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; inkl. Bus ab/bis Paderborn, Soest, Hotel 5xÜF/DZ, 3xHP, 1 x Mittagsimbiss, 1 x Kaffeep., EZZ 125 €
- Infos unter 05482/93 98 12 ▪ Kursnr.: 16.104
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Mit Hessen und Rheinland-Pfalz stellen wir zwei Bundesländer vor, die seit Jahren von unterschiedlichen politischen Mehrheiten regiert werden und doch hinsichtlich ihrer Wirtschaftskraft und ihrer Zukunftsaussichten eng beieinander liegen.

## Diagnose: Chronisch krank? Probleme und Perspektiven unseres Gesundheitswesens

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Gummersbach- Oberrengse
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510016
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Ärztmangel, Praxisschwemme, Kostenexplosion, Milliardendefizite, Zwei-Klassen-Medizin, Skandale: Glaubt man den Schlagzeilen, besteht für den „Dauerpatienten“ Gesundheitswesen in unserem Land kaum Hoffnung. Das Seminar will zentrale Probleme des Gesundheitssystems näher beleuchten, ihren Ursachen nachgehen und die Grenzen und Reichweiten möglicher politischer Strategien erörtern.

## Gewerkschaften: Dinosaurier der Arbeitswelt? Streiks und Arbeitskämpfe im Übergang zum 21. Jahrhundert

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 ▪ Kursnr.: 13530015
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In Deutschland wird wieder gestreikt. Vor allem kleine Spartengewerkschaften erscheinen im Streik besonders durchsetzungsfähig. Gleichzeitig überaltern die großen Industrie- und Dienstleistungsgewerkschaften und verlieren in den privatisierten Betrieben ihre Einflussphären. Im Seminar diskutieren wir auf der Grundlage einer historischen Bilanz kritisch die Vielfalt und den gegenwärtigen politischen Standort der Gewerkschaften. Zudem überlegen wir, wie eine zeitgemäße Interessenvertretung der Arbeitnehmer\_innen gestaltet werden kann.

## Berlin. Was blieb und bleibt von der DDR 26 Jahre „danach“?

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16192
- Forum Unna

Die Spuren der Wiedervereinigung lassen sich in Berlin ausgezeichnet darstellen. Aber was ist aus der „DDR“ geworden? Wir erkunden Übergänge in Bildung und Forschung, von Nationaler Volksarmee zur Bundeswehr oder von „volkseigenen“ Betrieben in die Marktwirtschaft u.a.

## In welchen Dörfern möchten wir künftig leben? Die Zukunft des ländlichen Raums

- 27.4.16 bis 29.4.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 130 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 16.6.925
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Viele Flächen in der Bundesrepublik Deutschland sind nach wie vor von dörflichen Strukturen geprägt. Der Anteil der Beschäftigten auf dem Land ist jedoch in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zurückgegangen.



## 10 Arbeits- und Gesundheitsschutz

- 1.5.16 bis 13.5.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €, auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SB01816
- 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.

## Studienseminar in Bremen: Aufbrechen und Ankommen – Auswanderung und Einwanderung in Deutschland

- 2.5.16 bis 6.5.16 in Bremen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 339 €; inkl. 4 Ü im EZ mit Frühstück, Seminarprogramm, Führungen und Besichtigungen, Eintritte, ÖPNV
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 16 4 ST 051
- Bildungswerk Stenden

Zeitreise durch die Emigrations- und Migrationsgeschichte Deutschlands, ausgehend vom größten Auswanderungshafen Europas; Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation von Flüchtlingen; Besuch von Integrationsprojekten; Themenbezogene Stadtführungen und Besichtigungen.

## ♿ Vom „Kohlenpott“ zur Europäischen Kulturhauptstadt:

### Strukturwandel im Ruhrgebiet sehen und verstehen mit Exkursionen auf der Route der Industriekultur

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (210 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316093105
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.forum-politische-bildung.de/kek](http://www.forum-politische-bildung.de/kek)

## Ökonomische Grundkenntnisse

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €, auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SH01916
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

## Mecklenburg-Vorpommern – das leere Land?

- 8.5.16 bis 12.5.16 in Wismar
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 395 €
- Infos unter 0231/8 38 00 30 ■ Kursnr.: 2-16-151
- Institut für politische Bildung der Auslandsgesellschaft NRW e.V.

Das „leere Land“ (Süddeutsche Zeitung) – nirgendwo sonst in Deutschland vollzieht sich der demografische Wandel schneller als in Mecklenburg-Vorpommern. Wir spüren diesem Wandel und den damit verbundenen Herausforderungen und Chancen in Wismar, Rostock und Schwerin nach.

## Wendland.

### Das Wendland, die Menschen und der Atommüll...

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Lüchow
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ; Leitung, Eintritte, Führungen; EZ-Zuschlag ab 72,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16202
- Forum Unna

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

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

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung
- Maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Theresienstadt, EZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16158
- 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 u.v.m. Mit Blick auf das heutige Prag.

## Hält Europa IHR Versprechen? Eine Studienreise zur Gleichstellungspolitik in Brüssel

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; ohne Ü/F im EZ (zzgl. 200€); Führungen, 1 Abendessen; Sparpreis: 100 €, Solidarpreis: 200 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ■ Kursnr.: 1902-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Brüssel ist ein zentraler Motor für Gleichstellung in unserem Leben, was beispielsweise Gesetzgebungen zum Geschlecht, zur ethnischen Herkunft oder zur sexuellen Orientierung umfasst. Rund 80% der Gesetze werden hier beschlossen, die auch in Deutschland umgesetzt werden. Diese Bildungsurlaubreise blickt hinter die Kulissen! Vor Ort erleben wir Brüssel mit seinen vielen Facetten, als belgische Stadt, als Stadt der EU-Abgeordneten und Mitarbeiter\*innen, der Lobbyist\*innen und der Migrant\*innen. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

## ♿ Soziale Ungleichheit und Armut – Gerät unsere Gesellschaft in eine Schiefelage?

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 15.6.502.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Verstärkung von Sozialhilfekarrieren, dauerhaft vererbbarer Reichtum. Entwicklung des Alterssicherungssystems. Soziale Folgen des Anstiegs prekärer Beschäftigung. Politik und Wohlfahrtsverbände: Armut bekämpfen, Bildungschancen verbessern.



### 🔗 **EURO: Banken und Verbraucher – Wie mächtig sind die Banken?**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17
- Kursnr.: 15.6.501.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Banken spielen eine wichtige Rolle für das deutsche Wirtschaftssystem. Besonders der Mittelstand ist auf die Unterstützung von Banken und Kreditinstituten angewiesen. Das Seminar analysiert u. a., ob ein „deutscher Vorteil“ gegenüber anderen EU-Mitgliedstaaten besteht.

### 🔗 **Wertschätzung im Arbeitsleben**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übern. und Vollverpfl.
- Infos unter 0421/4 49 99 33
- Kursnr.: 10780F16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Mangel an Anerkennung und Wertschätzung ruiniert auf Dauer Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter/innen. Und es gibt einen engen, unmittelbaren Zusammenhang zwischen Wohlergehen und Wertschöpfung. Doch das wird in vielen Betrieben nicht gesehen.

### **Mecklenburg-Vorpommern – eine politische Landeskunde**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Kühlungsborn
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; inkl. Bus ab/bis Bergkamen, Hotel 4 x ÜF/DZ, 4 x HP, EZZ 80€
- Infos unter 05482/93 98 13
- Kursnr.: 16.106
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Mecklenburg-Vorpommern ist wie kein anderes Bundesland mit dem Odium der Rückständigkeit behaftet. Tatsächlich hat das Land mit erheblichen Problemen zu kämpfen, die aus den Umstrukturierungen in den Bereichen der Werftindustrie, Landwirtschaft und Fischerei resultieren.

### 🔗 **Wie wollen wir in Zukunft wirtschaften? – Alternative Konzepte für eine ökologische, soziale und demokratische Wirtschaft**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13530017
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Probleme wie der Klimawandel, die Langzeitarbeitslosigkeit und sozial auseinander driftende Gesellschaften verlangen Lösungen im Sinne eines sozialen Zusammenhalts. Doch die Skepsis gegenüber „Wirtschaftswachstum“ als Allheilmittel wächst. Das Seminar diskutiert konkrete Ideen für eine alternative Wirtschaftsweise, die sozial gerecht die Bedürfnisse der Menschen in den Mittelpunkt stellt und ökologisch nachhaltig ist.

### **Berlin. Preiswert wohnen in der schnell wachsenden Metropole? Schafft Berlin das?**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 ÜF im EZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte, ÖPNV+Leihrad vor Ort; EZ 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16104
- Forum Unna

Berlin ist die Hauptstadt der Medien. Wir wollen uns die wachsende Medienpräsenz und -Konkurrenz bewusst machen und problematisieren, welche Rolle die verschiedenen Medien bez. Öffentlichkeit, Information und Meinungsbildung in der Gesellschaft spielen.

### **Seniorenkolleg: Zwischen Verdienen und Vererben**

- 17.5.16 bis 18.5.16 in Königswinter
- In Tagesform
- Preis: 45 €; Bei Übern. 60 €
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.927
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Verschenken und Vererben ist in Deutschland genau geregelt. Was Sie im Interesse Ihrer Angehörigen beachten müssen, vermittelt Ihnen unser Rechtsseminar. Das Erbrecht ist eine jahrhundertealte Rechtsinstitution. Ist es in dieser Form noch zeitgemäß?

### **Kann Kunst Gesellschaft verändern? Auf den Spuren von Böll und Beuys**

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; ohne ÜF im EZ (zzgl. 100€); Führungen, Eintritte, 1 Abendessen. Sparpreis: 80 €; Solidarpreis: 140 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 2002-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Wir begeben uns an einige zentrale Stationen im Leben und Wirken beider Künstler. Ein literarischer Stadtpaziergang durch Köln bringt uns Bölls vielfältigen Verbindungen zu seiner lieben und leiden gelerten Heimatstadt und dem Rheinland nahe. In der Kunstsammlung NRW und ausgesuchten Orten in Düsseldorf erfahren wir mehr über Beuys künstlerisches Schaffen und gesellschaftliches Wirken. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### 🔗 **Ältere Menschen in Europa**

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/73 16 71 22 • Kursnr.: 16.6.119.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Neue Aufgaben und Rollen

### ♀️ 🗺️ **Inklusiv arbeiten mit Kindern und Eltern, aber wie?**

- 22.5.16 bis 26.5.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 240 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.; aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 13/5
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Einführung in den Ansatz „Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung“ als einem Konzept zu Inklusion und für den Umgang mit Diversität. „Alle Kinder sind gleich – jedes Kind ist besonders!“ und wie sind inklusive Einrichtungen zu gestalten? Annäherung an Tabuthemen und Grenzen



### 🔗 Nach dem „Arabischen Frühling“. Was bleibt von den demokratischen Umbrüchen im Nahen Osten?

- 22.5.16 bis 27.5.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316093106
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/nao](http://www.forum-politische-bildung.de/nao)

### 🔗 Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II

- 22.5.16 bis 3.6.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €, auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ■ Kursnr.: SL02116
- 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.

### Die deutsch-polnische Grenzregion: politische, wirtschaftliche und soziale Aspekte im Grenzgebiet

- 22.5.16 bis 26.5.16 in Görlitz
- Mit Übernachtung ■ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Bus ab/bis Münster, Hotel 4 x Ü/F/DZ, 3 x HP, EZZ 80 €
- Infos unter 05482/93 98 12 ■ Kursnr.: 16.206
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Görlitz / Zgorzelec: die Schwesterstädte rechts und links der Neiße sind in vielem weiter als Berlin und Warschau, das Gespräch zwischen Deutschen und Polen wird hier intensiv geführt. Fortschritte, aber auch Probleme im deutsch-polnischen Dialog sollen erkundet werden.

### Prag – Zeitgeschichte und aktuelle Politik aus der Mitte Europas

- 22.5.16 bis 27.5.16 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung ■ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; 5 Ü/F im DZ, 2 AE, Programmkosten, Busfahrt ab Köln; EZ-Zuschlag 100 €
- Infos unter 0228/8 10 71 72 ■ Kursnr.: 3/391/16
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Geplante Programminhalte: – Führung durch die historische Altstadt Prags – Informationsbesuch im tschechischen Parlament – Besuch der Gedenkstätte Theresienstadt (mit Führung) – Besuch der Deutschen Botschaft in Prag – Gespräch beim Bürgermeister einer tschech. Kleinstadt

### Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Dresden
- Mit Übernachtung ■ maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: 405 €; Ü/F (EZ-Zuschlag 90 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 124500
- VHS Schaumburg

Gespräche mit Experten und Zeitzeugen sowie Exkursionen: Geschichte der Stadt, Entwicklung der Bezirke und Stadtteile, soziale und politische Veränderungen, Spuren jüdischen Lebens, Dresdens Zukunft.

### 🔗 Die Bundesstadt Bonn

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Verpfl. und Unterkr. im DZ, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 16.6.106.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Von der Bonner Republik bis in die Gegenwart – eine Zeitreise

### Erfurt – Bunt, aufstrebend, weltoffen

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Erfurt
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; inkl. 4 Ü im EZ mit Frühstück, Seminarprogramm, Führungen, Besichtigungen, Eintritte, ÖPNV
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 16 4 ST 161
- Bildungswerk Stenden

Die charmante Stadt ist in der Mitte Deutschlands angekommen. In unserem Seminar erwartet Sie ein spannender Mix aus Geschichte und Gegenwarts politik, der Ihnen Erfurt näher bringt und Einblick gibt in Entwicklungskonzepte und -strategien seit der Wende.

### 🔗 Typisch weiblich, typisch männlich?

- 25.5.16 bis 27.5.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Für Frauen und Männer
- Infos unter 05766/9 60 90 ■ Kursnr.: E 153/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Männliches und weibliches Rollenverhalten ist Teil unseres Lebens. Ganz selbstverständlich. Genau deshalb lohnt es sich wieder einmal darüber zu sprechen. Ziel des Seminars ist, den Bogen zu schlagen zwischen Machtgefälle/Ungerechtigkeit und Spaß am Frau- und Mannsein.

### Menschen auf der Flucht – eine Jahrhundertherausforderung

- 25.5.16 bis 27.5.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ■ Kursnr.: W 2101
- Akademie Frankenswarte

Weltweit sind 60 Millionen Menschen auf der Flucht. Ein Ende der Flüchtlingsbewegungen scheint nicht in Sicht zu sein. Wie können wir dieser Jahrhundertaufgabe gerecht werden? Neben der Thematisierung von Ursachen und Ausmaß erarbeiten wir mit Experten Konzepte und Lösungen.

### Masuren.

#### Die Seele Ostpreußens und ihre bewegte Geschichte.

- 28.5.16 bis 4.6.16 in Allenstein, Danzig u.a., Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 790 €; 7 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Eintritte, Transfer Bus/Bahn; EZ 140 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16182
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub gehen wir auf Spurensuche der „deutschen“ und nationalsozialistischen Geschichte des Dritten Reiches und blicken zugleich auf die faszinierende Landschaft der Masuren. Wir beginnen und beenden den Bildungsurlaub in Danzig.



## ☺ „Tief im Westen...“ sind die Städte bankrott! – Was heißt das für die Bürger und die kommunale Demokratie

(mit Exkursion in die „Metropolregion Ruhr“)

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316463107
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/ksu](http://www.forum-politische-bildung.de/ksu)

## Deutsch-jüdische Wege im 20. Jahrhundert und heute

- 29.5.16 bis 3.6.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Übernacht. im EZ, VP
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Der Blick auf deutsch-jüdische Geschichte – meist auf die Shoah begrenzt – lohnt eine Erweiterung: Wie haben sich Juden in Deutschland behauptet, arrangiert, profiliert, welche Optionen hatten sie, wie viele Arten jüdisch zu sein gibt es eigentlich heute?

## Steckt Leben in unsere(r) Demokratie!? Politik in Deutschland 2016

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 ■ Kursnr.: W 2102
- Akademie Frankenwarte

Unzufriedenheit mit politischen Parteien und Akteuren, geringe Wahlbeteiligung und Protestverhalten: Vor dem Hintergrund aktueller Debatten werden Herausforderungen und Probleme der Demokratie in Deutschland diskutiert und mögliche Lösungsansätze erarbeitet.

## Wirtschaft anders denken: Ökologische, soziale und demokratische Ansätze für eine Postwachstumsgesellschaft

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl
- Infos unter 05205/91 26 24 ■ Kursnr.: 20301
- Bildungshaus Haus Neuland

Führt mehr Wirtschaftswachstum zu mehr Arbeit und Lebenszufriedenheit? Ist weiteres Wachstum mit der dringend notwendigen Senkung unseres Ressourcenverbrauchs vereinbar? Wie kann eine Wirtschaft ohne Wachstum aussehen? Diskutieren Sie mit uns Ansätze des Postwachstums.

## ☺ Europa rückt nach rechts

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übern. und Verpfl.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10440F16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Schuldenkrisen, Flucht und Wanderungsbewegungen verleihen den ohnehin drängenden Fragen nach der Zukunft Europas besondere Brisanz. Wohin steuern Europa und die EU? Weiter in den Rechtspopulismus? Hat ein gemeinsames, demokratisches Europa überhaupt eine Zukunft?

## ☺ Wer regiert die Politik? Lobbyismus und Einflussnahme auf politische Entscheidungen in Deutschland

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 ■ Kursnr.: 13510020
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wie funktioniert Lobbyismus? Wie setzen Verbands- und Firmenvertreter\_innen ihre Interessen beim Gesetzgeber in Berlin und Brüssel durch? Das Seminar untersucht, ob und warum Politiker\_innen anfällig für die Einflüsterungen von Interessengruppen sind, wann Korruption beginnt und wie der Lobbyeinfluss begrenzt werden kann.

## Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Hamburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Ticket für ÖPNV; EZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16203
- 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 regenerativer Energien, Klimawandel und Stadtgeografie. Was macht Hamburg zur „Grünen Stadt“? Und wie geht es weiter?

## Oswiecim/Auschwitz und Kraków/Krakau

- 30.5.16 bis 4.6.16 in Oswiecim/ Kraków, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; EZ Zuschlag 100 €, im Preis inbegriffen HP, Programm Transport vor Ort
- Infos unter 05221/27 69 17 78 ■ Kursnr.: 2/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Auschwitz als konkreter Ort der Vernichtungslager – und als Synonym – für die einzigartigen Verbrechen des Nationalsozialismus – konfrontiert uns auf besonders eindringliche Weise mit der historischen Vergangenheit. Ziel der Studienfahrt ist es, jenseits medialer, literarischer und politischer Verarbeitungen und Darstellungen an diesem Ort durch den qualifiziert geführten Besuch der Lager, des Museums und Gesprächen mit Zeitzeugen einen intensiven Einblick in die Strukturen nationalsozialistischer Vernichtungspolitik zu gewinnen. in Kooperation mit dem Kreis Herford

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

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 140 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16100
- Forum Unna

Berlin ist die Hauptstadt der Medien. Wir wollen uns die wachsende Medienpräsenz und -Konkurrenz bewusst machen und problematisieren, welche Rolle die verschiedenen Medien bez. Öffentlichkeit, Information und Meinungsbildung in der Gesellschaft spielen.



### 👤 **Kleidung sauber kaufen: Nachhaltigkeit in der Textilindustrie**

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 26 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 16.6.120.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Im Seminar wird aufgezeigt, welche Auswirkungen die globale Textilindustrie auf Umwelt und Arbeitsbedingungen haben kann. Möglichkeiten, eine „saubere“ Produktion zu gewährleisten, werden diskutiert. Ebenso erfahren Sie, wie Sie sich als Konsument orientieren können, um beim Einkauf auf die Aspekte zu achten, die Ihnen wichtig sind.

### ♀ **Schlag – fertig? Schockstarre und Sprachlosigkeit verstehen und auflösen**

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 252 €; inkl. Programm, Unterkr., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 2202
- Akademie Frankenwarte

Unschl. bis bössart. Anwürfe überraschen u. lähmen uns. Die elegante u. treffende Antwort fällt uns meist ein paar Tage später ein. Wir beob. die versch. Reaktionsstufen, analys. versch. Varianten und entw. eigene Möglichk. Wir testen unsere Ideen im vertrauensvollen Rahmen.

### 👤 **Uni im Grünen: Solidarische Ökonomie**

- 3.6.16 bis 5.6.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; Unterkr. (EZ), Verpfl.
- Infos unter 05766/9 60 90 ■ Kursnr.: E 100/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Politisches Handeln soll dem Gemeinwohl dienen. Wirtschaftliches Handeln scheint an kurzfristigem Gewinn orientiert zu sein. Wir beschäftigen uns mit der Idee der „solidarischen Ökonomie“, in der Unternehmen durchaus finanzielle Gewinnorientierung in den Fokus ihres Handelns nehmen.

### 👤 **Die Gewerkschaft in Betrieb und Gesellschaft**

- 3.6.16 bis 6.6.16 in Bad Laer
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 98 €; inkl. Ü
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 161-50132
- VHS Dortmund

Seminarinhalte: Entwickeln von realistischen Arbeitsprojekten, die im Betrieb umsetzbar sind. Im Fokus stehen die Personen und die Institution: Mensch und Gewerkschaft oder Kommunikation und Arbeitsorganisation.

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

- 5.6.16 bis 10.6.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; iÜ/VP (EZ-Zuschlag 50 € bzw. 10 € bei gemeinsamer DU/WC)
- Infos unter 05721/78 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.

### 👤 **Kohle – Kirche – Klassenkampf: Arbeiter und Arbeiterbewegung im Ruhrgebiet (mit Besuch des Ruhr-Museum in Essen)**

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316093108
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos auf unserer Homepage: [www.forum-politische-bildung.de/kkk](http://www.forum-politische-bildung.de/kkk)

### **Mosel. Probleme und Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.**

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Lösnich/Mosel
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Studienleitung, Führungen lt. Programm; EZ-Zuschlag ab 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16215
- Forum Unna

Am Beispiel der Moselregion werden in diesem Bildungsurlaub politische, ökonomische und ökologische Probleme deutlich gemacht. Thema sind ökol. vs. konv. Weinbau; Strukturwandel Tourismus, Streit um Straßenauprojekte, Vermarktung der Region und Geschichte an der Mosel.

### **Kattowitz. Oberschlesien – Europäische Region der Flucht und Vertreibung.**

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Katowice, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 479 €; 5 Ü mit Frühstück im DZ mit DU/WC; Seminarleitung; Eintritte lt. Programm, EZ 140 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16163
- Forum Unna

Mit dem von Nazideutschland inszenierten Überfall auf den Rundfunksender in Gleiwitz begann der 2. Weltkrieg, der in der Folge Flucht und Vertreibung für Millionen Polen und Deutsche bedeutete. Heute befindet sich die Region inmitten eines ökonomischen Strukturwandels.

### **Digitales Zeitalter – verfangen im Netz?**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 ■ Kursnr.: W 2303
- Akademie Frankenwarte

Nahezu jeder Lebensbereich ist bereits digitalisiert. Damit verbunden sind sowohl phänomenale Chancen, als auch Risiken. Das Seminar widmet sich insbesondere den Risiken des „digital age“ aus gesellschaftlicher, politischer und bildungs-theoretischer Perspektive.

### **Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus zwischen Steilhängen**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Altenahr
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 535 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag: 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 125300
- VHS Schaumburg

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Winzergenossenschaften, Sehenswerthes und Verkehrsämter und lassen uns von Insidern informieren über den Spagat zwischen Tradition und Moderne.



### 🗺️ Will die Türkei noch nach Europa? – Neue Entwicklungen unter der Präsidentschaft Erdogans

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 145 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 9842
- Bonifatiushaus Fulda

Seit 2014 ist Erdogan der erste direkt vom Volk gewählte Staatspräsident der Türkei. Seine Ära als Premierminister war eine Erfolgsgeschichte. Jedoch scheint die Vorherrschaft der islamisch-konservativen Gerechtigkeits- u. Entwicklungspartei (AKP) zu bröckeln.

### Altersarmut und Ausgrenzung in Deutschland – Strategien zur Vermeidung und Überwindung

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 14.6.106
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Es wird untersucht, wie sich die Altersarmut in Deutschland entwickelt, Ursachen und Folgen werden aufgezeigt. Welche Ansätze gibt es auf politischer und gesellschaftlicher Ebene, um Altersarmut entgegen zu wirken?

### 🗺️ Interkulturelles Düsseldorf – Begegnung auf Augenhöhe?

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; zzgl. Verpfl. & ggfs. VRR-Ticket
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 070 – 2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

In Düsseldorf leben Menschen vieler unterschiedlicher Kulturen zusammen. Wie gestalten Einwanderer ihren Alltag, pflegen ihre Kultur und integrieren sich in die Stadt? Gemeinsam begeben wir uns auf eine interkulturelle Entdeckungsreise.

### Strukturwandel in Bremen und Bremerhaven

- 6.6.16 bis 9.6.16 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Ü/F und Busanreise
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 161-50130
- VHS Dortmund

Der Strukturwandel, der vor allem durch Veränderungen der Häfen und in der Schifffahrt bestimmt wird, steht im Mittelpunkt dieser Bustour. Die An- und Abreise erfolgt mit dem Bus.

### Dresden. Eine Stadt zwischen gestern und morgen.

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Ticket-ÖPNV, Leih-Fahrrad 1 Tag; EZ-Zuschlag 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16179
- Forum Unna

Stadtentwicklung ist immer eine Gratwanderung zwischen Denkmalschutz und städtebaulicher Neuordnung. Entdecken Sie 800 Jahre Geschichte in Dresden und der Region mit u. a. Zwinger, Frauenkirche, Sächsische Schweiz, Elbtal und den Weltkulturerbe-Streitfall.

### AMSTERDAM, Multinationale Gesellschaft: ein Blick über den Nachbarzaun

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 530 €; Im Preis enthalten: DZ (EZ-Zuschlag 105 €) Programm vor Ort, 2 Mahlzeiten
- Infos unter 05221/27 69 17 78
- Kursnr.: 5/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Im Verlauf der langen Einwanderungsgeschichte wanderten im Laufe der Jahrhundert bis heute sowohl Flüchtlinge wie Arbeitskräfte in großer Zahl in die Niederlande ein. Erfahrungen mit der Integration aber auch mit der politischen Kontroverse um Einwanderung liegen daher reichlich vor. Gerade in der jetzigen Situation tut es deshalb gut, einen Blick über den Zaun zu werfen, zu sehen, wie machen es die anderen.

### Nicht allein und nicht ins Heim! Wohin mit mir am Lebensabend?

- 8.6.16 bis 10.6.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 2305
- Akademie Frankfurte

Viele Menschen machen sich Gedanken, wie sie ihr Alter erleben und organisieren wollen. Im Seminar richten wir den Blick auf andere Konzepte und Formen, das Älterwerden und den Lebensabend zu gestalten – weder allein noch im stationären Heim.

### 🗺️ Reden und Sprechen im Ehrenamt

- 10.6.16 bis 12.6.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 26 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Kursnr.: 16.6.107.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Kommunikation und Rhetorik

### 🗺️ Zuwanderung als Chance? Die Zukunft der Solidargemeinschaft in Deutschland

- 10.6.16 bis 12.6.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 70 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13510022
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Leben in der Bundesrepublik verändert sich rasant: Aktuell suchen zahlreiche Menschen Zuflucht in Deutschland vor Krieg und Verfolgung, viele von ihnen mit einer dauerhaften Bleibeperspektive. Kann Deutschland von der Zuwanderung profitieren und wenn ja, welche Voraussetzungen müssen vorliegen? In welche Richtung geht unsere Gesellschaft dabei? Bleibt es bei einem offenen und solidarischen Rechtsstaat, in dem traditionelle Rollenbilder und alternative Lebenskonzepte parallel existieren? Das Seminar gibt einen Überblick über diese dringenden gesellschaftlichen Herausforderungen in Deutschland und stellt die bisherigen Konzepte zum Umgang mit diesen vor.



### Polizeieinsatz in sozialen Brennpunkten – von der Straße vor das Gericht

- 10.6.16 bis 12.6.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 107 €; 36
- Infos unter 0228/8 10 71 71
- Kursnr.: 5/3/16
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Schöffen sind ehrenamtliche Richter in der Strafgerichtsbarkeit, die gleichberechtigt neben den Berufsrichtern an der Rechtsprechung beteiligt sind. Das Schöffennam gibt nicht nur Macht, sondern auch ein hohes Maß an Verantwortung. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, den Schöffinnen und Schöffen ein Bild vom Strafverfahren, den Auswirkungen des Urteilspruchs zu vermitteln.

### GrenzGänge West – Grenzen zwischen fünf Ländern im zusammenwachsenden Europa

- 11.6.16 bis 15.6.16 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; mit Ü/F im DZ; Transfers, Eintritte. Sparpreis: 230 €, Solidarpreis: 580 € EZ-Zuschlag: 75 €
- Vorkenntnisse: Solide und ordentlich gewartete Räder ab 5-Gang-Schaltung aufwärts
- Infos unter 0211/9 36 50 80
- Kursnr.: 2801-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Eine traditionsreiche Region mit Grenzgeschichten aus zwei Jahrtausenden wird mit dem Fahrrad erlebbar gemacht. Wir fahren die Vennbahn-Route, die den Dreiländerpunkt Aachen mit dem Dreiländerpunkt Schengen verbindet. Aachen als altes und Luxemburg als ein neues Zentrum Europas sowie Schengen, das als Symbol für das europäische Zusammenwachsen gilt, stehen auf dem Programm. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### ♀ & ♂ Widerstand ist ein Geheimnis des Glücks

- 12.6.16 bis 16.6.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 7/6
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Im Seminar werden widerständige Kräfte kreativ sowie diskutierend-reflexiv einen Raum bekommen, in dem sich ganz eigene Fähigkeiten und Eigenschaften entfalten können für eine würdevolle Haltung im Widerstand sowie die Praxis der konstruktiven Auseinandersetzung erprobt.

### ♿ Streit ums Streiken – Bahn, Kita, Post & Co. – zwischen alten Arbeitskämpfen und neuen Streiks

- 12.6.16 bis 17.6.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316463109
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/ste](http://www.forum-politische-bildung.de/ste)

### Thüringen – eine politische Landeskunde

- 12.6.16 bis 16.6.16 in Erfurt
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; inkl. Bus ab/bis Velbert, Essen Hbf, Hotel 4 x Ü/F DZ, 3 x HP, EZZ 90 €
- Infos unter 05482/93 98 12 • Kursnr.: 16.110
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Thüringen, Deutschlands älteste Kulturlandschaft, verfügt heute über vergleichsweise gute ökonomische Strukturdaten. Gründe hierfür sind vor allem in Weimar, Stadt der Klassik und Kultur, in der Landeshauptstadt Erfurt und in der Wartburgstadt Eisenach zu finden.

### Danzig, Gdansk – Europa zwischen gestern und heute.

- 12.6.16 bis 17.6.16 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; EZ: 115 €, Ticket ÖPNV; Eintritte lt. Programm
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16176
- 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, 2. Weltkrieg u. a.

### Willkommen in Riace – Integration von Flüchtlingen in einer süditalienischen Landregion

- 12.6.16 bis 18.6.16 in Riace, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 500 €; im DZ, HP, Mobilität vor Ort, Individuelle Anreise, 70€ EZ Zuschlag
- Infos unter 05221/27 69 17 7/8 • Kursnr.: 3/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Riace, ein kalabrisches Dorf, steht für eine besondere Willkommenskultur für Flüchtlinge. Europäische Flüchtlingspolitik, Schengen, Frontex, Theorie und Praxis der Menschenrechte sind Themen dieses Seminars. In Kooperation mit „Courage gegen Fremdenhass“, Berlin und der Rosa Luxemburg Stiftung NRW

### Zukunftsfähiges Ostfriesland – zwischen Tourismus, Landwirtschaft und Industrieansiedlung

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6211
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Einst galt in den Mooren Ostfrieslands der Spruch „Des Ersten Tod, des Zweiten Not, des Dritten Brot“. Ältere Ostfriesinnen und Ostfriesen haben diese Notzeiten noch erlebt. – Heute ist die Stadt Leer zweitgrößter Reedestandort Deutschlands, im nahen Papenburg werden die weltweit größten Schiffe gebaut und ostfriesische Windanlagen in alle Welt exportiert. Im Seminar soll den Spuren der ostfriesischen Wirtschaftsgeschichte exemplarisch nachgegangen und die Rolle von Landwirtschaft, Industrieansiedlung und Tourismusförderung für ein zukunftsfähiges Ostfriesland vorgestellt werden. Hinweis: Eigene Fahrräder sollten mitgebracht werden!





### Grenzflüsse 1944-1945: Wurm-Rur-Maas-Waal-Rhein, Hindernisse auf dem Weg der Befreiung Europas

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €; inkl. Ü/F im DZ; 1 Abendessen, Führungen, Transfer.  
Sparpreis: 350€, Solidarpreis: 560 €, EZ: +100 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80
- Kursnr.: 2402-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Thema ist die Befreiung Europas 1944-45. Entlang der Flüsse geht es mit dem Fahrrad von Aachen bis Arnheim über die nationalen Knotenpunktsysteme sicher über die Etappen. Eine Textsammlung, ein Tourenbuch und viele Hinweise auf Entdeckungen werden mitgeliefert. Begleitet wird die Reise von Gotthard Kirch, Biologe und Tourismusentwickler in der Rureifel. Partner der Stiftung „Liberation Route Europe“. Tourentaugliche Fahrräder oder Pedelecs sollten mitgebracht werden. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### Philosophieren am Meer

- 13.6.16 bis 17.6.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag=48 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 165400
- VHS Schaumburg

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

### Der Spielfilm in der DDR: Propaganda oder Kunst?

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19
- Kursnr.: 16.6.929
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

in den Filmen der Nachkriegszeit wird Geschichte lebendig: Die Aufarbeitung der NS-Zeit, Schicksale von Kriegsheimkehrern und Flüchtlingen – all dies wird in Filmen thematisiert. Die Politik der Siegermächte spiegelt sich in Filmdokumenten wider.

### Den Generationendialog gestalten – Soziale Klima in der Gesellschaft stärken

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Steinbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.7.102.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Seminar in Steinbach/Taunus in Kooperation mit der Industriegewerkschaft Bauen-Argrar-Umwelt

### Werkstatt: Kreative Konflikttransformation (in Anlehnung an Johan Galtung, alternativer Nobelpreisträger)

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 225 €; inkl. Programm, Unterkr., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33
- Kursnr.: W 2404
- Akademie Frankfurter

Für eine nachh. Konflikttransformation braucht es Kreativität, Empathie u. Gewaltfreiheit. 3 Schlüsselbegriffe, wie sie von Johan Galtung geprägt wurden. Mit ihnen lassen sich Lösungsproz. befriedig. gest. u. völlig neue Lösungen entw., die über das Bekannte hinausreichen.

### Die Zukunft der Arbeit – Digitalisierung, Industrie 4.0 und Crowdfunding: Fluch oder Segen für die Arbeitswelt?

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27
- Kursnr.: 13510023
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die industrielle Produktion und mit ihr die Arbeitswelt sieht sich einem revolutionären technischen Wandel gegenüber. „Industrie 4.0“ steht für die Vernetzung von Maschinen mit dem Ziel, Arbeitsprozesse vollständig automatisch ablaufen zu lassen. Doch wo bleibt der Mensch in der Arbeitswelt der Zukunft und was ist in Zukunft überhaupt Arbeit? Im Seminar gehen wir diesen Fragen nach und überlegen, wie Arbeitnehmer\_innen ihre Interessen in der sich wandelnden Arbeitswelt vertreten können und welche Gestaltungsaufgaben die Politik übernehmen muss.

### Rechtedschungel Internet – Rechtliche Aspekte bei der Nutzung digitaler Medien

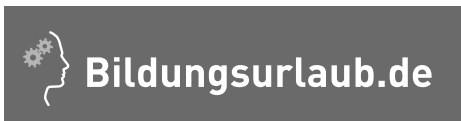
- 17.6.16 bis 18.6.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl.
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit wie Sozialpädagog\_innen, Referent\_innen der politischen Bildung, Medienpädagog\_innen und andere
- Infos unter 05205/91 26 62 • Kursnr.: M3-24302
- Bildungshaus Haus Neuland

In unserer schnelllebigen und multimedialen Welt ist es nicht nur für Jugendliche schwierig, im Paragraphen-Dschungel den Überblick zu behalten. Im Seminar werden Fragen rund um Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsschutz und Jugendmedienschutz ausführlich behandelt.

### Gottesfürchtig – Patriotisch – Unsozial: Wie „anders“ sind die USA?

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316093110
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/usa](http://www.forum-politische-bildung.de/usa)





### Unsere Arbeitswelt gestalten

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €, auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SH02516
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

In dem Seminar geht es u. a. um Arbeitswelt und Arbeitsbeziehungen; Arbeiterprotest und Abwehrstreiks; Perspektiven und die Zukunft der Arbeitswelt; Instrumente und Verbündete einer neuen Regulierung und Humanisierung der Arbeitswelt.

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

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Ilmenau
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, ÖPNV für Exkursionen nach Erfurt/Weimar; EZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16187
- Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub ist eine Zeitreise vom einstigen Königreich über die Gründung der Weimarer Republik, der Herrschaft der Nationalsozialisten, der DDR- Zeit, der Wende bis zum heutigen Wirtschaftsstandort als Technologie- und logistischer Knotenpunkt.

### Ernährung – Gut konsumieren, nachhaltig und sicher leben

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.6.117,5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Lebensmittelskandale machen in regelmäßigen Abständen Schlagzeilen. Die Produktion von Nahrungsmitteln ist heute eine gigantische, globale Industrie. Die Folgen sind vielfältig – bei uns und überall auf der Welt

### Berlin – Ost-West Konflikt und Kalter Krieg

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Berlin
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; zzgl. Übern., Verpfl.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 843416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Berlin war von 1945 bis 1989 einer der heißesten Schauplätze des Kalten Krieges. Seminarinhalte u.a.: ehemaliges Stasi-Gefängnis Berlin-Hohenschönhausen, Agentenaustausch, sowjetische Militäradministration, Notaufnahmehamer Marienfelde, Mauerfall und Grenzöffnung, Treuhänder

### Mobilität, Umwelt und Nachhaltigkeit. Mit dem Fahrrad Realitäten und Alternativen (er) fahrbar machen

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 205 €; inkl. Programm, Unterkr., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 2504
- Akademie Frankenwarte

Der Klimawandel ist in diesem Jahr die größte Herausforderung der Menschheit. Um ein weiteres Ansteigen der Temp. zu bremsen, müssen vielfältige, nachh. Maßnahmen ergriffen werden. Mit Expert/innen in u. um WÜ, wollen wir die akt. Situat. analys., erarbeit. u. Fahrrad (er)fahren.

### Die deutsch-polnische Grenzregion: politische, wirtschaftliche und soziale Aspekte im Grenzgebiet

- 20.6.16 bis 25.6.16 in Görlitz
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; inkl. Bus ab/bis Dülmen, Hotel 5 x Ü/F/DZ, 3 x HP, EZ 85 €
- Infos unter 05482/93 98 12
- Kursnr.: 16.213
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Görlitz / Zgorzelec: die Schwesterstädte rechts und links der Neiße sind in vielem weiter als Berlin und Warschau, das Gespräch zwischen Deutschen und Polen wird hier intensiv geführt. Fortschritte, aber auch Probleme im deutsch-polnischen Dialog sollen erkundet werden.

### Die Energiewende: Eine ökonomische, soziale und ökologische Wende?

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13530024
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Fukushima-Katastrophe hat die Energiewende weit nach oben auf die politische Agenda gesetzt. Nach einer Bestandsaufnahme des deutschen Energiesektors wird die Wende aus mehreren Blickwinkeln zu analysiert. Das Seminar fragt nach Möglichkeiten, wie der deutsche Energiesektor langfristig auf eine nachhaltige und umweltschonende Basis gestellt werden kann.

### Dortmund. Mehr als Bier und Fußball – Ruhrmetropole im Strukturwandel.

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Dortmund
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 4 Ü/F; Comfort-DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZ 136 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16175
- Forum Unna

Das Ruhrgebiet unterliegt einem stetigem Wandel. Der erfolgreiche Strukturwandel in der Region zwischen Rhein Ruhr und Lippe ist besonders gut in Dortmund zu beobachten. Besuchen Sie die Ruhr-Metropole und erleben Sie das „neue“ Ruhrgebiet, abseits von Kohle und Stahl.

### Heidelberg: Eine Stadt erzählt Geschichte

- 22.6.16 bis 24.6.16 in Heidelberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19
- Kursnr.: 16.7.944
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

„Heidelberg, du feine Stadt am Neckar und Rheine.“ Die ehemalige kurpfälzische Residenzstadt blickt auf eine vielfältige Geschichte zurück. Mit ihrer renommierten Universität beeinflusst Heidelberg das Geistes- und Wissenschaftsleben bis in die Gegenwart.



### München, Bayern und der Nationalsozialismus

- 26.6.16 bis 1.7.16 in München
- Mit Übernachtung
- Preis: 500 €; EZ, Frühstück, Transfers vor Ort, Eintritte und 2 Abendessen
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Von München aus erfolgte der Aufstieg der nationalsozialistischen Bewegung, 1935 wurde München zur Hauptstadt der Bewegung erklärt. Wir wollen dort einschlägige Orte, das neue NS-Dokumentationszentrum, die Gedenkstätte in Dachau und außerhalb den Obersalzberg aufsuchen.

### Den Osten „erfahren“ – Ostharz und Vogtland – Bildungstour für Motorradfahrerinnen und -fahrer

- 26.6.16 bis 2.7.16 in Nordhausen u.a.
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €
- Für Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer mit eigenem Motorrad
- Infos unter 0231/9 52 09 60
- Kursnr.: 16848-MOPVIII
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Doppelkorn, Kuckucksuhr und Instrumente wurden und werden hier produziert. Die Zielregion zwischen Nordhausen, Quedlinburg und Plauen war auch Zentrum des Widerstands 1953 und 1989. Bildungstour für Biker mit Einblicken in Geschichte und Gegenwart.

### Bamberg. Weltkulturerbe Bamberg – Faszination und Verantwortung.

- 26.6.16 bis 1.7.16 in Bamberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Seminarleitung; EZ-Zuschlag ab 72,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16207
- Forum Unna

Bamberg gilt mit seiner mittelalterlichen und barocken Baukunst und 2.400 denkmalgeschützten Häuser als eine der schönsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie die Geschichte, die Geologie, die Wirtschaftsfaktoren und Politik der Stadt. Mit Blick in die Fränkische Schweiz.

### Rechtsextreme Gewalt in NRW – Reaktionen von Politik und Zivilgesellschaft mit Besuch des NSU Untersuchungsausschusses

- 3 Tage im Juni in Köln und Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 170 €; ohne Unterk., bei Bedarf organisieren wir eine Unterbringung in Köln in der Jugendherberge
- Infos unter 05221/27 69 17 78
- Kursnr.: 4/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Der Bildungsurlaub führt zu einigen zentralen Orten in NRW an denen in den letzten Jahren rechtsextreme Gewalttaten verübt wurden – so zum Beispiel in die Keupstraße in Köln und nach Dortmund. Im Landtag NRW in Düsseldorf werden wir den NSU Untersuchungsausschuss und mit den Mitgliedern diskutieren. Der Termin des Bildungsurlaubs wird bekanntgegeben wenn die Ausschusstermine festgelegt sind.

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

- 26.6.16 bis 1.7.16 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16188
- 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.

### Europa für die Bürger – Bürger für Europa

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 235 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.930
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Europa und die europäische Integration wird nur gelingen können, wenn die Bürger in den Mitgliedsstaaten den EU-Institutionen vertrauen und auf eine weiterhin gute wirtschaftliche Entwicklung hoffen. Es findet eine Exkursion nach Luxemburg statt.

### RE-Kommunalisierung: Pro und Contra: Rückführung der Versorgungsbetriebe in die Kommunen

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 • Kursnr.: 15.6.508.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Sollen die Kommunen wieder mehr Verantwortung bei der Energieversorgung übernehmen? In dem Seminar werden Vor- und Nachteile der Re-Kommunalisierung debattiert.

### Wachsende Ungleichheit trotz Allheilmittel Wirtschaftswachstum!

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 205 €; inkl. Programm, Unterk., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 2603
- Akademie Frankenwarte

Führt immer mehr Wirtschaftswachstum wirklich zu mehr Arbeit und Lebenszufriedenheit? Wie können wir innerhalb der ökologischen Grenzen des Planeten gut leben? Im Seminar werden konkrete Ideen und Konzepte diskutiert.

### ♀ Stadt(t)räume: Berlin – für Frauen

- 27.6.16 bis 30.6.16 in Berlin-Friedrichshain
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 209 €; inkl. 3 Ü im EZ mit Frühstück, Seminarprogramm, Führungen, Besichtigungen, Eintritte, ÖPNV
- Für Frauen ab 18 Jahren
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 ST 031
- Bildungswerk Stenden

Sie lernen Berlin als Brennpunkt des 20. Jahrhunderts und als heute quirlige Metropole, trendgebend für städtische Entwicklungen kennen. Wir bewegen uns auf den Spuren deutscher Geschichte und zeigen Ihnen Initiativen von Menschen, die als „RaumpionierInnen“<sup>www</sup> „Stadt selber machen“.



### 👤 Die Stasi in der DDR

- 29.6.16 bis 1.7.16 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.7.108.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Wie keine andere Institution verkörperte die Stasi den Überwachungsstaat DDR. Das Ministerium für Staatssicherheit war der Geheimdienst der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands (SED). Sogenannte „politische Straftaten“ wurden durch die Stasi ermittelt.

### Amsterdam – soziale Situation und Integration

- 3.7.16 bis 8.7.16 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 846916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Amsterdam hinter die Kulissen geschaut, Inhalt u. a.: Stadtgeschichte, Umweltprobleme und Maßnahmen, wirtschaftliche Probleme und Perspektiven, soziale Lage, Integration, Lebensgefühl der Amsterdamer, Exkursionen zu Fuß und per ÖPNV.

### Den Osten „erfahren“ – Vorpommern und Rügen – Bildungstour für Motorradfahrerinnen und -fahrer

- 3.7.16 bis 10.7.16 auf Rügen und in Vorpommern
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €
- Für Motorradfahrer/-innen mit eigenem Motorrad
- Infos unter 0231/9 52 09 60 • Kursnr.: 16843-MOP/III
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Umweltschutz auf Rügen und Monopoleentwicklungen in der Landwirtschaft sind ebenso Themen wie nationalsozialistischer Städtebau u.a. am Beispiel Prora. Bildungstour für Biker informiert in Besichtigungen und Begegnungen fundiert über die aktuelle Situation in Ostdeutschland.

### Bamberg. Weltkulturerbe Bamberg – Faszination und Verantwortung.

- 3.7.16 bis 8.7.16 in Bamberg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Seminarleitung; EZ-Zuschlag ab 72,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16208
- Forum Unna

Bamberg gilt mit seiner mittelalterlichen und barocken Baukunst und 2.400 denkmalgeschützten Häusern als eine der schönsten Städte Deutschlands. Entdecken Sie die Geschichte, die Geologie, die Wirtschaftsfaktoren und Politik der Stadt. Mit Blick in die Fränkische Schweiz.

### Demenz ändert alles! – Was können wir tun?

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unterkr., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 2705
- Akademie Frankenkarte

Im Sem. werden neben neuesten Forschungsergebnissen aus der Biomedizin u. altersgerechten Technologien zahlr. nichtmedikamentöse Intervent. vorgestellt sowie die erweiterten finanziellen Hilfen die vom Bundeskabinett im Sommer 2015 für Betroffene u. Angehörige verabsch. wurden.

### Scheitert das historische Projekt eines geeinten Europas? Die EU vor neuen Herausforderungen

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 225 €; inkl. Programm, Unterkr., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33
- Kursnr.: W 2704
- Akademie Frankenkarte

Die EU steckt i. einer tief. Krise. Steig. Flücht.l.zahlen, ungel. Probl. in der Wirtsch.-u. Währungsunion, d. andauernde Krieg in der Ukraine u.d. noch nicht abgeschl. Erweiter.proz., sind neue Herausf.Lösungsans. woll. wir durch einen Bes. des EU-Parl. in Straßburg ausloten.

### 🌐 Afrika und Europa

- 8.7.16 bis 10.7.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19
- Kursnr.: 16.6.109.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

### Auf dem Weg in eine moderne Zuwanderungsgesellschaft?!

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14
- Kursnr.: W 2803
- Akademie Frankenkarte

Weltweite Krisenherde und Flucht, demografischer Wandel oder Fachkräftemangel: es gibt vielschichtige Gründe, weshalb wir de facto eine moderne Einwanderungsgesellschaft sind. Doch werden wir den Anforderungen und Ansprüchen gerecht?

### Judentum in Deutschland: Jüdisches Leben nach der Sho'a

- 11.7.16 bis 13.7.16 in Königswinter
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 15.6.931
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Jüdisches Leben in Deutschland ist vielfältig und die Gemeinden sind lebendig. Zahlreiche allgemeinbildende Schulen in Trägerschaft jüdischer Institutionen wurden in den letzten Jahren ins Leben gerufen und die Jüdische Holschule in Heidelberg ist längst etabliert.

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

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Dortmund
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Unterbringung im DZ, EZ: 465 € / ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 • Kursnr.: 16ADH-003
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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



### 10 Mythos USA

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 16.6.116.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Zu den Präsidentschaftswahlen 2016

### Industriekultur im Vergleich

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Gelsenkirchen und andere
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 90,-
- Infos unter 0209/1 69 25 49 ▪ Kursnr.: 1302
- VHS Gelsenkirchen

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, die Industriekultur der verschiedenen Regionen kennenzulernen und durch deren Vergleich ein besseres Verständnis des eigenen industriellen Erbes zu erreichen. Wir werden uns mit Industriekultur im Ruhrgebiet beschäftigen und uns dann auf zwei Tagesexkursionen in den Raum Kelmis/Lüttich/Ostbelgien (per Reisebus) und nach Wuppertal (per ÖPNV) darüber informieren, wie man dort das Thema bewertet und damit umgeht.

### Zwischen Wahn und Wirklichkeit: Verschwörungstheorien – eine Gefahr für die Demokratie?

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl
- Infos unter 05205/91 26 24 ▪ Kursnr.: 21609
- Bildungshaus Haus Neuland

»Verschwörungen« sind nicht mehr nur skurrile Randerscheinung, sondern scheinen in der Mitte der westlichen Welt angekommen. Diskutieren Sie mit uns Funktion und Wirkungsweisen aktueller Verschwörungstheorien sowie Wege, den Wahn von der Wirklichkeit zu unterscheiden.

### ♿ „Ich habe nichts gegen Fremde, aber...“ Chancen und Herausforderungen der deutschen und europäischen Migrations- und Asylpolitik

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Gummersbach- Oberrengse
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13550029
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund steigender Flüchtlingszahlen und überforderter Kommunen gerät die europa- und weltweite Migration derzeit hauptsächlich als Problem in die Schlagzeilen. Dabei kennt Migration viele Formen und stellt historisch betrachtet einen Normalfall dar. Das Seminar begegnet der oft emotional geführten aktuellen Debatte mit der Betrachtung der jüngeren Geschichte der Zuwanderung nach Deutschland und des Phänomens der steigenden EU-Binnenmigration. Darüber hinaus werden die Migrationspolitik sowie die Asyl- und Flüchtlingspolitik verständlich gemacht. Blicke über Deutschlands Grenzen hinweg erweitern die Perspektive um die europäische Dimension des Umgangs mit Flüchtlingen.

### Berlin vor Ort – Fragen zu Flucht, Migration, Integration

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €; Programm; 4 Ü/F EZ, Lunchpakete, 1 ME, ÖPNV, DZ ermäßigt 340 €
- Für politisch interessierte Erwachsene / ArbeitnehmerInnen
- Infos unter 0228/8 10 71 72
- Kursnr.: 4/382/16
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Flucht- und Migrationsbewegungen stellen die deutsche Politik und Gesellschaft aktuell und langfristig vor große Aufgaben. In Berlin wollen wir dem Gelingen von Integration nachgehen sowie mit Vertretern von Migrantenorganisationen und aus der Politik ins Gespräch kommen.

### Berlin. Wasser – Infrastruktur und Versorgung in der Hauptstadt.

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16195
- Forum Unna

Ohne die Wasserwege gäbe es vermutlich kein Berlin, denn Berlin ist vom Lastkahn, den Ziegel-Zillen, aus gebaut worden – auch dann noch, als die Eisenbahn schon längst ihren Siegeszug angetreten hatte. Wir erkunden die Bedeutung des Wassers für Versorgung und das Leben.

### Mit dem Fahrrad unterwegs zu historischen, ökologischen und politische Landmarken in der polnisch-deutschen Grenzregion

- 11.7.16 bis 16.7.16 in Trebnitz
- Mit Übernachtung
- Preis: 450 €; inkl. HP, EZ Zuschlag 50 €
- Vorkenntnisse: geeignet für durchschnittlich fitte Fahrradfahrerinnen
- Infos unter 05221/27 69 17/8
- Kursnr.: 6/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Eine besondere Form der Aneignung von neuen „Erfahrungen“ bietet ein Bildungsurlaub mit dem Fahrrad- „Bildung unterwegs“ im unmittelbaren Sinne. Das Schloss Trebnitz, Ausgangspunkt der Fahrradtouren in Ost-Brandenburg bietet Raum für Gespräche mit Experten für die aktuelle Situation in der polnisch-deutschen Grenzregion.

### Danzig. Gdansk – Europa zwischen gestern und heute.

- 17.7.16 bis 22.7.16 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; EZ: 115 €; Ticket ÖPNV; Eintritt lt. Programm
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16184
- 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, 2. Weltkrieg u. a.



### Neue Energien – Alte Probleme: Energieende in Deutschland

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterk. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 • Kursnr.: W 2902
- Akademie Frankenwarte

Bis 2050 soll unsere Energieversorgung zu 80% aus erneuerbaren Energien stammen. Das Seminar analysiert die Veränderungen des deutschen Energiemarktes und lädt ein zu Diskussionen über den Zusammenhang von Energieende, Nachhaltigkeit, Ökologie und sozialer Gerechtigkeit.

### Flucht/ Vertreibung/Asyl – Aktuelle Herausforderungen der Flüchtlingspolitik und der Integration von Flüchtlingen in Deutschland

- 18.7.16 bis 20.7.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €, auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.6.110.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Tragische Flüchtlingskatastrophen im Mittelmeer rücken das Thema Flucht und Asyl immer wieder in die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit. Flucht ist ein globales Phänomen und hat viele Ursachen.

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

- 18.7.16 bis 23.7.16 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad; EZ-Zuschlag: 58 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16167
- Forum Unna

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

### Grenzgänge XXII – Zeitreisen durch Ostdeutschland (letztmalig)

- 22.7.16 bis 31.7.16 in Helmstedt
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €; mit Ü/F im DZ; 2 Abendessen, Transfers, Eintritte. Sparpreis 380 €, Solidarpreis: 790 €, EZ: +100 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 2901-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Wir möchten Erinnerungskultur über die theoretische Betrachtung hinaus erfahrbar und erlebbar machen. Zeitzeug\*innen regen zum Nachdenken und zum Perspektivwechsel an, indem sie uns einen besonderen Einblick in ihr persönliches Erleben der vergangenen Zeit vor und nach dem Mauerfall vermitteln. Aktuelle Momentaufnahmen werden abgerundet von Gesprächen mit Expert\*innen. Anregende Diskussionen hinterlassen bei den GrenzGänger\*innen einen nachhaltigen Eindruck. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### Aneinander wachsen – Deutsche und Polen im Dialog (Seminar in Wroclaw/Breslau)

- 24.7.16 bis 30.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis: €; auf Anfrage, inkl. Programm, Unterk., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 2903
- Akademie Frankenwarte

Ziel dieser EU-Init. ist es, den Reichtum, die Vielfalt u. die Gemeinsamk. unseres kult. Erbes hervorzuheben. Wir blicken auf 25 Jahre Freundschaftsvertrag zw. Pl. u. Dt. Dies sind gute Gründe, in Wroclaw Erinnerungskult. Entdeckungen vorzunehmen. u. akt. pol. Herausford. zu diskutieren.

### Die Niederlande – unsere unbekannteren Nachbarn

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6243
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Niederlande – unsere Nachbarn im Westen – gilt es in dieser Seminarwoche näher kennen zu lernen. Eine Annäherung an unseren Nachbarstaat findet im Seminar durch die Beschäftigung mit Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation statt. Durch die grenznahe Lage Potshausens bietet es sich an, die Niederlande auch vor Ort etwas besser kennen zu lernen.

### Die leisen Revolutionen der Arbeitswelt

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Unterk. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 33 • Kursnr.: 2904
- Akademie Frankenwarte

Arbeitswelt 4.0, globaler Wettbewerb, längere Lebensarbeitszeit, Flexibilisierungserfordernisse, Vereinbarung v. Beruf, Familie, Pflege: All das wird in den nächsten Jahren unsere Arbeit nachhaltig beeinflussen. Im Sem. werden d. Veränderungen u. Folgen analysiert.

### Grenzenlose Solidarität? Barrieren und Wege gewerkschaftlicher Zusammenarbeit in Europa mit einer zweitägigen Exkursion nach Lüttich/Belgien

- 31.7.16 bis 5.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (290 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316093113
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/GSO](http://www.forum-politische-bildung.de/GSO)

### Prekariat statt Arbeiterklasse? Neoliberale Entwicklungen unter die Lupe genommen

- 31.7.16 bis 5.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316463111
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/sad](http://www.forum-politische-bildung.de/sad)



### ♿ „... noch keinen Sklaven in Katar gesehen“. Sklaverei, Zwangsarbeit und Ausbeutung im 21. Jahrhundert

- 31.7.16 bis 5.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 316463118
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/skl](http://www.forum-politische-bildung.de/skl)

### ♿ „Wenn in China ein Sack Reis umfällt“ – Auswirkungen globaler Wirtschaftszusammenhänge

- 31.7.16 bis 5.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 316463112
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/wem](http://www.forum-politische-bildung.de/wem)

### ♿ Lobbyismus – Finanzmarktzwänge – Expertenherrschaft: Wie gefährdet ist die Demokratie?

- 7.8.16 bis 12.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 316093114
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter

[www.forum-politische-bildung.de/DSR](http://www.forum-politische-bildung.de/DSR)

### Ökonomische Grundkenntnisse

- 7.8.16 bis 12.8.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03216
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

### ♿ Von PEGIDA über AfD zu einer national-konservativen Massenbewegung in Deutschland? Bestandsaufnahme und Perspektiven

- 7.8.16 bis 12.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 316463115
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/rpg](http://www.forum-politische-bildung.de/rpg)

### Breslau. Aus Breslau wird Wroclaw – Eine europäische Stadt erfindet sich neu.

- 7.8.16 bis 12.8.16 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16185
- 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.

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

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Frankfurt
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im 4\*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Programm, Eintritte; EZ 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16189
- Forum Unna

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

### Berlin. Preiswert wohnen in der schnell wachsenden Metropole? Schafft Berlin das?

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte, ÖPNV+Leihrad vor Ort; EZ 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16110
- Forum Unna

Berlin ist die Hauptstadt der Medien. Wir wollen uns die wachsende Medienpräsenz und -Konkurrenz bewusst machen und problematisieren, welche Rolle die verschiedenen Medien bzw. Öffentlichkeit, Information und Meinungsbildung in der Gesellschaft spielen.

### ♿ Konflikte an den Grenzen Europas

- 10.8.16 bis 12.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: €; auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 16.6.111.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Kriege und Bürgerkriege an den EU-Außengrenzen

### Seniorenkolleg: Albert Schweitzer – ein evang. Heiliger?

- 11.8.16 bis 12.8.16 in Königswinter
- In Tagesform ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 45 €; Bei Übern. 60 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 16.6.932
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Keine Frage, Albert Schweitzer (1875 – 1965) gilt als Universalgenie. Er wirkte nicht nur als Arzt, sondern auch als Theologe und Musiker. Schweitzer schrieb Bücher, die bis heute als wichtige Fachliteratur gelten. Ein Erbe ist reich und vielfältig



### ♿ Zwischen Aufklärung, Fiktion und Unterhaltung – Welche „Wahrheit“ zeigen politische Filme? (diesjähriger Themenschwerpunkt: „Belle Époque“ und Erster Weltkrieg)

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Hattingen
  - Mit Übernachtung
  - Maximal 16 Teilnehmer/-innen
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
  - Infos unter 02324/50 84 44
  - Kursnr.: 316093116
  - DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/pif](http://www.forum-politische-bildung.de/pif)

### 100 Jahre Erster Weltkrieg – Das Departement Somme als Ort internationaler Erinnerungskulturen

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Péronne, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 100,00 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 844216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie sieht es an den Orten aus, an denen vor 100 Jahren die Kämpfe stattgefunden haben? Am Beispiel des Departements Somme in Nordfrankreich soll erläutert werden, wie die Menschen, die dort heute leben, mit der Erinnerung an diesen Krieg umgehen.

### Landwirtschaft im Wandel

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6220
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ohne Landwirtschaft gäbe es keine Lebensmittel – eine einfache Wahrheit, die in Zeiten des Überflusses leicht in Vergessenheit gerät. Das große Angebot, die hohe Qualität und die günstigen Preise für Lebensmittel sind dem Wandel in der Landwirtschaft zu verdanken. 1950 ernährte ein Landwirt zehn Menschen, heute sind es rund 150. Aufgrund wachsender Anforderungen haben viele Landwirte ihren Hof aufgeben müssen. Das Motto lautet vielfach „wachsen oder weichen“. Neben Vorträgen und Gesprächen mit Landwirten und Institutionen wird ein konventionell betriebener Bauernhof und ein ökologisch wirtschaftender Betrieb besichtigt.

### Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pr Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19
- Kursnr.: 16.7.933
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die kleine thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Die erste deutsche Republik nahm ihren Ausgang in Weimar.

### ♿ Leseschule XVII – Zwischen Europa und Asien – Literatur rund um das Schwarze Meer

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; DZ 60, EZ 100 €; Erm.mögl.
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ■ Kursnr.: 16-714 AT
- Akademie Franz Hitze Haus

In der Sommerakademie zur Literatur wird in diesem Jahr der literarische Raum des Mittelmeeres im Mittelpunkt stehen. Teilnehmer werden in Ausschnitten Literaturen aus der Ukraine, Russland, Georgien, Türkei, Bulgarien und Rumänien kennen lernen und erarbeiten, mit welchen Fragestellungen und Herausforderungen Autoren des Roten Meeres umgehen.

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

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Dortmund
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Unterbringung im DZ, EZ: 465 € / ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ■ Kursnr.: 16ADH-004
- Arbeit und Leben Bielefeld e.V.

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

### ♿ Das Bundesteilhabegesetz – Tatsächliche Inklusion

- 15.8.16 bis 17.8.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02223/7 31 22 ■ Kursnr.: 16.6.130.0 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

### ♿ Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II

- 21.8.16 bis 2.9.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ■ Kursnr.: SL03416
- 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.

### ♿ E-Mails am Wochenende und das Dienstgespräch in der Kneipe: Wie verändert die Digitalisierung unser Leben und Arbeiten?

- 21.8.16 bis 26.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316463117
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:  
[www.forum-politische-bildung.de/fle](http://www.forum-politische-bildung.de/fle)





### Radkultur-Tour – Auf Reifenbreite durchs Ruhrgebiet

- 21.8.16 bis 27.8.16 im Ruhrgebiet
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; 120 €
- Infos unter 0201/1 89 74 21
- Paul-Gerlach-Bildungswerk der AWO

Von der Montanregion von Weltrang zur Kulturmetropole. Die Tour zeigt auf teilweise wunderschönen und verschwiegenen Wegen die Wandlung des Reviers zu einer Region mit hoher Lebensqualität.

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

- 21.8.16 bis 26.8.16 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit Du/WC, Leitung, Führungen, Eintritte, EZ-Zuschlag 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16159
- 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!

### Thüringen. Geschichte und Moderne – Strukturwandel in Thüringen.

- 21.8.16 bis 26.8.16 in Ilmenau
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; Transfers, EZ-Zuschlag 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16111
- 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+Erfurt.

### Zukunftsfähiges Ostfriesland – zwischen Tourismus, Landwirtschaft und Industrieansiedlung

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Osthuderfernhöfen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6222
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Einst galt in den Mooren Ostfrieslands der Spruch „Des Ersten Tod, des Zweiten Not, des Dritten Brot“. Ältere Ostfriesinnen und Ostfriesen haben diese Notzeiten noch erlebt. – Heute ist die Stadt Leer zweitgrößter Reederei-standort Deutschlands, im nahen Papenburg werden die weltweit größten Schiffe gebaut und ostfriesische Windanlagen in alle Welt exportiert. Im Seminar soll den Spuren der ostfriesischen Wirtschaftsgeschichte exemplarisch nachgegangen und die Rolle von Landwirtschaft, Industrieansiedlung und Tourismusförderung für ein zukunftsfähiges Ostfriesland vorgestellt werden. Hinweis: Eigene Fahrräder sollten mitgebracht werden!

### Philosophieren am Meer

- 22.8.16 bis 26.8.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; inkl. Übern./VP (EZ-Zuschlag=48 €)
- Infos unter 05721/78 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.

### Ruhrgebiet – KulturKanal als Achse des Strukturwandels

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 50 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00
- Kursnr.: 161.2A122F
- VHS Essen

Das Ruhrgebiet ist faszinierend: Aus dem Land der tausend Feuer ist eine Region der tausend Ideen geworden, die Industrie- mit Kreativkultur verbinden. Der Kurs findet nicht im Seminarraum statt, sondern unterwegs am Rhein-Herne-Kanal, im Gespräch mit Verantwortlichen.

### Die gefährdete Demokratie – Rechtsextremismus und Alltagsrassismus in Deutschland

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Dortmund
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27
- Kursnr.: 13510031
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit der Mord- und Anschlagserie durch die rechtsextremen Terrorgruppe NSU stellt sich die Frage: Warum konnte dieser rechte Terror ungehindert stattfinden? Das Seminar beleuchtet die Geschichte des organisierten und unorganisierten Rechtsextremismus in unterschiedlichen Regionen der Bundesrepublik und beurteilt dessen aktuelles Gefahrenpotenzial. Es erläutert rechtspopulistische und rechtsextreme Entwicklungen in Europa. Anhand einer politischen Einordnung rechtsextremer Parteien und Bewegungen werden zudem Handlungsstrategien gegen die rechte Gefahr und Maßnahmen zur Prävention erarbeitet.

### Dresden. Eine Stadt zwischen gestern und morgen.

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Dresden
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Ticket-ÖPNV, Leih-Fahrrad 1 Tag; EZ-Zuschlag 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F1680
- Forum Unna

Stadtentwicklung ist immer eine Gratwanderung zwischen Denkmalschutz und städtebaulicher Neuordnung. Entdecken Sie 800 Jahre Geschichte in Dresden und der Region mit u. a. Zwinger, Frauenkirche, Sächsische Schweiz, Elbtal und den Weltkulturerbe-Streitfall.



### Berlin. Was blieb und bleibt von der DDR 26 Jahre „danach“?

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16199
- Forum Unna

Die Spuren der Wiedervereinigung lassen sich in Berlin ausgezeichnet darstellen. Aber was ist aus der „DDR“ geworden? Wir erkunden Übergänge in Bildung und Forschung, von Nationaler Volksarmee zur Bundeswehr oder von „volkseigenen“ Betrieben in die Marktwirtschaft u.a.

### Masuren. Die Seele Ostpreußens und ihre bewegte Geschichte.

- 27.8.16 bis 3.9.16 in Allenstein, Danzig u.a., Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 790 €; 7 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Eintritte, Transfer Bus/Bahn; EZ 140 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16177
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub gehen wir auf Spurensuche der „deutschen“ und nationalsozialistischen Geschichte des Dritten Reiches und blicken zugleich auf die faszinierende Landschaft der Masuren. Wir beginnen und beenden den Bildungsurlaub in Danzig.

### Den Osten „erfahren“ – Stettiner Haff und Oderbruch – Bildungstour für Motorradfahrerinnen und -fahrer

- 28.8.16 bis 3.9.16 in Pasewalk
- Mit Übernachtung
- Preis: 750 €
- Für Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer mit eigenem Motorrad
- Infos unter 0231/9 52 09 60 • Kursnr.: 16850-MOPX
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Ausgehend von Standorten in Pasewalk und Frankfurt an der Oder beleuchtet unsere Bildungstour für Biker die deutsch-polnische Zusammenarbeit in der Grenzregion ebenso wie die Entwicklung des Gedenkortes „Seelower Höhen“ oder die wirtschaftlichen Chancen eines Biohofes.

### Kultur und Natur in Ostfriesland – Chancen für eine schwach entwickelte Region

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Osthuderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten bzw. Fahrradleihegebühr
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6225
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ostfriesland gilt zwar als strukturschwache Region, bietet aber auf der anderen Seite eine kulturelle Vielfalt und eine noch intakte Natur. Die Zukunft der Region liegt u. a. im Tourismus. Hier stoßen aber unterschiedliche Interessen von Naturschutz und Wirtschaft aufeinander. Der Bürgerbeteiligung als Motor der zukünftigen Entwicklung kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Wir erörtern touristische Konzepte, die Umwelt- und Naturschutz stärken und Modelle von Bürgerbeteiligungen.

### Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 5 Ü/HP im DZ mit DU/WC, Programm, Eintritte, EZ-Zuschlag 55 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16166
- Forum Unna

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

### Rechtsextremismus und Religion – Deutschgläubige und völkische Religiosität

- 29.8.16 bis 31.8.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.949
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Bereits in der Mitte des 19. Jahrhunderts kam es nach dem Sieg über Napoleon zu einem überzogenen Nationalismus, der die „deutsche Rasse“ (Germanentum) religiös überhöhte. Germanische Götter und altdeutsche Gebräuche wie germanische Sonnenwendfeier wurden populär.

### Ehe und Familie – ein Auslaufmodell?

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Verpf. und Unterkr.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10160F16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Immer mehr Paare werden ohne Trauschein Eltern. Gleichzeitig läuft das „Verfallsdatum“ von Ehen immer früher ab. Und mehr und mehr Kinder wachsen mit nur einem Elternteil auf. Haben sich also die Ehe und die klassische Familienform: Mutter, Vater, Kind dauerhaft überlebt?

### Schon wieder etwas Neues. Wie flexibel und wandlungsfähig müssen Arbeitnehmer heute sein?

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Verpf. und Unterkr.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10530H16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Alles ändert sich – ständig: Arbeitsabläufe und Technik, unsere Lebensbedingungen, die Gesellschaft. „Veränderungskompetenz“ wird heute als Schlüsselqualifikation für den „Arbeitnehmer der Zukunft“ gehandelt. Doch der Mensch ist auch ein „Gewohnheitstier“...

### Leipzig. Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Leipzig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 419 €; 4 Ü/F im DZ/DU/WC, Leitung, Eintritte lt. Prog., 1 Tag Leihrad, Ticket ÖPNV, EZ-Zuschlag: 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16173
- 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.



### 🔗 **Langzeit- und Lebensarbeitszeitkonto – Alternative zur Rente mit 67!**

- 31.8.16 bis 2.9.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; 100 € Unterbringung/Verpfl.
- Infos unter 02223/7 31 17
- Kursnr.: 15.6.509.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Das Renteneintrittsalter wird schrittweise auf 67 Jahre angehoben. Viele Beschäftigte fürchten, nicht so lange im Job „durchzuhalten“. Gibt es Alternativen zur „Rente mit 67“? Immer wieder wird über Chancen und Risiken von Langzeit- oder Lebensarbeitszeitkonten debattiert.

### Arbeiten in der „smart factory“ – Was bedeutet „Industrie 4.0“ für die Beschäftigten

- 31.8.16 bis 2.9.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17
- Kursnr.: 15.6.511.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Was bedeutet die Digitalisierung für die Beschäftigten? Ist in der „smart factory“ überhaupt noch Raum für den Menschen? Wie werden Produktionsabläufe und Tätigkeiten in dieser Branche in Zukunft aussehen – und wie können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer diese gestalten?

### XXVII. Europäische Sommerakademie

- 2.9.16 bis 10.9.16 in Bonn und Brüssel
- Mit Übernachtung
- Maximal 60 Teilnehmer/-innen
- Preis: 690 €; 5 Ü/VP; 3 Ü/FR (Brüssel), Exkursionsfahrt; für Studierende 350 €
- Vorkenntnisse: Interesse am europäischen Integrationsprozess und am interdisziplinären, interkulturellen Austausch
- Infos unter 0228/8 10 71 72
- Kursnr.: 5/200/16
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

– Was macht die (noch) EU aus? (Geschichte, Politik, Wirtschaft, EU- und Völkerrecht, Kultur) – Kennenlernen europäischer Positionen, Sichtweisen, Erfordernisse – Interkultureller Austausch – fachübergreifende Diskussionen – Bildung eines Netzwerks engagierter EuropäerInnen

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

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Ilmenau
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, ÖPNV für Exkursionen nach Erfurt/Weimar; EZ 87.50 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16191
- Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub ist eine Zeitreise vom einstigen Königreich über die Gründung der Weimarer Republik, der Herrschaft der Nationalsozialisten, der DDR- Zeit, der Wende bis zum heutigen Wirtschaftsstandort als Technologieregion und logistischer Knotenpunkt.

### 🔗 **Herkunft, Bildung und Vermögen: Wie viel soziale Ungerechtigkeit verträgt unsere Gesellschaft?**

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Hattingen
- In Tagessform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 315093120
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/ugh](http://www.forum-politische-bildung.de/ugh)

### Mosel. Probleme und Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Lösnich/Mosel
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Studienleitung, Führungen lt. Programm; EZ-Zuschlag ab 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16209
- Forum Unna

Am Beispiel der Moselregion werden in diesem Bildungsurlaub politische, ökonomische und ökologische Probleme deutlich gemacht. Thema sind ökol. vs. konv. Weinbau; Strukturwandel Tourismus, Streit um Straßenbauprojekte, Vermarktung der Region und Geschichte an der Mosel.

### Warschau. Nationalsozialistische Vergangenheit der polnischen Metropole.

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen, Eintritte lt. Programm, Ticket ÖPNV; EZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16165
- Forum Unna

Das heutige Warschau, mit 1,7 Millionen Einwohnern, ist nicht nur das politische und wirtschaftliche Zentrum des Landes. Polens Hauptstadt ist eine moderne, internationale, junge und lebendige europäische Metropole mit dunkler nationalsozialistischer Vergangenheit.

### 🔗 **Was die Nation empörte – Politische Skandale in der Bundesrepublik**

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 145 im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 9843
- Bonifatiushaus Fulda

Die Schlagzeilen um die Ex-Politiker Edathy, Wulff und Guttenberg, die NSA-Spionage, die NSU-Morde und den Hauptstadtflughafen BER machen erneut deutlich: Die Geschichte der bundesrepublikanischen Demokratie ist auch die Geschichte ihrer politischen Skandale und Affären.

### In welchem Europa wollen wir leben?

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 235 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.934
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die Kritik an der EU ist vielstimmig. Die einen monieren die angeblich übergroße Bürokratie. Die anderen fordern ein soziales Europa ein, welches eine Angleichung sozialer Standards vorantreibt. Mit Exkursion nach Brüssel.



### ♿ Islam und Demokratie

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 15.6.503.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Das Seminar prüft die (Vor-)Urteile und testet die Weltreligion Islam auf seine Demokratietauglichkeit. Das Seminar gibt eine Einführung in das Denken und Handeln der Weltreligion und ihre Gläubigen.

### Krim, Krise, Konsequenzen? – Russland, die Ukraine und die globalen Auswirkungen

- 7.9.16 bis 9.9.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ▪ Kursnr.: W 3602
- Akademie Frankenswürde

Gibt es einen neuen „Kalten Krieg“ in Europa? Wir beleuchten die historischen Ursachen des Konflikts zwischen Russland und der Ukraine sowie die aktuelle Situation. Zudem loten wir Möglichkeiten der EU und Deutschlands aus, zu einer Lösung des Konflikts beizutragen.

### Luxemburg – die europäischste Stadt des Kontinents?!

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Luxemburg, Luxemburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 198 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 844416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Luxemburg beeindruckt durch ihr Altstadtflair und durch die Bürokratenwelt der Banker und EU-Beamten. Seminarinhalte: Besuch der Europäischen Kommission und des Europäischen Parlament, Exkursionen in der Stadt und der näheren und weiteren Umgebung

### Unsere Arbeitswelt gestalten

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03716
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

In dem Seminar geht es u. a. um Arbeitswelt und Arbeitsbeziehungen; Arbeiterprotest und Abwehrstreiks; Perspektiven und die Zukunft der Arbeitswelt; Instrumente und Verbündete einer neuen Regulierung und Humanisierung der Arbeitswelt.

### ♿ Linke Politik in der Sackgasse? Griechenland, Spanien und wie geht's weiter mit der EU?

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 316463121
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/deu](http://www.forum-politische-bildung.de/deu)

### Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 5 Ü/HP im DZ mit DU/WC, Programm, Eintritte, EZ-Zuschlag 55 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16171
- Forum Unna

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

### ♿ Alternde Gesellschaft – Konsequenzen für die Städteplanung

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: A 04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Gesellschaftliche Veränderungen durch den demografischen Wandel. Wie stellen sich Städte und Gemeinden auf diesen demografischen Wandel ein? Herausforderungen für die Pflege von Menschen.

### Berlin – Ost-West Konflikt und Kalter Krieg

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Berlin
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; zzgl. Übern., Verpfl.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 843716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Berlin war von 1945 bis 1989 einer der heißesten Schauplätze des Kalten Krieges. Seminarinhalte u.a.: ehemaliges Stasi-Gefängnis Berlin-Hohenschönhausen, Agentenaustausch, sowjetische Militäradministration, Notaufnahmelaager Marienfelde, Mauerfall und Grenzöffnung, Treuhänder

### Berlin. Einblicke in die multikulturelle und politische Metropole.

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 459 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm; EZ-Zuschlag: 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16101
- Forum Unna

Lernen Sie das multikulturelle Kreuzberg von „innen“ kennen. Weitere Programmpunkte beim Besuch in der Europa-Metropole: Angefragt sind folgende Besuche: Bundestag, Reichstagsgebäude, Hauptstadtstudio ARD, taz-Redaktion. Ein Besuch in einer Synagoge/Moschee ist vorgesehen.

### Die Entdeckung der Germanen: Ideologie und Politik im 19. und 20. Jahrhundert

- 14.9.16 bis 17.9.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl.
- Infos unter 05205/91 26 24 ▪ Kursnr.: 21608
- Bildungshaus Haus Neuland

Externsteine, Enger oder das Freilichtmuseum in Detmold: Ostwestfalen ist reich an historisch bedeutsamen Orten. Gehen Sie mit uns an die Orte der Entdeckung der Germanen und diskutieren Sie, wie ihre Geschichte im Laufe der Jahrhunderte missbraucht wurde.



### Opfer im Strafverfahren – nur Beweismittel oder mehr?

- 16.9.16 bis 18.9.16 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 107 €; 36
- Infos unter 0228/8 10 71 71 ■ Kursnr.: 5/4/16
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Schöffen sind ehrenamtliche Richter in der Strafgerichtsbarkeit, die gleichberechtigt neben den Berufsrichtern an der Rechtsprechung beteiligt sind. Das Schöffentum gibt nicht nur Macht, sondern auch ein hohes Maß an Verantwortung. Ziel dieser Veranstaltungen ist es, den Schöffen und Schöffen ein Bild vom Strafverfahren, den Auswirkungen des Urteilsspruchs zu vermitteln.

### ⚡ Vom alten Kohlrevier zur modernen Energie-region? Wie läuft der grüne Umbau im Ruhrgebiet? (mit Exkursionen in die Energieregion Ruhr)

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (170 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316093122
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/ewe](http://www.forum-politische-bildung.de/ewe)

### Nürnberg und der Nationalsozialismus

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 475 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 120 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 841016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Nürnberg ist auf eine besondere Weise mit dem Nationalsozialismus verknüpft. Das Seminar gibt Einblicke in NS-Geschichte Nürnbergs und den heutigen Umgang der Stadt damit. Diskussionen finden u.a. mit Vertretern der im Nürnberger Stadtrat vertretenen Parteien statt.

### Straßburg. Eine europäische Erzählung – Franzosen und Deutsche in Europa.

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 479 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm; EZ-Zuschlag 170 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16181
- Forum Unna

Straßburg, Symbol der europäischen Einheit und des Wiederaufbaus von Europa. Erleben Sie die Europäische Union und die elsässische Metropole „hautnah“, mit ihren Einrichtungen, wie dem Europäischen Parlament, Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte, dem Europarat, u. a..

### Bodensee. Modellraum für sensible Landnutzung und Innovation.

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Allensbach, Kloster Hegne
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im DZ mit Du/WC, Leitung, Führungen lt. Programm, Transfer mit Schiff; EZ-Zuschlag: a.A.
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16186
- Forum Unna

Der Bodensee gilt als eine der landschaftlich und kulturell reizvollsten Regionen Deutschlands. Neben den gewachsenen Strukturen und Traditionen entstehen zahlreiche wirtschaftliche und ökologische Innovationen. Erleben Sie mit uns grenzüberschreitende Initiativen uvm.!

### Altena im Sauerland. Stadt, Industrie und Tourismus im Wandel.

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Altena, Sauerland
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 369 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte und Führungen laut Programm, EZ-Zuschlag 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16204
- Forum Unna

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

### Mein Weg – meine Zukunft (Neuorientierung im Beruf – Erfolgs- und Zielplanung für meinen weiteren Weg in der Arbeitswelt)

- 18.9.16 bis 23.9.16 auf Norderney
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; EZ-Zuschlag: 25 €; zzgl Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ■ Kursnr.: 108182c
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer bisherigen Erfahrungen u. Ihres Wissens. Erkennen Sie Stärken und Potentiale und entdecken Sie Ressourcen als Ausgangspunkt für: – persönliche Orientierung und Ziele – die weitere berufliche Entwicklung – weiterführende Qualifikationen



Beginn	Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)
13.03.16	<b>Krakau.</b> Polnische Geschichte/Deutsche Vergangenheit.
10.04.16	<b>Breslau.</b> Eine europäische Stadt erfindet sich neu.
11.04.16	<b>Hamburg.</b> Grüne Stadt der Zukunft?
17.04.16	<b>Straßburg.</b> Eine europäische Erzählung.
25.04.16	<b>Berlin.</b> Was blieb und bleibt von der DDR?
28.05.16	<b>Masuren.</b> Ostpreußen und die bewegte Geschichte.
12.06.16	<b>Danzig.</b> Gdansk - Europa zwischen gestern und heute.
11.09.16	<b>Münster.</b> Lebenswerteste Stadt der Welt?!
18.09.16	<b>Altena.</b> Stadt, Industrie, Tourismus im Wandel.
26.09.16	<b>Möhnesee.</b> Bad Sassendorf: „Älteste“ Gemeinde NRWs.

Über 100 Bildungsurlaubsveranstaltungen beim FORUM UNNA  
+++ Alle Termine und Angebote im Internet +++



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](mailto:info@forum-unna.de)

[www.forum-unna.de](http://www.forum-unna.de)



### Lausitz. Europastadt Görlitz und Lausitz.

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Görlitz
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; 1 Tag Leihfahrrad; EZ-Zuschlag 100 €
- Infos unter 02303/22441
- Kursnr.: F16217
- Forum Unna

Entdecken Sie mit uns die Region Lausitz mit dem Naturschutz-Großprojekt Lausitzer Seen, die Geschichte der Sorben und natürlich die östlichste Stadt Deutschlands: Görlitz. Die Grenzstadt bildet gemeinsam mit der polnischen Stadt Zgorzelec eine „Europastadt“.

### Weltkulturerbe Wismar

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Wismar
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €; Ü/F (EZ-Zuschlag: 104 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 124000
- VHS Schaumburg

Wir beschäftigen uns mit der geschichtlichen Entwicklung, den politischen Verhältnissen sowie der ökonomischen Situation von Stadt und Region, und wir fragen vor allem nach den Lebensverhältnissen der Menschen.

### Historische Bedeutung der Schifffahrt in der Ems-Dollart-Region

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6248
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Schifffahrt prägt seit Jahrhunderten die Geschichte Ostfrieslands und die vielen künstlichen Wasserläufe und die Ems haben seit alters her eine große Bedeutung für die wirtschaftliche Entwicklung der Region. Neben vielfältigen Informationen zum Thema „Schifffahrt“ sind Diavorträge zu den Themen „Seefahrt in Ostfriesland“ und über die „Zeit der großen Segelschifffahrt“ sowie Vorträge zum Thema „Traditionsschifffahrt“ geplant. Außerdem finden verschiedene Besichtigungen und Führungen in Schifffahrtsmuseen statt.

### 🦿 **Hauptsache Arbeit – Arbeits- und Beschäftigungspolitik für neuen Aufgaben**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13510034
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Arbeitsmarkt ist im Umbruch. Jedes Jahr werden Rekordzahlen bei Billigjobs und prekären Arbeitsverhältnissen gemeldet. Viele Arbeitnehmer\_innen sind unzufrieden und klagen über Stress und Überlastung. Wo liegen Ursachen dieser arbeitsmarktpolitischen Entwicklung? Das Seminar erörtert, welche Lösungsansätze es geben kann und welche Akteure dafür gebraucht werden.

### Politik, Wirtschaft und soziale Situation in Köln: Einer Großstadt hinter die Kulissen geschaut

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; zzgl. Übern., Verpfl., Fahrtkosten
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 840616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Damit eine Millionenstadt wie Köln so „funktioniert“, wie wir es erwarten, müssen viele Menschen daran arbeiten. Das Seminar bringt Sie dorthin, wo Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur tätig sind – hinter die Kulissen.

### Sachsen-Anhalt – eine politische Landeskunde

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Quedlinburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; inkl. Bus ab/bis Soest, Paderborn, Hotel 4 x Ü/F/DZ, 3 x HP, EZZ 100 €
- Infos unter 05482/93 98 13
- Kursnr.: 16.116
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Vergleicht man den selbst gewählten Werbeslogan „Das Land der Frühaufsteher“ mit der wirtschaftlichen Realität des Bundeslandes, so wird man feststellen, dass erst seit den letzten Jahren eine spürbare Verbesserung eintritt.

### Change – or no change?

#### Die USA kurz vor den Präsidentschaftswahlen

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 195 €; inkl. Programm, Unterk. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 3809
- Akademie Frankens

Wer die nächste „most powerful person in the world“ wird, ist nur eine von vielen Fragen: Wir bilanzieren die jüngste US-Politik unter Präsident Obama. Wie sehen die künftigen innen- und außenpolitischen Herausforderungen und die Zusammenarbeit mit Deutschland und EU aus?

### 🦿 **Nordrhein-Westfalen ein Jahr vor den Landtagswahlen: Bilanz und Perspektiven**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27
- Kursnr.: 13510035
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit 2010 regiert Rot-Grün in Nordrhein-Westfalen und steht vor großen Herausforderungen: Wirtschaftlicher Fortschritt, die Veränderung der Arbeitswelt sowie die Energie- und Bildungspolitik sind Beispiele für Themenfelder, in denen NRW sich für die Zukunft rüsten muss. Ein Jahr vor den Landtagswahlen ziehen wir eine Zwischenbilanz der Regierungspolitik und diskutieren unter anderem im Düsseldorfer Landtag die Perspektiven von NRW in Deutschland und Europa.



### ♻️ **Männer in Elternzeit und Frauen als Familiennährerinnen – die Bedeutung von Geschlecht in Gesellschaft und Arbeitswelt**

- 25.9.16 bis 30.9.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316463123
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/fam](http://www.forum-politische-bildung.de/fam)

### **Skandinavien – Gesellschaftlicher Wandel im Spiegel von Literatur und Film**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 195 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 3902
- Akademie Frankenwarte

In diesem Seminar laden wir dazu ein, mehr über die Wechselbeziehungen zwischen Literatur, Filmkultur und gesellschaftlicher Entwicklung in den skandinavischen Ländern – und ihren oft befruchtenden Austausch mit Deutschland – zu erfahren.

### ♻️ **Die überlastete Gesellschaft – Politischen Folgen von Leistungsmanie, Erschöpfung und Burnout**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13510036
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Berufliche Leistungsanforderungen, Stress, Erschöpfung – die Zahl psychischer Erkrankungen steigt. Doch inwieweit wird hier ein gesellschaftliches Problem zu individuellem Versagen umdefiniert und welche persönlichen Antriebsmotive stecken hinter der Überlastung? Das Seminar nähert sich der Thematik spielerisch in szenischen Darstellungen der Teilnehmer\_innen und erkundet, welche gesellschaftlichen Normen der Leistungsmanie Vorschub leisten. Ziel ist es, politische Ansätze zu finden, die der Überlastung entgegen wirken können.

### **Möhnese. Bad Sassendorf: Die „älteste“ Gemeinde von NRW. Demografischer Wandel in Deutschland.**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; 4 Ü mit VP im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, EZ-Zuschlag 64 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16154
- Forum Unna

Bad Sassendorf ist statistisch betrachtet die „älteste“ Gemeinde in NRW. Wir werden immer älter und unsere Gesellschaft wird immer stärker von älteren Menschen geprägt. Das hat erhebliche Auswirkungen, nicht nur auf das soziale Miteinander von jung und alt ...

### **Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Altenau
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Nachlass für DZ: 10 € pro Pers., zzgl. Kurtaxe ca. 2 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 103150C
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

### ♻️ **Partizi... was? Beteiligungsmöglichkeiten Jugendlicher online und offline**

- 28.9.16 bis 30.9.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. VollVerpfl.
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit wie Sozialpädagog\_innen, Referent\_innen der politischen Bildung, Medienpädagog\_innen und andere
- Infos unter 05205/91 26 62 ■ Kursnr.: M4-24304
- Bildungshaus Haus Neuland

In diesem Seminar stehen Beteiligungsmöglichkeiten Jugendlicher sowohl offline als auch online im Vordergrund. Wie kann man Seminare partizipativ gestalten und wo fängt Beteiligung eigentlich an?

### ⑩ **Zertifikatskurs Christliche Sozialethik**

- Oktober 2016 bis bis Mai 2017 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.800 €; für die gesamte Fortbildung incl. Überr.
- Vorkenntnisse: Hochschulstudium oder abgeschlossene Berufsausbildung mit mehrjähriger Berufserfahrung
- Infos unter 0251/9 81 84 20 ■ Kursnr.: 16-227
- Akademie Franz Hitze Haus

Der Zertifikatskurs „Christliche Sozialethik“ vermittelt anwendungsorientiert grundlegende Kriterien und Methoden christlicher Sozialethik. Die Fortbildung besteht aus vier dreitägigen Blockseminaren: Block 1: Sozialethische Grundlagen: 5. – 7.10.2016 Block 2: Wirtschafts- und Unternehmensethik: 7. – 9.12.2016 Block 3: Sozialpolitik und Beteiligungsgerechtigkeit: 1. – 3.3.2017 Block 4: Globalisierung und Internationale Gerechtigkeit: 10. – 12.5.2017

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

- 9.10.16 bis 14.10.16 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung
- Maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Theresienstadt, EZ 170 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16172
- 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 u.v.m. Mit Blick auf das heutige Prag.



### Eine Geschichte der Bewegung

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bremerhaven
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 460 €; Ü/HP (EZ-Zuschlag: 72 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 120700
- VHS Schaumburg

Historische und aktuelle Migration in Deutschland, Europa und der Welt.

### Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; Ü/F (EZ-Zuschlag 118 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 120300
- 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?

### ♿ Weil das Leben nicht nur Arbeit ist

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146 €; 134 € für Unterk. und Frühstück
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 9844
- Bonifatiushaus Fulda

Perspektiven für die zweite Lebenshälfte und den Ruhestand. Wir laden Sie ein zu Erkundigungen für die zweite Lebenshälfte: Wie will ich meine Zukunft gestalten? Was kann ich Neues wagen?

### Orte der Reformation in Ostfriesland

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6235
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Emden ist „Europäische Reformationsstadt“. Hier und in ganz Ostfriesland lassen sich religiöse, soziale und gesellschaftliche Umwälzungen besonders gut beobachten, die durch Luthers Thesen und ihre Verbreitung vor fast 500 Jahren ganz Europa veränderten. Neben Wittenberg und Genf gehörte Emden im 16. Jahrhundert zu den einflussreichsten Stätten der Reformation. Das Seminar fragt nach dem Erbe der Reformation im Blick auf die politischen und sozialen Herausforderungen. Exkursionen zu Orten der Reformation, wie zum Beispiel die Johannes-a-Lasco-Bibliothek oder die Klosterstätte Ihlow, stehen neben Gesprächen mit Experten auf dem Programm.

### Therapie und Nachhaltigkeit – Zwischen dem guten Leben des Einzelnen und Fragen nach Bedürfnissen zukünftiger Generationen

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 225 €; inkl. Programm, Unterk., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4104
- Akademie Frankenwarte

Ziel ist es, strateg. Gemeinsamk. u. inhaltl. Überschneidungen zwischen den beiden Themenfeldern aufzuzeigen. Die Fragestellung lautet daher: Welche Gemeinsamkeiten lassen sich finden und was lässt sich daraus am gesellschaftlichen Umgang mit Krisensituationen ablesen?

### Von Gleichberechtigung bis Queer: Ein Überblick über Theorien, Strategien und ihre praktische Umsetzung

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 252 €; inkl. Programm, Unterk., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4103
- Akademie Frankenwarte

Die Theorien u. Strategien der Geschlechterverhältnisse werden aufgegriffen und umgesetzt: manchmal erkennen wir sie wieder – oft auch gar nicht, wie aktuell beim ‚Genderismus‘. Das Seminar verhilft, den Überblick zu schaffen und die eigene Position zu fassen.

### Die arabischen Ölstaaten: heute reich – und morgen?

- 12.10.16 bis 14.10.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 110 €; inkl. Programm, Unterk. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 4105
- Akademie Frankenwarte

Erdöl – endliche Quelle des Reichtums vieler arabischer Staaten. Gesundheit, Strom oder Wasser finanzieren viele Monarchen ihren Bürger/innen. Wie lange ist dies politisch und wirtschaftlich noch möglich? Wie lange können diese Staatssysteme „nach dem Öl“ noch bestehen?

### ♿ Amerika vor der Wahl – Amerika hat die Wahl

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 145 im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 9845
- Bonifatiushaus Fulda

Am 8. November 2016 wird in Amerika Präsident, Repräsentantenhaus u. ein Drittel des Senats gewählt. Die Präsidentschaftswahl bestimmt darüber, wer das Land die nächsten vier Jahre führen wird. Wir wollen den Wahlkampf analysieren, was er für die USA bedeutet.

### Landschaft und Kultur Ostfrieslands

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6251
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Beides – Landschaft und Kultur – hat in Ostfriesland seine besonderen Eigenheiten, bedingt sich aber auch gegenseitig. Unser Streifzug durch das Land und seine Geschichte soll das exemplarisch zeigen und uns den ganz speziellen landschaftlichen und kulturellen Kostbarkeiten näher bringen.

### Die USA vor der Wahl: Die Präsidentschaftswahlen 2016

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl.
- Infos unter 05205/91 26 24 • Kursnr.: 20302
- Bildungshaus Haus Neuland

Diskutieren Sie mit uns die zukünftigen nationalen wie internationalen Herausforderungen der US-Politik und lernen Sie außerdem die Besonderheiten des US-amerikanischen Wahlsystems sowie die Präsidentschaftskandidaten kennen.





## Rügen im Wandel – Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel

- 30.10.16 bis 4.11.16 in Binz/Rügen
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; Ü/HP (EZ-Zuschlag=80 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 120500
- VHS Schaumburg

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

## Älter werden im Beruf – Für Frauen und Männer ab 40 plus

- 30.10.16 bis 4.11.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 • Kursnr.: 108182c
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Älter werden im Beruf, diesen Umstand als Altersgewinn zu betrachten anstatt als Altersverlust – wer möchte das nicht? Die Teilnehmer haben Gelegenheit, ihre persönliche Zukunft geistig neu zu gestalten, neue Ziele zu formulieren und einen Aktionsplan zu erstellen.

## Vor der Rente – eine Entdeckungstour

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag 118 €
- Infos unter 05721/78 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.

## Scheitert das historische Projekt eines geeinten Europas? Die EU vor neuen Herausforderungen

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 225 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4502
- Akademie Frankenkarte

Die EU steckt i. einer tief. Krise. Steig. Flücht.lzahlen, ungel. Probl. in der Wirtsch.-u.Währungsunion, d. andauernde Krieg in der Ukraine u.d. noch nicht abgeschl. Erweiter.proz., sind neue Herausf.Lösungsans. woll. wir durch einen Bes. des EU-Parl. in Straßburg ausloten.

## Wittenberg. Die Lutherstadt – Zukunft mit Geschichte?

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Wittenberg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 389 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16112
- Forum Unna

Als Universitätsstadt und Geburtsort der Reformation hat die Lutherstadt eine bewegte Geschichte vorzuweisen. Die Stadt an der Elbe hat aber viel mehr zu bieten als die Zeitzeugnisse Luthers. Z.B. wirkte weit über die Stadt hinaus die Oppositionsbewegung in der DDR-Zeit...

## Vereinsmanagement

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6557
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Immer wieder stellen sich Vereine die Frage, was darf ein gemeinnütziger Verein tun, ohne die Gemeinnützigkeit zu gefährden und was muss der Verein beachten, wenn er neue Ideen umsetzen will. Die Bearbeitung solcher und ähnlicher Fragen sollen Vereinsvertretern Hilfestellung geben, sich in der Vereinsarbeit sicherer zu fühlen. Darüber hinaus werden umsatzsteuerliche Fragestellungen und weitere Steuerfragen angesprochen. Da Akteure aus Vereinen mit völlig verschiedenen Aufgabenstellungen kommen, sind die Themen so allgemein gehalten, dass sie alle Teilnehmenden ansprechen und für die praktische Arbeit eines jeden Akteurs von Nutzen sind.

## Die leisen Revolutionen der Arbeitswelt

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 • Kursnr.: W 4605
- Akademie Frankenkarte

Arbeitswelt 4.0, globaler Wettbewerb, längere Lebensarbeitszeit, Flexibilisierungserfordernisse, Vereinbarung v. Beruf, Familie, Pflege: All das wird in den nächsten Jahren unsere Arbeit nachhaltig beeinflussen. Im Sem. werden d. Veränderungen u. Folgen analysiert.

## Das jüdische Berlin

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Berlin
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; Ü/F (EZ-Zuschlag: 118 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

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

## Geschichte und Bedeutung des ostfriesischen Handwerks

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6255
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die meisten alten Handwerksberufe gibt es heute nicht mehr, umso bedeutsamer ist es, diese alten Techniken zu zeigen. Handwerker hatten im Sozialgefüge des Dorfes ihren festen Platz und ergänzten die bäuerliche Arbeit und Kultur. Neben einer Bestandsaufnahme über die Blütezeit des ostfriesischen Handwerks im 19. Jahrhundert werden ehemalige Werkstätten und Heimatmuseen besichtigt. Zahlreichen traditionellen Handwerkern wie Seiler, Stellmacher, Schmiede, Böttcher, Holzschuhmacher, Polsterer, Müller wird über die Schulter geschaut. Fachvorträge runden dieses Programm ab.



### Bio, fair und regional – Nachhaltigkeit in aller Munde?! Von kritischem Konsum und nachhaltigen Lebensstilen

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. VollVerpfl.
- Infos unter 05205/91 26 24 • Kursnr.: 21607
- Bildungshaus Haus Neuland

Nachhaltig ist nicht mehr nur ein Begriff der Umweltpolitik: Unternehmen schmücken ihre Produkte damit wie politische Akteure ihre Programme. Wir wollen den Begriff der Nachhaltigkeit mit Leben füllen und verschiedene Facetten eines kritischen Konsums in den Blick nehmen.

### Gutes Leben – auch im Alter? Herausforderungen einer Gesellschaft des langen Lebens meistern

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 • Kursnr.: W 4801
- Akademie Frankenwarte

Der demografische Wandel ist in aller Munde. Doch passt sich die Arbeitswelt älter werdenden Beschäftigten an? Wie werde ICH im Alter abgesichert sein? Müssen wir mit weiter wachsender Ungleichheit in der Demokratie leben? Wie konstruktiv neuen Herausforderungen begegnen?

### Industriestandort Deutschland

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Königswinter
- In Tagesform • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 • Kursnr.: 15.6.505.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die Politik hat das Thema Industriepolitik neu entdeckt und Ideen entwickelt, wie der Industriestandort Deutschland gestärkt werden kann. Welche neuen Industrien können angesiedelt werden? Wie wird die Digitalisierung die Arbeit in der Industrie verändern?

### Wie schultern? Herausforderung Pflege in einer Gesellschaft des langen Lebens

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 195 €; inkl. Programm, Unterkr., Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0921/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4903
- Akademie Frankenwarte

In diesem Seminar werden die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Arbeitsverdichtung, Wohnen im Alter und Tabus in der Pflege thematisiert. Wie muss eine Gesellschaft des langen Lebens vor dem Hintergrund pflegepolitischer Herausforderungen gestaltet werden?

### Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Hamburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Ticket für ÖPNV; EZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16230
- 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 regenerativer Energien, Klimawandel und Stadtgeografie. Was macht Hamburg zur „Grünen Stadt“? Und wie geht es weiter?

### Klicken, wischen, mitmischen – Methoden und Formate der politischen Jugendmedienbildung

- 7.12.16 bis 9.12.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. VollVerpfl.
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit wie Sozialpädagog\_innen, Referent\_innen der politischen Bildung, Medienpädagog\_innen und andere
- Infos unter 05205/91 26 62 • Kursnr.: M5-24301
- Bildungshaus Haus Neuland

Politische Beteiligung von Jugendlichen findet vor allem kurzfristig und themenbezogen statt. Im Seminar werden Projekte und Methoden rund um das Themenfeld Jugend, Medien, Partizipation analysiert, erprobt und hinsichtlich der eigenen pädagogischen Praxis reflektiert.

### Nachhaltige Lebensweise – Die Suche nach dem glücklichen Leben und einer gerechten Ressourcenverteilung

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 214 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 • Kursnr.: W 5002
- Akademie Frankenwarte

Das Seminar bietet Raum für kritische Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag.

### Über Tee und mehr – Entstehung und Entwicklung einer Kulturlandschaft

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Ostrhauderfehne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6261
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Land hinter dem Deich ist „in“ und die ostfriesische Sprache hat Kulturcharakter. Überhaupt ist Ostfriesland Avantgarde und die besten Ostfriesenwitze erzählen die Ostfriesen selber. Aus den 300.000 Einwohnern Ostfrieslands (1939) sind mittlerweile über 600.000 geworden. Dennoch sind die Menschen und ihr Brauchtum hier eng miteinander verbunden. Auch das Plattdeutsche wird beim Einkaufen, im Verein oder im Berufsleben gesprochen. Die Geschichte und die Kultur Ostfrieslands, die plattdeutsche Sprache, Sitten und Gebräuche, die Landschaftsformen aber auch die wirtschaftliche Situation der Region Ostfriesland stehen im Mittelpunkt.

### Sucht am Arbeitsplatz. Wahrnehmen – Intervenieren – Helfen

- 14.12.16 bis 16.12.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis: €; auf Anfrage, inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 42 14 • Kursnr.: W 5003
- Akademie Frankenwarte

Suchtprobleme von Mitarbeitenden haben wesentliche Auswirkungen auf Arbeitsklima, Produktivität und Arbeitsabläufe. Führungskräfte mit Personalverantwortung sind hier in besonderer Weise gefordert. Wir wollen Sie darin stärken, das Tabuthema „Sucht“ offen zu thematisieren.

# Ökologie und Umwelt

## ♿ Wasser – Lebenselixier & Politikum

- 25.1.16 bis 29.1.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13530001
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Zugang zu sauberem Wasser und zur Sanitärversorgung wurde 2010 durch die Vereinten Nationen als Menschenrecht anerkannt. Dennoch haben etwa 750 Millionen Menschen weltweit keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Das Seminar geht daher der Frage nach, welche Bedeutung Wasser national wie international als Lebens- und Ernährungsgrundlage und Produktionsfaktor hat und diskutiert, wie diese Ressource gerecht und nachhaltig verteilt werden kann.

## Die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen für den Arten- und Naturschutz

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6196
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Seit Jahren verschwinden nach und nach viele alte Obstsorten aus unserer Landschaft, die unsere Vorfahren über Jahrhunderte gepflegt haben. Trotz dieser Entwicklung sind in den letzten Jahren aber auch sehr viele Obstbäume gepflanzt worden, um vor allem den Bestand an alten Obstsorten zu erhalten. Streuobstwiesen zählen zu den artenreichsten Biotopen in Mitteleuropa und sind mit etwa 5.000 Tier- und Pflanzenarten von überragender ökologischer Bedeutung. Obstbäume sind veredelte Kulturpflanzen, die nicht ohne eine gewisse Minimalpflege gedeihen. Im Seminar wird neben der Besichtigung von Streuobstwiesen der Pflege und dem Erhalt dieser wertvollen Ökosysteme eine hohe Bedeutung beigemessen.

## Herliche Kräuterfluten!

- 1.4.16 bis 3.4.16 in Winterberg-Elkinghausen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145 €; inkl. Unterk. und Vollpension, EZ-Zuschlag = 12 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 05/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Bärlauch und Zahnwurz, Anemone und Lungenkraut, Waldmeister und Aronstab, ... bunte Blumen, Frühlingskräuter, Zauberpflanzen und die Romantik des Rothaarsteigs erwarten die Besucher dieses Seminars. Bei Exkursionen durch Wald und Wiesen lernen wir die essbaren Pflanzen kennen, sammeln für einen Kräutersmootie und die Teilnehmer müssen das ein oder andere Kräuterquiz lösen. Inklusive kurze Filme, Kräuter-Geschmacks-Ranking und Kräuter-Vitamintabellen. Es werden auch Kräutertinkturen hergestellt. Die Heilkräuter werden ebenfalls vorgestellt.

## Ostfriesisches Wattenmeer – Tourismus und Naturschutz

- 3.4.16 bis 8.4.16 in Dornumersiel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; inkl. Ü/F, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 865816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seebad Dornumersiel hat seinen eigenen Charme, ist aber auch stark vom Tourismus geprägt. Seminarinhalte u. a.: Ökologie des Wattenmeeres, speziell der ostfriesischen Inselwelt, Naturschutzkonzepte und -konflikte im Nationalpark. Zu Fuß und per Rad erkunden Sie die Region.

## ♿ Nordfriesisches Wattenmeer – Gelungener Naturschutz im Nationalpark?

- 10.4.16 bis 15.4.16 in St. Peter-Ording
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 640 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 125 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 864116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen die nordfriesische Naturlandschaft mit Halligen und Inseln kennen. Seminarinhalt u.a.: Naturschutz im Nationalpark, Küstenschutz, Vogelschutz, Tourismuslenkung, Exkursionen u.a. ins dänische und nordfriesische Wattenmeer.

## Die Vogelwelt Ostfrieslands im Konfliktfeld von Ökologie und Ökonomie

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6197
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Alljährlich im Winterhalbjahr prägen Wildgänse die Landschaft Ostfrieslands und der Nordseeküste. In diesem Seminar soll die Ökologie dieser spektakulären Großvögel sowie ihr umfangreiches Verhaltensrepertoire im Mittelpunkt stehen. Exkursionen sowie Fachvorträge zum Thema bilden Schwerpunkte des Programms. Darüber hinaus erfolgt eine Exkursion in den benachbarten „Holter Hammrich“.

## Amrum und Hallig Hooge – Durch Nationalpark und Biosphärenreservat bestens geschützt?

- 17.4.16 bis 22.4.16 in Nebel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; inkl. Ü/HP | EZ auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 866216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar beschäftigt sich mit den ökologischen Besonderheiten und den Naturschutzproblemen der Insel und des vorgelagerten Wattenmeeres. Die Teilnehmer setzen sich u.a. mit Naturschutzkonzepten (Nationalpark) auseinander. Exkursionen zu Fuß und per Rad.



### Ostfriesisches Wattenmeer – Naturverträglicher Tourismus auf Norderney?

- 17.4.16 bis 22.4.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 75 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 864016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Auf Norderney wird ein Mittelweg zwischen touristischer Vermarktung und Erhalt der inseltypischen Strukturen versucht. Seminarinhalt u. a.: Ökologie des Wattenmeeres, Nationalpark-Konzept, Tourismuslenkung. Sie erkunden die verschiedenen Lebensräume der Insel zu Fuß.

### Sylt – Eine Insel inmitten des Nationalparks! Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

- 24.4.16 bis 29.4.16 in Hörnum
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 365 €; zzgl. Übern. (ca. 180 bis ca. 300 €)
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 861416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar beschäftigt sich mit den ökologischen Besonderheiten und den Naturschutzproblemen der Insel und des vorgelagerten Wattenmeeres. Die Teilnehmer setzen sich u. a. mit Naturschutzkonzepten (Nationalpark) auseinander. Exkursionen zu Fuß und per Rad.

### Rügen – Landschafts- und Naturschutz im Osten von Deutschlands größter Insel

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Baabe, Rügen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 90 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 861616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Auf Grund seiner einmaligen Naturlandschaft sind große Teile Rügens besonders geschützt. Inhalte u. a.: Ökologie der Ostsee und der Boddenküste, Unterschiede Nationalpark – Biosphärenreservat, Nutzungskonflikte, Naturtourismus. Exkursionen zu Fuß, per Rad und Schiff.

### Müritz-Nationalpark – Chance für eine wertvolle Naturlandschaft?

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Kratzeburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 863116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Müritz-Nationalpark zählt zu den reizvollsten Naturlandschaften Deutschlands. Die ökologische Besonderheiten und Wandlung einer ursprünglichen Naturlandschaft; Naturschutzprobleme und das Konzept „Müritz-Nationalpark“. Mit Kanu- und Radexkursionen.

### Nationalpark Hunsrück-Hochwald – Ein länderübergreifendes Großschutzgebiet

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Allenbach
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 598 €; inkl. Ü/F im Komfort-DZ oder Standard-EZ
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 866416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der 2015 neu eingerichtete Nationalpark Hunsrück-Hochwald soll den dortigen Buchenwald und seine außergewöhnliche Artenvielfalt schützen. Inhalt: Nationalpark-Konzept, seltene Tier- und Pflanzenarten, regenerative Energien, Tourismus; mit Exkursionen zu Fuß.

### Auf den Spuren der Bäume

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Osthuderfehne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6202
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Nur wenige Lebewesen haben für uns Menschen eine so zentrale und vielfältige Bedeutung wie der Baum. Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmenden für eine stärkere Wahrnehmung der Bäume zu sensibilisieren. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a. die Situation von Straßenbäumen, Wallhecken in Ostfriesland, Holz als Rohstoff früher und heute, die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen sowie Entscheidungshilfen für Baumpflanzungen im eigenen Umfeld.

### Quer durch – Mitten drin: Der Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Heimbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; mit Ü/F im DZ; 1 Abendessen, Eintritte. Sparpreis: 220 €; Solidarpreis: 480 €, EZ-Zuschlag: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80
- Kursnr.: 1901-15
- Heinrich Böll Stiftung NRW

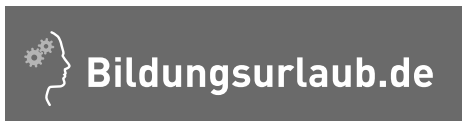
Der Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel – ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tagestouren lernen Sie die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse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

Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### Ökonomie und Ökologie im Münsterland – Eine Region im Wandel

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27
- Kursnr.: 13530018
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die strukturellen Veränderungen des Münsterlandes. Das Zusammenspiel von Ökologie und Ökonomie in Münster und dem Umland sowie die gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklungen dieser Region im Wandel sollen nachvollzogen werden. Umweltfreundliches Fortbewegungsmittel ist das eigene Fahrrad.





### Ostfriesland – Fahrradland

- 17.5.16 bis 20.5.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6205
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Fahrrad, die Alternative zu Smog und Stau, gewinnt als umweltfreundliches Verkehrsmittel zunehmend an Bedeutung. Neue Entwicklungen auf dem technischen Sektor und zukunftsrichtige Verkehrskonzepte der ostfriesischen Region sollen in diesem Seminar unter die Lupe genommen werden. Außerdem wird der Frage nachgegangen, inwieweit Radtourismuskonzepte eine wirtschaftliche Chance für die Region darstellen können. Hinweis: Eigene Fahrräder sollten mitgebracht werden!

### Wilde Frühlingkräuter – lecker und gesund!

- 20.5.16 bis 22.5.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; inkl. Unterk. und Vollpension, EZ-Zuschlag = 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ▪ Kursnr.: HVHS 07/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Warum sind Wildkräuter besser als gekaufter Salat? Kennen Sie den essbaren Rasen? Oder das Kraut, welches Gicht und Pickel zum Verschwinden bringt? Das Liebeskraut mit Moschusduft, das auch gegen Halsschmerzen hilft? Den Gundermann, der nicht nur hellsichtig macht, sondern auch gegen Husten wirkt? Wir erkunden die bunte Kräuterwelt rund um den Möhnesee und probieren und bewerten die einzelnen Kräuter. Auch werden Tinkturen selbst hergestellt. Referentin ist Ursula Stratmann, Buchautorin und bekannt aus Funk und Fernsehen.

### Das Watt – eine einmalige Landschaft

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6207
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Watt gehört zu den wenigen großen Naturlandschaften Europas, die heute noch erhalten sind. Die Lebensbedingungen im Wattenmeer und die ökologische Bedeutung der Flora und Fauna sowie die Konfliktfelder Naturschutz, Küstenschutz und Tourismus sind Themen dieses Seminars.

### Geschichte und Entwicklung der Moor-Fehn-Kolonisation

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6206
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die ostfriesische Halbinsel gehört zu den moorreichsten Gegenden Deutschlands. Mittlerweile sind von den Hochmooren, die über Jahrtausende die Landschaft prägten, nur noch Relikte erhalten. Schwerpunkt des Seminars ist die Ökologie der Hoch- und Niedermoor sowie die Entstehung und Kultivierung der Moore und Möglichkeiten der Renaturierung.

### Copenhagenize! Grüne Zukunft, Lebensqualität und urbane Innovationen.

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Kopenhagen, Dänemark
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €; mit U/F im DZ; Eintritte, exkl. An/Abreise. Sparpreis: 345 €, Solidarpreis: 780 €, EZ: +210 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80
- Kursnr.: 2101-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Dem World Happiness Report 2013 der UN zufolge sind die Dänen die glücklichsten Menschen der Welt. Ihre Hauptstadt Kopenhagen wurde zur Europäischen Umwelthauptstadt 2014 ernannt und gilt als Vorreiter in Sachen nachhaltige Mobilität, Stadtbegrünung und Lebensqualität. Was macht Kopenhagen anders als andere Städte und welche Rolle spielt die Zivilgesellschaft? Gibt es praktische Modelle und Konzepte, die sich auch auf deutsche Großstädte übertragen lassen, um sie umweltfreundlich und zukunftsfähig zu machen?

Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)



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

- 08.05.16 **Wendland.** Kulturelle Landpartie und der Atom Müll.
- 28.05.16 **Masuren.** Ostpreußen und die bewegte Geschichte.
- 05.06.16 **Mosel.** Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.
- 19.06.16 **Thüringen.** Kulturhistorisches Erbe und Technologien.
- 10.07.16 **Ost-Friesland.** Zwischen Watt und Moor. (Jever)
- 29.08.16 **Mittelelbe.** Eine Flusslandschaft als Lebensraum.
- 04.09.16 **Mosel.** Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.
- 18.09.16 **Bodensee.** Modellraum für Landnutzung und Innovation.
- 16.10.16 **Sylt.** Insel im Wandel der (Ge-)Zeiten.
- 30.10.16 **Spiekeroog.** Verschmutzung der Meere.

Über 100 Bildungsurlaubsveranstaltungen beim FORUM UNNA  
+++ Alle Termine und Angebote im Internet +++

**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](mailto:info@forum-unna.de)

[www.forum-unna.de](http://www.forum-unna.de)



### Modellregion Bregenzerwald – Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Hittisau, Vorarlberg, Österreich
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 864716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Bregenzerwald haben sich acht österreichische Gemeinden zu einer Energieregion zusammengeschlossen. Seminarinhalte u. a.: Ressourcen- und Klimaschutz in den Alpen; ökologische Zusammenhänge regionalen Wirtschaftens; der Weg zur energieautarken Region. Mit Exkursionen.

### Uckermark. Gottes vergessener Winkel – Leben in der Uckermark

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Lychen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 5 Ü mit HP im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; Leihrad; Floßfahrt, kein EZ-Zuschlag
- Infos unter 02303/2 244 1 ■ Kursnr.: F16214
- Forum Unna

Seen- und walddreich, voller Geschichte und kleinen Perlen, das ist die brandenburgisch-mecklenburgische Grenzregion um Lychen in der Uckermark. Der Naturpark ist ein Paradies, aber reicht das zum Überleben? Tourismus und wirtschaftliche Interessen stehen dem gegenüber.

### Weltnaturerbe Wattenmeer

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Osthuderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6242
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Wattenmeer ist eines der größten deutschen Schutzgebiete und weltweit einzigartig. Die Ausweisung zum Nationalpark erfolgte im Jahre 1986. Die Einteilung in drei Schutzzonen ermöglicht, dass der Schutz von Tieren, Pflanzen und Landschaft sowie das Naturerlebnis und die Erholung ihren Platz finden. Neben Flora und Fauna des Ökosystems Wattenmeer wird die Bedeutung als Rastgebiet für Nonnen- und Ringelgänse thematisiert, die von ihren Überwinterungsgebieten an den Küsten Mitteleuropas zu den Brutgebieten an der Eisseeküste Nord Sibiriens fliegen. Vorgesehen ist außerdem eine Wattwanderung zu einer ostfriesischen Insel.

### Ökonomie und Ökologie in der Nordeifel: Nachhaltigkeit regional betrachtet

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bad Münstererfeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13530021
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar setzt sich mit dem vielzitierten Leitbild „Nachhaltigkeit“ auseinander und stellt die Frage wie das Spannungsfeld zwischen Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft grundsätzlich neu geordnet werden kann. Durch Exkursionen in der Nordeifel mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad werden sowohl persönliche Handlungsoptionen aufgezeigt als auch politische Strategien diskutiert und Perspektiven für eine nachhaltige, regionale Entwicklung entwickelt.

### Fahrradtourismus in Ostfriesland – eine Chance für die Region?

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Osthuderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6208
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ostfriesland und das benachbarte Emsland waren schon immer eher strukturschwache Regionen. Trotzdem hat sich dieser Landstrich in den letzten Jahrzehnten erfolgreich entwickelt. Eine große Rolle spielt dabei das Anwachsen des touristischen Angebots. Insbesondere dem Radtourismus werden weiterhin wachsende Umsatzzahlen vorausgesagt. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit innovativen Ideen und deren Umsetzung unter Bürgerbeteiligung. Der Fokus liegt hierbei auf dem Umweltschutz und dem kritischen Umgang mit Gefährdungen der noch intakten Natur. Hinweis: Eigene Fahrräder sollten mitgebracht werden!

### ♿ „Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Bildungsurlaub per Fahrrad!

- 31.5.16 bis 3.6.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag insg.: 24 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ■ Kursnr.: 241077
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Wir radeln zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmittel u. weiterverarbeitenden Betrieben u. diskutieren vor Ort mit Landwirten u. Betriebsleitern. Wie ist nachhaltige Fleischerzeugung möglich? Wie funktioniert moderne Landwirtschaft? Was kann Biolandwirtschaft leisten?

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- 5.6.16 bis 10.6.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 564 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 16-A-283
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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

### Das Oberschwäbische Allgäu – Entwicklung und Erhalt einer Kulturlandschaft zwischen Bodensee und Alpen

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Achberg-Esseratsweiler
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: 60 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 866316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Kulturlandschaft Allgäu-Oberschwabens zeichnet vielfältige Nutzungsformen aus. Inhalt u.a.: Landwirtschaft und Kulturlandschaft, regionales Wirtschaften, Energiewende, Landesgartenschau Wangen, naturnäherliche Besonderheiten Oberschwabens; Exkursionen zu Fuß und mit ÖPNV.



## Ostfriesland – Fahrradland

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6210
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Fahrrad, die Alternative zu Smog und Stau, gewinnt als umweltfreundliches Verkehrsmittel zunehmend an Bedeutung. Neue Entwicklungen auf dem technischen Sektor und zukunftsrichtige Verkehrskonzepte der ostfriesischen Region sollen in diesem Seminar unter die Lupe genommen werden. Außerdem wird der Frage nachgegangen, inwieweit Radtourismuskonzepte eine wirtschaftliche Chance für die Region darstellen können. Hinweis: Eigene Fahrräder sollten mitgebracht werden!

## Frühlingskräuter mit allen Sinnen

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Unterk., Vollpension und Programm, zzgl. 10 € Materialkosten, EZ-Zuschlag 60 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ▪ Kursnr.: HVHS 08/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Kennt Sie Gundermann mit Ziegenkäse-Aroma? Nelkenwurz mit Moschusduft? Das antibiotische grüne Universal-Pflaster? Das heilende Hautöl aus Gänseblümchen? Das Öko-Toilettenpapier? Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Wildkräuter: als Apotheke, Gourmetschätzchen und Wildnis-Drogerie! Mit Hilfe dieses Kurses können Sie sich ab sofort an der wilden Kräuter-Apotheke bedienen und Ihre Salate aus Wildgemüse zusammen stellen. Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt aus Funk und Fernsehen sowie durch ihre Sachbücher.

## Die Weser – Einblicke in die Ökologie und Ökonomie einer Flusslandschaft

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Holzminde
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Nachlass für DZ 32 € pro Pers.
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150b
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Die Bedeutung der Weser für die historische, ökonomische und ökologische Entwicklung einer Region steht hier im Mittelpunkt. Entdecken Sie mit uns auf Exkursionen (teilweise mit dem Fahrrad), in Vorträgen, Experimenten und Diskussionen den Oberweserraum.

## Der Bodensee – Modellregion für Nachhaltige Entwicklung

- 12.6.16 bis 17.6.16 in Radolfzell
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 37,50 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 863816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Bodensee bietet zu Umwelt, Geschichte, Kunst und Kultur unzählige Kostbarkeiten. Seminarinhalte u. a.: Lebensräume am Bodensee; Umweltpolitik der Anrainerstaaen; Wassernutzung und Gewässerschutz; Naturtourismus. Mit Exkursionen zu Fuß.

## Zukunftswerkstatt Energie

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6456
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Vor dem Hintergrund immer knapper werdender Ressourcen bei gleichzeitigen Preissteigerungen ist eine Optimierung des Energieeinsatzes von immer größerer Bedeutung. In diesem Seminar werden Handlungsansätze zur Umsetzung eines sinnvollen Energiemanagements besprochen. Schwerpunktthemen sind Wind- und Sonnenenergie. Energieeinsparung durch Solarenergie, Anwendung von Sonnenkollektoren, Rentabilität von Windenergieanlagen werden thematisiert wie auch die Frage nach Fördermitteln. Es werden moderne Heizungstechnologien und intelligentes Energiemanagement, Energienutzung durch Fernwärme sowie Alternativen zum Benzinmotor vorgestellt.

## Die Energiewende im Münsterland „er-fahren“ – Radtour mit Pedelecs zu Standorten Erneuerbarer Energien

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 347 €; inkl. Ü/V/P, Leih-Pedelec, EZ-Zuschlag insg.: 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kursnr.: 242077
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit Pedelecs werden Standorte realisierter Projekte erneuerbarer Energien er-fahren, z. B. die Klimakommune Saerbeck. Bei den Stoppes werden Windkraft-, Photovoltaik- u. Biogas-Anlagen besichtigt. Gespräche mit Energiewirten zeigen Hindernisse & Chancen der Energiewende auf.

## Die Ems – Lebensader für Mensch und Natur

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6215
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Ems hatte von jeher eine große Bedeutung als Lebens- und Wirtschaftsader. So hat der Fluss als Transportweg die Entwicklung des Ziegeleiwesens im Rheiderland, den Handel mit dem hier abgebauten Schwarztorf und die Heringsfischerei in Leer maßgeblich beeinflusst. In den vergangenen Jahren ist der Fluss durch Eingriffe in das Ökosystem immer wieder in die Schlagzeilen geraten. Lläuft die Ems durch Ausbaggerungen, Verschlickung, Soleeingleitungen durch Salzkavernen, Sauerstoffminimierung und Dioxinbelastungen aus dem Ruder? Vorträge, Gespräche und Besichtigungen beschäftigen sich mit der Frage wie es um die Zukunft der Ems bestellt ist.



### Naturschutz und Tourismus in der Müritzregion – ein Widerspruch?

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Waren, Müritz
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; VP (EZ-Zuschlag 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 164800
- VHS Schaumburg

Die Natur ist das wichtigste Kapital der Region. Andererseits brauchen die Menschen dringend Arbeit und der Tourismus ist eine der Haupterwerbsquellen. Wie können die Interessen von Einwohnern, Naturschützern und Besuchern unter einen Hut gebracht werden?

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

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Altenau
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Nachlass für DZ pro Person: 10 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 109102b
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Dem Nationalpark Harz gilt als Perle am Grünen Band, dem 12.500 km langen Grenzstreifen quer durch Europa, der unter Naturschutz steht. Im Schatten der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze konnten sich zahlreiche heute seltene Tier- und Pflanzenarten ansiedeln oder erhalten. Abmeldungen nur möglich bis: 20.4.2015

### Kräuterapotheke selbst gemacht

- 24.6.16 bis 26.6.16 in Mönnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; inkl. Unterkr., VP und Programm. EZ-Zuschlag 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 09/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Was wirkt da? Sind Bitterstoffe, Schleimstoffe oder Saponine „gesünder“? Wieso kann der Tod warten, wenn man Salbei im Garten hat? Welches ist der „deutsche Ginseng“? Wie sammelt man richtig und wie bereitet man Tinkturen und Heil-Tees richtig zu? Hier bekommen Sie die Grundlagen für das Anlegen einer eigenen Hausapotheke. Einige Kräuter können wir für Tinkturen oder Kräutertees sammeln und damit Rescue-Tropfen oder eine Hustentinktur ansetzen. Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt aus Funk und Fernsehen sowie durch Sachbücher.

### Nationalpark Harz – Schutz für die einzigartige Wald-Landschaft am „Brocken“

- 26.6.16 bis 1.7.16 in Drübeck
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: 80 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 862616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der sagenumwobene Harz und seine eindrucksvolle Waldlandschaft mit Mooren und glasklaren Bächen sind durch einen Nationalpark geschützt. Inhalt: Tier- und Pflanzenwelt des Bergwaldes, Chancen und Probleme des Nationalparks, Entwicklung des Ost-Harzes, mit Wander-Exkursionen.

### 3 Länder, 2 Räder, 1 Fluss: Natur erleben in der Rureifel

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; mit Ü/F im DZ; 1 Abendessen. Sparpreis: 300 €, Solidarpreis: 580 €, EZ-Zuschlag: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80
- Kursnr.: 2601-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Entlang der Rur lernen wir grenzüberschreitende Naturschutzkonzepte, Regionalentwicklung und nachhaltigen Tourismus als Wirtschaftsfaktor kennen. Alte und neue Nutzungsformen des Rurwassers werden vorgestellt. Wir erfahren auch viel über die Geschehnisse des II. Weltkriegs, die Schlacht um den Hürtgenwald, sowie Heinrich Böll, der später in der Nähe der Rur seinen Landsitz hatte – dort, wo sich heute die Wohnungen und Werkstätten der Stipendiat\*innen der Heinrich Böll Stiftung befinden. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### Weltnaturerbe Wattenmeer

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6216
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Wattenmeer ist eines der größten deutschen Schutzgebiete und weltweit einzigartig. Die Ausweisung zum Nationalpark erfolgte im Jahre 1986. Die Einteilung in drei Schutzzonen ermöglicht, dass der Schutz von Tieren, Pflanzen und Landschaft sowie das Naturerlebnis und die Erholung ihren Platz finden. Neben Flora und Fauna des Ökosystems Wattenmeer wird die Bedeutung als Rastgebiet für Nonnen- und Ringelgänse thematisiert, die von ihren Überwinterungsgebieten an den Küsten Mitteleuropas zu den Brutgebieten an der Eismeerküste Nord Sibiriens fliegen. Vorgesehen ist außerdem eine Wattwanderung zu einer ostfriesischen Insel.

### Fahrradtourismus in Ostfriesland – eine Chance für die Region?

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6264
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ostfriesland und das benachbarte Emsland waren schon immer eher strukturschwache Regionen. Trotzdem hat sich dieser Landstrich in den letzten Jahrzehnten erfolgreich entwickelt. Eine große Rolle spielt dabei das Anwachsen des touristischen Angebots. Insbesondere dem Radtourismus werden weiterhin wachsende Umsatzzahlen vorausgesagt. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit innovativen Ideen und deren Umsetzung unter Bürgerbeteiligung. Der Fokus liegt hierbei auf dem Umweltschutz und dem kritischen Umgang mit Gefährdungen der noch intakten Natur. Hinweis: Eigene Fahrräder sollten mitgebracht werden!





## Landschaften und Städte lesen lernen: Kulturlandschaft Bergisches Land

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Solingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; EZ: 50€
- Infos unter 0202/30 35 02
- Regionalbüro Arbeit & Leben – DGB VHS

Häufig übersehen wir die vielen kleinen geschichtlichen Hinweise, die uns ein unscheinbares Bodendenkmal im Wald, eine alte Allee aus Hainbuchen entlang eines Grabens oder die eigentümliche Fassade eines Hauses gibt. Um auf Spurensuche zu gehen und dabei zu begreifen in welcher Beziehung unser gesellschaftliches Leben zum umgebenen Raum steht erkundet das Seminar die Region zwischen Remscheid, Solingen und Wuppertal. Neben Besichtigungen und Vorträgen stehen auch leichte Wanderungen durch die Bergische Kulturlandschaft auf dem Programm.

## Ökonomie und Ökologie im Münsterland – Eine Region im Wandel

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 ▪ Kursnr.: 13530025
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die strukturellen Veränderungen des Münsterlandes. Das Zusammenspiel von Ökologie und Ökonomie in Münster und dem Umland sowie die gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklungen dieser Region im Wandel sollen nachvollzogen werden. Umweltfreundliches Fortbewegungsmittel ist das eigene Fahrrad.

## Freiburg – Deutschlands grüner Süden

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Freiburg im Breisgau
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; inkl. Ü/F plus drei Mahlzeiten, im einfachen EZ, DZ auf Nachfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 865216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Freiburg genießt den Ruf einer ökologischen Hauptstadt. Auf Exkursionen (mit Rad bzw. ÖPNV), in Vorträgen und Gesprächsrunden mit Akteuren vor Ort lernen Sie die „Green City“ mit ihren zukunftsweisenden Beispielen einer sozial und ökologisch verträgliche Lebensweise kennen.

## Nationalpark Berchtesgaden – Wirksamer Schutz für eine wertvolle Hochgebirgslandschaft?

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Berchtesgaden
- Mit Übernachtung
- Maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: 525 €; inkl. Übern. in Berghütte und VP, EZ nicht möglich
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 862216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Am Beispiel einer ursprünglichen Berglandschaft wird ein Verständnis für Ökologie und Naturschutz vermittelt. Inhalt: Ökologie der Alpen, Tourismus, Gespräche mit Naturschutzorganisationen, Umweltbewusstsein, Nationalpark Berchtesgaden, Bergwanderungen.

## Oberstdorf – Naturschutz in einer wertvollen und touristisch genutzten Hochgebirgslandschaft

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: 35 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 862416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gewaltige Berge und tiefe Schluchten sind wertvoller Naturraum. Der Ausgleich von touristischen, wirtschaftlichen und umweltpolitischen Interessen ist eine wichtige Aufgabe. Inhalt: Ökologie der Alpen, Naturschutz, Exkursionen zu Fuß.

## Ökonomie und Ökologie – Lebensquelle und Menschenrecht Wasser

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 205 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 2802
- Akademie Frankenkarte

Unser alltägl. Verbraucherverhalten, d. Nutzung d. Wasserwege als Transportmöglichk. u. die Bedeutung v. Wasser als weltweit lebenswichtige u. damit umkämpfte Ressource sind Gegenstand d. Seminars u. sollen d. Blick auf d. lebenswichtige Ressource schärfen (mit Exkursionen).

## Ökonomie und Ökologie in der Nordeifel: Nachhaltigkeit regional betrachtet

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Bad Münstereifel
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29
- Kursnr.: 13530028
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar setzt sich mit dem vielzitierten Leitbild „Nachhaltigkeit“ auseinander und stellt die Frage wie das Spannungsfeld zwischen Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft grundsätzlich neu geordnet werden kann. Durch Exkursionen in der Nordeifel mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad werden sowohl persönliche Handlungsoptionen aufgezeigt als auch politische Strategien diskutiert und Perspektiven für eine nachhaltige, regionale Entwicklung entwickelt.

## ♀ ♿ Wildnispädagogik

- 17.7.16 bis 22.7.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 12/7
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Es geht um mehr als nur das Erlernen einer Technik. Es geht um die Verbindung zur Natur, mit sich und die Verbindung mit den Menschen. Wildnispädagogik verfügt über ein breites Spektrum an erlebnisorientierten Aktivitäten zur Förderung einer ganzheitlichen Entwicklung.



### Klimawandel – Global und in den Alpen

- 24.7.16 bis 29.7.16 in Grainau
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag; ab 59 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 866816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Alpen gelten als „Frühwarnsystem“ des globalen Klimawandels. Die Ursachen sind bekannt, aber angemessene Maßnahmen gibt es bisher kaum. Das Seminar beleuchtet Ursachen und Lösungskonzepte. Inhalte: Klimaforschung, -kosten, -schutz, Prioritäten; mit Exkursionen zu Fuß.

### Ökologie und Nachhaltigkeit in der Gartenkultur

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6454
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Natur- und Umweltschutz ist keineswegs nur Sache von Umweltorganisationen, denn wir alle können etwas für die ökologische Nachhaltigkeit tun, um die Natur für unsere und künftige Generationen zu bewahren. Die Erhaltung, Gestaltung und Entwicklung von privatem und öffentlichem Grün wird somit zur wichtigen Aufgabe. Gartenbesitzer können mit einer naturnahen Gestaltung ihrer Gärten somit einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten. Neben der Besichtigung sehenswerter Gärten werden u. a. Fachgespräche mit den Gartenbesitzern geführt und Hinweise zur Gartengestaltung gegeben.

### Umwelt- und Naturschutz in einer ländlichen Region

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6218
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Durch verstärktes ehrenamtliches Engagement im Umwelt- und Naturschutz und eine inzwischen gewachsene Sensibilität für dieses Thema sind in den letzten Jahren viele Initiativen und Naturschutzprojekte mit Modellcharakter entstanden. Anhand ausgewählter Beispiele werden Aspekte der Dorf- und Stadtköologie in diesem Seminar thematisiert. Durch Exkursionen und Fachvorträge sollen in der ländlichen Region Ostfrieslands Möglichkeiten des Umwelt- und Naturschutzes aufgezeigt und Gefährdungsfaktoren und Probleme des Naturschutzes diskutiert werden.

### Garmisch-Partenkirchen – Ökologie und Ökonomie in den Alpen

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Grainau
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag; ab 59 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 863416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Steil aufragende Gipfel, glasklare Seen und saftige Almwiesen machen die Alpen zum „Urlaubsparadies“. Das Seminar beleuchtet damit verbundene Probleme sowie mögliche Lösungskonzepte. Seminarinhalt: Ökologie der Alpen, Probleme und Chancen von Tourismus. Exkursionen zu Fuß.

### ♿ ...darf's ein bisschen mehr sein? – Nachhaltiger Konsum zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27
- Kursnr.: 13530030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Begriff der Nachhaltigkeit hat in den letzten Jahren enorm an Popularität gewonnen. Immer mehr Menschen zeigen sich hinsichtlich der natürlichen Grenzen unserer Erde besorgt und fragen sich, was man mit nachhaltigem Konsum bewirken kann? Das Seminar bietet Raum für Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen im Alltag.

### Nationalpark Schwarzwald – Zukunftsfähiges Projekt zu mehr Wildnis!

- 21.8.16 bis 26.8.16 in Drübeck
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 866616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seit 2014 besteht der Nationalpark Schwarzwald – als erster Nationalpark Baden-Württembergs. Natur „Natur sein lassen“ ist das Ziel. Inhalt: Ökologie, Tier- und Pflanzenwelt des Schwarzwaldes, Chancen und Probleme des Nationalparks, Tourismuskonzepte; mit Wander-Exkursionen.

### Die Mittelelbe – Biosphärenreservat und Bundeswasserstraße

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Lauenburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag; 60 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 864216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminar an der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Themen u. a.: Ökologie der Mittelelbe. Bedeutung der Elbe als Bundeswasserstraße. Nutzungskonflikte. Biosphärenreservat „Flusslandschaft Elbe“. Die ehemalige innerdeutsche Grenze. Exkursionen per Rad, Schiff und zu Fuß.

### ♿ Nationalpark Hainich – Schutz für den „Urwald mitten in Deutschland“

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Höselsberg-Hainich
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag; 82,50 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 861016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Nationalpark Hainich (Thüringen) lädt der faszinierende „Urwald mitten in Deutschland“ zu neuen Perspektiven ein. Inhalt: Nationalpark-Konzept, Regionalvermarktung; mit Exkursionen zu Fuß, Erkundung des Urwalds von oben (Baumkronenpfad).



## Nationalpark Eifel – Naturschutz im Einklang mit dem Menschen

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Heimbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 2999 10 • Kursnr.: 862816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In der Eifel ist rund um Kermeter und Rur der erste Nationalpark NRW entstanden. Inhalt: Wie ein Nationalpark entsteht, Nationalpark-Konzept, sanfter Tourismus, Lebensräume von Biber, Uhu u. v. m., Exkursionen per Rad und Kanu auf der Rur.

## Mittelbe. Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen, Leih-Fahrrad, Schlauchboot-Tour; EZ 58 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16162
- Forum Unna

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

## Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Zinnowitz/Usedom
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 459 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad; EZ-Zuschlag: ab 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16216
- 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?

## CO2-frei in die Zukunft? Mobilität und Energieversorgung im ländlichen Raum

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Neuenkirchen
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 • Kursnr.: 13530032
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

CO2-frei in die Zukunft? Mobilität und Energieversorgung im ländlichen Raum Deutschland möchte Vorreiter in der Entwicklung und Inbetriebnahme erneuerbarer Energien sein. Doch mit der gegenwärtigen Struktur der Daseinsvorsorge von Mobilität und Energieversorgung kann eine CO2-freie Zukunft nicht gelingen. Am Beispiel des Kreises Steinfurt erkunden wir mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad die Möglichkeiten einer nachhaltigen Mobilität und Energieversorgung im ländlichen Raum. Wir lernen, wie im Zusammenspiel mit Hilfe der Natur der Weg in eine CO2-freie Zukunft regional gestaltet werden kann.

## Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- 10.9.16 bis 17.9.16 in Stralsund, See-Ewer Petrine
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; Seminarprogramm, Vollverpfl., ohne An- und Abreise Stralsund
- Infos unter 0521/55 77 70 • Kursnr.: 16ADH-001
- Arbeit und Leben Bielefeld e.V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaen aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angefahren.

## Freiburg – Grüne Stadt der Zukunft?

- 12.9.16 bis 17.9.16 in Freiburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; mit Ü/F im DZ; Eintritte. Sparpreis: 320 €, Solidarpreis: 610 €, EZ-Zuschlag: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 3702-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Konzepte zur Nachhaltigkeit haben in Freiburg Tradition. Wir werden die Stadt unter diesen Aspekten an drei Tagen mit dem Fahrrad erkunden. Auf dem Programm stehen u.a. innovative städtebauliche Konzepte. Ein Besuch im größten und ersten Umweltversandhaus in Deutschland ermöglicht Transparenz über Herstellung und Handelswege ökologischer Produkte. Bei einem Ganztagesbesuch im Kaiserstuhl, der Seele des badischen Weins wird die Herstellung und Vermarktung ökologischer Lebens- und Genussmittel erläutert.

Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

## Das Watt – eine einmalige Landschaft

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6227
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Watt gehört zu den wenigen großen Naturlandschaften Europas, die heute noch erhalten sind. Die Lebensbedingungen im Wattenmeer und die ökologische Bedeutung der Flora und Fauna sowie die Konfliktfelder Naturschutz, Küstenschutz und Tourismus sind Themen dieses Seminars.

## Nationalpark Eifel und „Inndeland“ – Natur zwischen Schutz und Nutzung

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Heimbach
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 2999 10 • Kursnr.: 863616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In der Eifel ist der erste Nationalpark NRW entstanden. Inhalt: Lebensräume von Biber u. a., sanfter Tourismus, ehemalige NS-„Ordensburg“ Vogelsang, Jülicher Börde und die Zukunft der Braunkohlen-Tagebaue, mit Exkursionen per Rad und Kanu auf der Rur.



### Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- 17.9.16 bis 24.9.16 in Stralsund, See-Ewer Petrine
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; Seminarprogramm, Vollverpfl., ohne An- und Abreise Stralsund
- Infos unter 0521/55 77 70
- Kursnr.: 16ADH-002
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angefahren.

### Müritz-Nationalpark – Chance für eine wertvolle Naturlandschaft?

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Kratzeburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 863216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Müritz-Nationalpark zählt zu den reizvollsten Naturlandschaften Deutschlands. Die ökologische Besonderheiten und Wandlung einer ursprünglichen Naturlandschaft; Naturschutzprobleme und das Konzept „Müritz-Nationalpark“. Mit Kanu- und Radexkursionen.

### Wege zu einer zukunftsfähigen Landwirtschaft

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Grainau
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag; ab 59 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 862016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar stellt Möglichkeiten einer Landwirtschaft, die allen Menschen, Nutztieren, der biologischen Vielfalt, der Landschaft und der Trinkwasserversorgung nutzt, vor. Inhalte: aktuelle Agrarpolitik, Chancen und Beispiele für eine nachhaltige Wende. Mit Exkursionen.

### Pfälzerwald und Nordvogesen – Ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Hauenstein
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag; 62,50 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 866516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands und Teil des deutsch-französischen Biosphärenreservats. Inhalt: seltene Tier- und Pflanzenarten, Tourismus, Forstwirtschaft, UNESCO-Umweltpolitik; mit Exkursionen zu Fuß, Erkundung eines Baumkronenpfades.

### Quer durch – Mitten drin: Der Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Heimbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; mit Ü/F im DZ; 1 Abendessen, Eintritte. Sparpreis: 220 €, Solidarpreis: 480 €, EZ-Zuschlag: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 3801-16
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel – ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In Tagestouren lernen Sie die Vielfalt der Landschaften des Nationalparks Eifel und Prozesse der Rückentwicklung zum europäischen Naturwald kennen. Dazu werden die Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Naturschutzkonzepte vorgestellt. Erläuterungen zum neuen Spar- und Solidarpreis auf [www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen](http://www.boell-nrw.de/de/bildungsreisen)

### Die Weser – Einblicke in die Ökologie und Ökonomie einer Flusslandschaft

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Holzminden, Weserhotel Schwager
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Nachlass für DZ 32 € pro Pers.
- Infos unter 05531/70 73 94 • Kursnr.: 103150b
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Die Bedeutung der Weser für die historische, ökonomische und ökologische Entwicklung einer Region steht hier im Mittelpunkt. Entdecken Sie mit uns auf Exkursionen (teilweise mit dem Fahrrad), in Vorträgen, Experimenten und Diskussionen den Oberweserraum.

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- 25.9.16 bis 30.9.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 564 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 02228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-283
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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

### Insel Hiddensee und die Boddenlandschaft – Gelungener Naturschutz im Nationalpark?

- 25.9.16 bis 30.9.16 auf Hiddensee und Stralsund
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag; ab 93 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 861216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Küste zwischen Fischland-Darß-Zingst und Rügen gilt als einmalige Naturlandschaft. Themen u. a.: Weltkulturerbe Stralsund. Ökologie der Ostsee und der Boddenküste. Nationalparkkonzept, Umweltprobleme, Nutzungskonflikte. Naturtourismus. Exkursionen zu Fuß und per Rad.



### UNESCO-Welterbe „Oberes Mittelrheintal“ – Kulturlandschaft im Wandel

- 25.9.16 bis 30.9.16 in St. Goarshausen
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 135 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 864816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Lebensräume und Naturschutz im Mittelrheintal, Weinbau, Tourismus, Denkmalpflege, Konzepte zur nachhaltigen Regionalentwicklung. Sie lernen die Region zu Fuß und per Schiff sowie in Gesprächen mit Experten vor Ort kennen. Übernachtung in einem einfachen, ruhig gelegenen Hotel.

### Garten- und Parkkultur in der Ems-Dollart-Region im Spiegel der Gesellschaft

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6250
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Entwicklung und Gestaltung von Gärten und Parkanlagen spiegelt zu allen Zeiten die jeweilige Gesellschaft und deren Bedürfnisse wider. Auch im ostfriesisch-niederländischen Grenzgebiet entwickelte sich über die Jahrhunderte eine sehr unterschiedliche Gartenkultur. Heute wird vor allem durch ehrenamtliche Arbeit in vielen Garten- und Landschaftsprojekten eine lebenswerte Umwelt gefördert und erhalten. Dieser kulturhistorischen Entwicklung im Grünen gehen wir in diesem Seminar nach.

### Berufsbild WINZER – Leben und Arbeiten im Weinberg an der Mosel

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Hatzenport
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; 4 ÜF, incl. Eintritte lt. Programm, 2xAbendessen, 2xWeinproben, 1xMittagsbuffet u.a.
- Infos unter 0241/4 79 21 43
- Kursnr.: AO21458
- VHS Aachen

Winzer sind Experten für den Anbau und die Pflege von Weinstöcken, die Ernte von Weintrauben und die Herstellung von Wein und anderen Getränken. Das Berufsbild eines Winzers hautnah kennenlernen, im Weinberg selbst mit Hand anlegen, z.B. einen Tag lang bei der Lese helfen, ein Weingut besichtigen, den Weinprüfern bei der Qualitätsprüfung in Koblenz über die Schultern sehen, Wandern auf den Traumpfaden rund um Hatzenport und dabei jede Menge über die Geologie, das Klima und die Landschaftsentwicklung an der mittleren Mosel erfahren.

### Kräuterapotheke im Herbst

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Winterberg-Elkeringhausen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Unterkr., VP und Programm. EZ-Zuschlag 24 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 10/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Was wirkt da? Sind Bitterstoffe, Schleimstoffe oder Saponine „gesünder“? Wieso kann der Tod warten, wenn man Salbei im Garten hat? Welches ist der „deutsche Ginseng“? Wie sammelt man richtig und wie bereitet man Tinkturen und Tees richtig zu? Hier bekommen Sie die theoretischen Grundlagen für das Anlegen einer eigenen Hausapotheke. Einige Kräuter können wir für Tinkturen oder Kräutertees sammeln und damit Rescue-Tropfen oder eine Hustentinktur ansetzen. Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt aus Funk und Fernsehen sowie durch Sachbücher.

### ♻️ Prinzip Nachhaltigkeit: Mit Ressourcen schonend und nachhaltig wirtschaften

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17
- Kursnr.: 15.6.504.5 AK
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Wie können Unternehmen ressourcenschonend und nachhaltig wirtschaften? Welche Energieträger haben welche Energiebilanz? Welche Rolle spielen fossile Brennstoffe wie Braunkohle noch?. In dem Seminar sind Exkursionen vorgesehen.

### Ökonomie und Ökologie – Lebensquelle und Menschenrecht Wasser

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 205 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpfl. ohne Getränke
- Infos unter 0931/80 46 43 40
- Kursnr.: W 4202
- Akademie Frankens

Unser alltägl. Verbraucherverhalten, d. Nutzung d. Wasserwege als Transportmöglichk. u. die Bedeutung v. Wasser als weltweit lebenswichtige u. damit umkämpfte Ressource sind Gegenstand d. Seminars u. sollen d. Blick auf d. lebenswichtige Ressource schärfen (mit Exkursionen).

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

- 23.10.16 bis 29.10.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €; inkl. Unterkr. VP (EZ= 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 160900
- VHS Schaumburg

Ökologie und Klimaschutz an der Nordsee. Während des Bildungsurlaubs 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.



### Klima und Küste – nach uns die Sintflut?

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6254
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Zahllose nationale und internationale Gremien, Kommissionen und Organisationen warnen vor einer drohenden Klimaveränderung. Trotz dieser Kenntnis tun wir uns aber alle schwer, auf die scheinbar unsichtbare und längerfristige Gefahr zu reagieren. Sicher scheint den Experten die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Weltklima tiefgreifend verändert. Die Küsten werden von diesem Klimawandel durch drohende Überflutungen früher betroffen als andere Räume der Erde. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten in der Region sowie Gespräche mit Deichbauverbänden und Fachvorträge gehören zum Seminarprogramm.

### Die wunderbare Welt der Pilze

- 24.10.16 bis 26.10.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Inkl. Unterkr. und Vollpension, EZ-Zuschlag = 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 12/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnsberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze!

### Die wunderbare Welt der Pilze

- 26.10.16 bis 28.10.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Inkl. Unterkr. und Vollpension, EZ-Zuschlag = 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 13/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnsberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze!

### Mythos und Heilkraft der Bäume

- 28.10.16 bis 30.10.16 in Möhnesee-Günne
  - Mit Übernachtung
  - Maximal 20 Teilnehmer/-innen
  - Preis: 150 €; inkl. Unterkr. und VP, EZ-Zuschlag = 30 €
  - Infos unter 0231/9 50 95 47
  - Kursnr.: HVHS 14/16
  - HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West
- Hier lernt man, einheimische Bäume an den Blättern zu erkennen! Und: Darf man das Laub von Bäumen essen?! Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Wozu kann man Baumharz verwenden? Welche Heilkraft besitzen Linde, Birke und Weißdorn? Diesen Fragen geht das Seminar nach. Dazu gibt es viel Sagenumwobenes und Geschichten in gemüthlicher Atmosphäre. ReferentIn ist die Buchautorin Ursula Stratmann, bekannt aus Radio und TV.

### Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- 18.11.16 bis 20.11.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Inkl. Unterkr. und Vollpension, EZ-Zuschlag = 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 16/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen weiß Ursula Stratmann. Sie ist passionierte Biologin und hat sich mit ihren Büchern sowie regelmäßigen Beiträgen in Funk und Fernsehen einen Namen gemacht. Wir werden viel ausprobieren, riechen und schmecken. Dazu gibt es kurze Kräuterfilme mit Quiz und gemüthliche Märchenstunden in anregender Atmosphäre. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen.

### Deichbau, Küstenschutz und Sturmfluten

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6258
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Laufe der Geschichte kosteten Sturmfluten vielen hunderttausend Menschen das Leben. Auch formten diese Fluten die heutige Küstenlandschaft maßgeblich mit. Neben dem historischen Rückblick auf bisherige Sturmfluten werden an ausgewählten Beispielen der Küstenschutz und der Deichbau in Ostfriesland beleuchtet. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten sind ebenso Bestandteil des Seminars wie Gespräche mit Deichbauverbänden.

### Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- ⊗ Vor- bzw. Rückgriffzusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

# EDV: Einführung in die EDV

## EDV-Grundlagen, Einführung in die Bedienung eines PC

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-25004D
- 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, wie z.B. Word, Excel und Internet.

## Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-26202D
- VHS Dortmund

Die Inhalte im Einzelnen: Hardware und Software: Ein Überblick; Bedienung der Windows-Benutzeroberfläche (Fenster Management); Organisation von Datenträgern, Ordner und Dateien; Internetgrundlagen: World Wide Web und E-Mail; Kurzeinführung in das Office Programm Word.

## Fit am Computer – Ein PC-Training für Anfänger

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Dinslaken
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02064/4 13 50
- Kursnr.: 50001
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Im Einsteigerkurs erlernen Sie die ersten Schritte im Umgang mit dem Rechner. Der Kurs macht Sie u. a. mit den wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 8 vertraut und vermittelt Anwendungsmöglichkeiten von Eingabe, Korrektur und Gestaltung von Texten.

## Einführung in die Praxis der PC-Arbeit

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,90 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 5123
- VHS Gelsenkirchen

Grundlagen der EDV, Einführung in die Arbeit mit der Benutzeroberfläche Windows 7; Softwareüberblick (Winword, Excel, Outlook 2010)

## EDV-Grundlagen, Einführung in die Bedienung eines PC

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-25003D
- 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, wie z.B. Word, Excel und Internet.

## ♿ Einführung in Word und Excel

- 11.4.16 bis 14.4.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: N50151
- 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.

## ♿ ⑩ Grundlagen Windows 7 und Einführung in Word 2010

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-521000
- 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.

## Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-26200D
- VHS Dortmund

Die Inhalte im Einzelnen: Hardware und Software: Ein Überblick; Bedienung der Windows-Benutzeroberfläche (Fenster Management); Organisation von Datenträgern, Ordner und Dateien; Internetgrundlagen: World Wide Web und E-Mail; Kurzeinführung in das Office Programm Word.

## EDV-Grundlagen, Einführung in die Bedienung eines PC

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-25008D
- 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, wie z.B. Word, Excel und Internet.

# EDV: „Office“-Anwendungen

## Office-Anwendungen für den Beruf

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Mettmann
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und MS-Office
- Infos unter 02104/13 92 31 ▪ Kursnr.: S4749
- VHS Mettmann und Wülfrath

Effektiver mit Word umgehen, nicht nur einfache Tabellen mit Excel erstellen, vielfältige Funktionen von Outlook in Ihren Arbeitsalltag einsetzen. Zusammenspiel von Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

## Office-Wissen fürs Büro

- 1.2.16 bis 15.2.16 in Schwelm
- In Intervallen
- Maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer
- Infos unter 02336/40 03 44 ▪ Kursnr.: 15-2-001
- Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Sie lernen mit der neuen Benutzeroberfläche von Microsoft Office 2010 umzugehen. Tipps und Tricks für den professionellen Umgang mit Excel (an 2 Tagen) und Word (1 Tag). Sie erhalten eine intensive Einführung in die Programme Excel und Word.

## 🔗 Outlook 2013 – Kommunikation – Organisation – 3-Tage-Intensivseminar – Xpert-Zertifikat

- 17.2.16 bis 19.2.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5799s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Outlook ist ein Organisations- und Verwaltungsprogramm sowie für den Nachrichtenaustausch geeignet. Es ist ein sog. „Informations-Management“-Programm für den Berufsalltag. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Teilnahme an der Prüfung „Xpert Kommunikation“, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

## Office-Wissen mit Tiefgang

- 29.2.16 bis 14.3.16 in Schwelm
- In Intervallen
- Maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in den Office-Programmen
- Infos unter 02336/40 03 44 ▪ Kursnr.: 15-2-002
- Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Sie lernen in diesem Seminar pfiffige Office-Techniken in den Programmen Excel, Power Point und Word. Ob es der Seriendruck oder die weiterführenden Funktionen oder Diagramme bzw. Pivottabellen von Excel sind, Sie erhalten den Durchblick.

## 🔗 Excel für Einsteiger

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Wesel
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149,70 €
- Infos unter 0281/2 03 23 60
- Kursnr.: 520.02
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Excel ist aus kaum einem Büro mehr wegzudenken. In diesem Einführungskurs lernen Sie das Programm zu bedienen. Zellenformatierung, Diagrammerstellung, ein perfektes Listenhandling und Begriffe wie relative Bezüge oder Summenformeln werden für Sie kein Geheimnis mehr sein.

## 🔗 Excel 2013 Aufbau – 3-Tage-Intensivseminar – Xpert-Zertifikat

- 2.3.16 bis 4.3.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-5477s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vermittelt werden die Aufbaukenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Grundlagenkurs, der in Verbindung mit diesem u. a. auch auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist bei uns als Bildungsurlaub im Angebot.

## Fit fürs Büro mit Word und Excel

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21
- Kursnr.: 629116
- 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.

## 🔗 ⓘ Outlook in der Assistenz: Aufbaukurs für Vorzimmerkräfte, persönliche Referenten, Stellvertretende

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 179 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-535205
- VHS Köln

Seminarziel: Optimale Nutzung der Möglichkeiten von Outlook im Büroalltag und im Team. Daten-Massen in Outlook organisieren, beherrschen und effizient verarbeiten. Nach diesem Kurs haben Sie Outlook im Griff! Vertiefung der bisherigen Outlook-Kenntnisse.





### Fit fürs Büro mit Word und Excel 2010

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 157,70 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 161-4426
- VHS Hagen

Anhand praxisorientierter Beispiele lernen Sie zunächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung mit Word und zum Aufbau von Tabellen mit Excel kennen. Darüber hinaus ist ein inhaltlicher Schwerpunkt der Datenaustausch zwischen den beiden Programmen.

### 🔗 ⓘ Präsentationen erstellen mit PowerPoint

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-534214
- VHS Köln

Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint 2010 und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Dabei wird es nicht nur darum gehen, effektiv und technisch sauber Folien zu erstellen, sondern auch darum, die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im Sinne einer wirkungsvollen Präsentation einzusetzen.

### 🔗 Access 2013 – Grundlagen – 3-Tage-Seminar

- 16.3.16 bis 18.3.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-5577@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Thema Datenbankverwaltung mit Access. Ein Aufbaukurs (wir empfehlen diesen erst ca. ein halbes Jahr nach dem Grundkurs zu besuchen), ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

### Tabellenkalkulation mit Excel 2013

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 203 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203/2 83 20 63
- Kursnr.: S25320
- VHS Duisburg

Erstellen und Formatieren von Tabellen, wichtige Funktionen (z. B. Summen, Mittelwert, Wenn-Funktion, S-Verweis), eigene Berechnungen, Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen, Möglichkeiten des Druckens. Windows-Kenntnisse sind Teilnahmevoraussetzung.

### Windows, Word und Excel für den Büroalltag 1

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 81 €
- Vorkenntnisse: Windows 7 und Word 2010
- Infos unter 0211/60 02 51 10 • Kursnr.: LT-4001
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Sie wollen Ihre Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word erweitern und sich in die Bedienung von Excel einarbeiten? Anhand von Anwendungsbeispielen und praktischen Übungen führt dieser Kurs in die Arbeit mit Windows 7, Word und Excel 2010 im Büroalltag ein.

### Fit fürs Büro I

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Waltrop
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; inkl. Kaffee/Tee, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: Q5206
- VHS Waltrop

Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint. Die Teilnehmenden lernen, wie in Excel erarbeitete Tabellen und Grafiken im Textverarbeitungsprogramm aufbereitet werden und zu Präsentationszwecken in PowerPoint ansprechend aufbereitet werden.

### 🔗 Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint & Outlook für Fortgeschrittene

- 29.3.16 bis 2.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 288 €; inkl. 4 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel, PowerPoint und Outlook
- Infos unter 0211/8 99 34 00 • Kursnr.: M357040
- VHS Düsseldorf

Word: Seitenlayout, Serienbrief, Formatvorlagen. Excel: Filtern, Funktionen Wenn, S-Verweis, Pivot, bedingte Formate, große Tabellen. PowerPoint: Folienmaster, Folien-Design, Im- und Export. Outlook: Zeitmanagement, Signaturen, Vorlagen, Regeln. Läuft auch im Juni 2016.

### Bürokommunikation und optimiertes Zeitmanagement mit Office 2013 und Internet

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Erfahrungen mit dem Office Paket
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 161-78203
- VHS Eschweiler

Dieser Kurs bietet Unterstützung für täglich anfallende Arbeiten. Vom optimalen Dateimanagement bis zur Bürokommunikation entwickeln Sie mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote ein Lösungsmodell zur Zeitoptimierung, das sofort umsetzbar ist.

### 🔗 Das komplette MS-Office Paket (2010)

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142,60 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einsteigerkenntnisse in Windows
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AH50130
- VHS Bornheim – Alter

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2010-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Word-Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.



### Word 2013 und Excel 2013 fürs Büro

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 204 €; Kursunterlagen im Preis enthalten
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ5305
- VHS Duisburg

Word: Texte erstellen und korrigieren, Zeichen- und Absatzformate, Briefe nach Norm, Grafiken einfügen, Umgang mit Word-Tabellen. Excel: Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Diagramme, Datenaustausch zwischen Word und Excel.

### Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse und Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: M359220
- 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.

### Büromanagement all inclusive

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Warendorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 02581/9 38 40 • Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Für den typischen Bürojob sind heute Allrounder gefragt, da die Anforderungen immer vielfältiger werden. Es werden alle Kompetenzbereiche trainiert: Kommunikation, Kreativität, Umgang mit Sprache, Selbst- und Zeitmanagement, aktuelle Umgangsformen und mehr

### Tabellenkalkulation mit Excel 2010, Basic Stufen 1 + 2

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt: 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 5135
- VHS Gelsenkirchen

Eingabe, Korrekturen, Formatierungen, Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Tabellenverknüpfung, Zwischenablage.

### Die eigene Datenbankanwendung mit Access 2010/2013

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02421/25 25 78 • Kursnr.: K7530B
- VHS Rur-Eifel

Die Teilnehmer/-innen lernen die Konzeption einer Datenbank mit mehreren Tabellen, funktionalen Bildschirmansichten und Druckberichten kennen. Anhand praktischer Beispiele werden die vielfältigen Auswertungsmöglichkeiten von MS Access dargestellt.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167,50 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 629616
- VHS Münster

Folgende Themen behandelt: Serienbriefe auf Basis einer Excel-Tabelle, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-Dann-Funktionen in Word, Wenn-Dann-Sonst-Berechnungen, Präsentationen.

### Word und Excel 2010

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Lohmar
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02241/30 97 41
- Kursnr.: 161-50140
- VHS Rhein-Sieg

Der Schreibspezialist heißt Word, der Tabellenprofi Excel. Wie arbeiten die beiden Programme zusammen? Erstellt man Tabellen besser mit Word oder Excel? Wie kopiert man ein Excel-Diagramm in ein Word-Dokument? Funktioniert ein Seriendruck mit Excel-Daten?

### Büropaket: Word, Excel, PowerPoint, Outlook

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Preis: 266 €
- Vorkenntnisse: erste EDV-Vorerfahrungen
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 83
- Kursnr.: 73140
- VHS Leverkusen

Für Anfänger oder „Auffrischer“, u.a.: Word-Textformatierungen, -Vorlagendateien. Excel: Formeln und -Funktionen. PowerPoint: Objekte einfügen; Folienmaster; Präsentationsmodus. E-Mails erstellen, versenden und verwalten. Kalender, Aufgaben.

Details: [www.vhs-leverkusen.de](http://www.vhs-leverkusen.de)

### Excel Aufbaukurs

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 112,90 €
- Vorkenntnisse: Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 161-4512
- VHS Hagen

Aufbauend auf den Kenntnissen des Einführungskurses lernen Sie in diesem Seminar das Rechnen mit Namen, mit komplexen mathematischen, statistischen und logischen Funktionen sowie das Rechnen mit Datum und Uhrzeit. Außerdem erstellen und bearbeiten Sie Diagramme.



### 🗺️ ⑩ Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 50416
- VSB-Bildungswerk

Es werden die praxisrelevanten Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint sowie der Datenaustausch zwischen den Programmen vermittelt. Ein Seminarablauf kann angefordert werden. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten. Der Aufbaukurs findet vom 9.-13.5.16 statt.

### Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 266 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 83
- Kursnr.: 73130
- VHS Leverkusen

Themenüberblick – Zu Beginn: Excel-Grundlagen; weiter u. a. mit: Diagramme; Erstellen und Bearbeiten von Formeln; Einsetzen komplexer Funktionen und Filter; TN-Wünsche werden (nach Möglichkeit) berücksichtigt (bspw. Pivot, Szenario-Manager). Details: [www.vhs-leverkusen.de](http://www.vhs-leverkusen.de)

### 🗺️ Microsoft Office

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Euskirchen
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: Sichere Beherrschung der Maus und der PC-Tastatur
- Infos unter 02251/6 50 74 20
- Kursnr.: 161-28001
- VHS Kreis Euskirchen

Um Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des PCs zu vermitteln, bietet dieser Lehrgang in kompakter Form einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: – Word – Excel – Access – PowerPoint – Datenaustausch

### Fit fürs Büro mit Word und Excel-Aufbau

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 157,70 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excelkenntnisse
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 161-4428
- VHS Hagen

Sie arbeiten mit der Textverarbeitung Word und der Tabellenkalkulation Excel? Mit Praxisbeispielen erweitern Sie in dem Kurs professionell Ihr Wissen. Themen sind: Serienbriefe, Autotexte und Formatvorlagen in Word und in Excel der S-Verweis, Pivot-Tabellen und Diagramme.

### Microsoft Office 2010 – Vorbereitung auf das MOS-Zertifikat

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Stadthagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 217 €; ermäßigt 116 €
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 544115
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub werden Sie auf die MOS-Prüfungen für die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2010 vorbereitet. Sie können die Prüfung/en direkt im Anschluss an den Bildungsurlaub ablegen oder sich zu einem späteren Zeitpunkt anmelden.

### Überzeugende Präsentationen mit PowerPoint

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 154,50 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Word- oder Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 627016
- VHS Münster

Die Inhalte sind: Erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen der Folienbearbeitung, Folientexte bearbeiten und gestalten, Grafiken, Clips und Videos einfügen, Diagramme einfügen und bearbeiten, Zeichnungen erstellen und gestalten, Präsentation und Begleitmaterial fertig stellen und drucken, Bildschirmpräsentation vorbereiten.

### Einführung in die MS-Office-Programme Outlook und Powerpoint

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-26550D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt Teilnehmern die Möglichkeit, die Programme Outlook und Powerpoint, die im Büroalltag unentbehrlich sind, näher kennen zu lernen.

### Access Einführungskurs

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 522,40 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 161-4540
- VHS Hagen

Dieses Seminar, das garantiert stattfindet, vermittelt Ihnen die Grundbegriffe im Umgang mit der Datenbank Access und die notwendigen Bedienungsgrundlagen. Sie erstellen einfache Datenbanktabellen, ordnen Datenbestände zu, die Sie anschließend abfragen und auswerten.

### 🗺️ WORD GRUNDLAGEN – auch für Umsteiger

- 27.4.16 bis 29.4.16 in Menden
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 157,50 €
- Vorkenntnisse: Word-Grundkenntnisse
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 116/3603
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die Schulung ist gut geeignet für alle, die bereits erste Word Kenntnisse besitzen: Selbst Begebrachtes wird systematisch ergänzt, die Umstellung auf aktuelle Versionen behandelt und die wesentlichen Funktionen des täglichen Schriftverkehrs vermittelt.



### 🔊 ⑩ Textverarbeitung – Grundlagen für gehörlose oder schwerhörige Personen mit Gebärdensprachkompetenz

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 118 €
- Für Gehörlose oder schwerhörige Personen mit Gebärdensprachkompetenz
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5122w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Intensivseminar richtet sich an gehörlose/schwerhörige Personen mit Gebärdensprachkompetenz und wird von einer Dozentin in Gebärdensprache (DGS/LBG) durchgeführt. Themen werden u. a. sein: Arbeitsumgebung, Textdateien erstellen, Rechtschreibung/AutoKorrektur, Textbearbeitung und Markierung, Zeichen und Absatzformate, Tabulatoren, Aufzählungen und Nummerierungen, Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Speichern und Drucken, Gestaltungsregeln für Standardbriefe nach DIN 5008.

### 🔊 ⑩ PowerPoint 2013 – Grundlagen- und Aufbauwissen – 3-Tage-Intensivseminar – Xpert-Zertifikat

- 27.4.16 bis 29.4.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5699s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Professionell gestaltete Folienvorlagen für Schulung und Präsentation. Mit PowerPoint haben Sie ein flexibles und leicht zu handhabendes Werkzeug, um diese zu erstellen. Das Seminar kann auch zur Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung genutzt werden, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

### Office-Wissen fürs Büro

- 28.4.16 bis 19.5.16 in Witten
- In Intervallen • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer
- Infos unter 02302/58 91 97 • Kursnr.: 15-2-001
- Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Sie lernen mit der neuen Benutzeroberfläche von Microsoft Office 2010 umzugehen. Tipps und Tricks für den professionellen Umgang mit Excel (an 2 Tagen) und Word (1 Tag). Sie erhalten eine intensive Einführung in die Programme Excel und Word.

### Professionelle Webauftritte mit WORDPRESS

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 633236
- VHS Münster

Anhand Ihres eigenen konkreten Projektes lernen Sie die wichtigsten Funktionen & Features der Software sowie Relevantes zu Themes & Plug-Ins kennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten und erfahren, wie Sie Blogs in Ihre Website integrieren. Eigenes Material kann mitgebracht werden

### 🔊 ⑩ Arbeiten im Team mit MS-Office – Effiziente Teamarbeit mit Excel, Word und Outlook

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: praktische Erfahrung in den drei Anwendungen, vorzugsweise Grundlagen-Kursinhalte
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-545716
- VHS Köln

Sie haben sich schon öfter im Job darüber geärgert, dass von einer Datei mehrere Versionen im Umlauf sind und keiner mehr weiß, welche die aktuelle ist? Sie haben einen Entwurf an die Kollegen gemailt und möchten nun deren Änderungsvorschläge als Hervorhebung sehen? Sie möchten zwei Abschlüsse miteinander vergleichen? Haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen auch schon gestellt? Die Antworten auf diese Fragen sowie vieles mehr über eine effiziente Teamarbeit mit Office (Excel, Word, Outlook) – auch unter Einbeziehung der „Cloud“ – erhalten Sie in diesem Seminar.

### 🔊 ⑩ Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-532010
- 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.

### Windows 8.1 und Office 2013

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: Grundlagen Windows 7 und Office 2010
- Infos unter 02421/25 25 78 • Kursnr.: K7222B
- VHS Rur-Eifel

Inhalte: – Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows 8 – Textverarbeitung mit Word 2013 – Tabellenkalkulation mit Excel 2013 – Präsentationen mit PowerPoint 2013 – Mails und Terminverwaltung mit Outlook 2013

### Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 629716
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint und richtet sich an Anwender(innen), die ihre Kenntnisse auffrischen und systematisieren möchten. Inhalte sind u. a. Textgestaltung in Word, Aufbau und grundlegende Berechnungen mit Excel und der Erstellung von Präsentationen.



### Office 2016 kompakt

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 161-50129
- VHS Rhein-Sieg

Wollen Sie Ihre Arbeit am Computer besser machen & auch ungewohnte Aufgaben mit mehr Ruhe erledigen? Dann benötigen Sie vor allem eins: gute Kenntnisse in Microsoft-Office. Die Sicherheit kommt dann mit der Zeit ganz von selbst. Kursinhalte: Word, Excel, Outlook & PowerPoint

### Tabellenkalkulation mit Excel 2010, Stufen Professional 1 + 2

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 5138
- VHS Gelsenkirchen

Formatierungen, Formeln und Funktionen, Automatisierung, Bedienung des Makro-Rekorders, Pivot-Tabellen.

### Alltagsaufgaben am PC erledigen

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 502,40 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Wordkenntnisse
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 161-4452
- VHS Hagen

Sie lernen in dem Seminar, das garantiert stattfindet, wie Sie alltägliche Aufgaben im Berufs- oder Privatleben gekonnt am Computer lösen. Sie erstellen Aushänge mit Abreißzetteln, gestalten Faltblätter und Sie konzipieren Broschüren, deren Entwürfe Sie kreativ umsetzen.

### 🔊 10 Präsentationen erstellen mit PowerPoint

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-534215
- VHS Köln

Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint 2010 und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Dabei wird es nicht nur darum gehen, effektiv und technisch sauber Folien zu erstellen, sondern auch darum, die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im Sinne einer wirkungsvollen Präsentation einzusetzen.

### ♀ MS-Office 2010: Word, Excel, Powerpoint

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmerinnen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0126Z
- Melanchthon-Akademie

Über das Basiswissen hinaus werden Serienbrief, Diagramme, Funktionen und multimediale Präsentationen erarbeitet. Der Austausch zwischen den Programmieren ist ein wichtiger Aspekt des Seminars. Kooperation mit der FrauenComputerSchule Köln.

### 🔊 Fit fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Office
- Infos unter 02841/20 15 69
- Kursnr.: N50152 L
- VHS Moers

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen möchten. Inhalte u. a.: Word (Autokorrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen), Powerpoint (Gesamtüberblick).

### 🔊 Excel – Spezialkurs

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Wesel
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149,70 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Excel
- Infos unter 0281/2 03 23 60
- Kursnr.: 520.03
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Summe, Mittelwert, Diagramme – alles keine Fremdwörter für Sie? Ihre Arbeitszeit ist zu teuer, um sie mit Grübeln, Suchen oder durch wenig effiziente Formeln zu vergeuden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, wenn Sie mehr aus dem Programmpaket Excel herausholen wollen.

### Büroorganisation und Büromanagement

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 629755
- 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.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 262 €; Ein Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85
- Kursnr.: 5562B8
- VHS Bielefeld

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form die Grundlagen und Grundfunktionen von Word und Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und zum Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen behandelt.



### 🔗 ⑩ **Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545104
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt und die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel vorgestellt und praktisch geübt.

### **MS Office – Kompaktes Wissen für den Job**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €
- Für Teilnehmende ohne oder mit leichten Vorkenntnissen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N5.52.10
- VHS Krefeld

Eine Woche lang eintauchen in die wichtigsten Aspekte des Programms MS-Office 2010 – MS-Word, MS-Excel, MS-PowerPoint sowie MS-Outlook (Anlegen von Geburtstagsereignissen etc., Versenden von Bildern und Dateien, Anlegen von Kontakten, Verknüpfungen mit Excel-Dateien)

### 🔗 **PRAXISSEMINAR – Word, Excel & Outlook Office-Basiswissen: Texte bearbeiten, Tabellen berechnen und Kommunizieren**

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,80 €
- Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit nur geringen Vorkenntnissen in MS-Office
- Infos unter 02373/9 03 84 00 ▪ Kursnr.: 116/3610
- VHS Menden – Hemer – Balve

Verständlicher Einstieg in die Microsoft Office-Klassiker Excel, Word und Outlook. In kompakter Form werden für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit nur geringen Vorkenntnissen die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

### 🔗 **Excel 2013 – Grundlagen – 3-Tage-Intensivseminar**

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5366s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Aufbaukurs, der u. a. auch auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist bei uns auch als Bildungsurlaub im Angebot.

### **Fit fürs Büro – 3 Tage Intensivseminar**

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 118 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02202/14 22 68
- Kursnr.: E552020
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Seminar lernen Sie, wie die Programme von MS-Office (Word, PowerPoint, Excel, Outlook) im Büroalltag effizienter eingesetzt werden können, wie das Zusammenspiel der verschiedenen Office-Anwendungen funktioniert und was bei der Nutzung des Internets zu beachten ist.

### 🔗 **Tabellenkalkulation mit MS Excel**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03
- Kursnr.: 161.5A351H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zu komplexem Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Excel-Solver, S- und W-VERWEIS, Pivot-Tabellen, Szenario-Manager.

### 🔗 ⑩ **Word und Excel 2010**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 51316
- VSB-Bildungswerk

Sie lernen weiterführende Funktionen von Word zur komfortablen Texterfassung und -gestaltung und die Grundlagen von Excel. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Unterrichtszeiten: Mo-Fr, 9.30-14.30 Uhr. Vorkenntnisse: Windows und Word Grundlagen

### **Um- und Einstieg in Office 2010**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen am PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 5124
- VHS Gelsenkirchen

Sie lernen den sicheren Umgang – vor allem mit Word und Excel – kennen. In Excel erstellen Sie Kalkulationen mit Formeln und Funktionen. Zum Schluss lernen Sie noch, wie Sie sich mit PowerPoint erfolgreich präsentieren. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist, dass Sie über Einsteiger-Kenntnisse verfügen.



### Word 2013 – Grundlagen – 3-Tage-Intensivseminar

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5177s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kleingruppe von max. 9 Personen; vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse u. a. auch Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen; Tabellen, Spaltensatz, Rahmen, Schattierung, Gliederungen; Autotextfunktionen; Aufbaukurs auch als Bildungsurlaub im Angebot.

### Excel 2010 – Kompakt

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 52416
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar richtet sich an Interessierte, die Kalkulationen, Verwaltungsarbeiten und Analysen effizient durchführen möchten. Ein ausführlicher Ablaufplan kann angefordert werden. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten.

### Word 2010 intensiv

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen am PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 5128
- VHS Gelsenkirchen

Verkürzen Sie Arbeitsroutinen mit Word und nutzen Sie die Möglichkeiten der Version 2010. In diesen fünf Tagen wird nicht nur auf die Handhabung eingegangen sondern auch auf Ihre individuellen Anforderungen. Themen: Word Basic 1 + 2 und Professional.

### Office-Wissen mit Tiefgang

- 16.6.16 bis 30.6.16 in Witten
- In Intervallen
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in den Office-Programmen
- Infos unter 02302/58 91 97 ▪ Kursnr.: 15-2-002
- Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Sie lernen in diesem Seminar pfiffige Office-Techniken in den Programmen Excel, Power Point und Word. Ob es der Seriendruck oder die weiterführenden Funktionen oder Diagramme bzw. Pivottabellen von Excel sind, Sie erhalten den Durchblick.

Der Oberbürgermeister



Stadt Köln



# Unsere Themen für Ihren Bildungsurlaub:

- | Sprachen
- | EDV/Medien
- | Politik und Umwelt
- | Arbeits- und Organisationstechniken
- | Rhetorik und Kommunikation



Infos unter: [www.stadt-koeln.de/vhs](http://www.stadt-koeln.de/vhs) · Telefon 0221 / 221-25990



### 🔗 **Excel 2013 Aufbau – 3-Tage-Intensivseminar – Xpert-Zertifikat**

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5488s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vermittelt werden die Aufbaukenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Grundlagenkurs, der in Verbindung mit diesem u. a. auch auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist bei uns als Bildungsurlaub im Angebot.

### 🔗 ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel – inhaltlich abgestimmt auf die „Microsoft Office Specialist Core“ Zertifizierung**

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 287 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Erfahrungen und sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532018
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit einfachen Excel-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Excel für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten und diese Fähigkeiten eventuell mit einem Zertifikat nachweisen wollen. Für die Prüfung empfiehlt Microsoft sechs bis zwölf Monate praktische Erfahrung im Erstellen von lieferbaren Geschäftsergebnissen.

### **Word, Excel und PowerPoint 2010 für den Büroalltag**

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Frechen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mind. in Word
- Infos unter 02234/50 12 53 + 02234/50 12 42 ▪ Kursnr.: 161-5319
- VHS Frechen

In dieser Bildungswoche machen Sie sich in Theorie und Praxis schnell und effektiv mit den typischen Funktionen von Office 2010 vertraut. Sie lernen die „Bedienungsphilosophie“ in Verbindung mit den Anwendungen kennen. Darüber hinaus: Dateiformate; Multifunktionsleiste

### 🔗 **Access 2013 – Aufbau – Konzeption und Umsetzung einer relationalen Datenbank**

- 27.6.16 bis 29.6.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5599s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Konzeption und Umsetzung einer relationalen Datenbank mit Access. Anlegen von Tabellen mit Feldfunktionen und Verknüpfung der Tabellen untereinander; Weiterverarbeitung mit Abfragen, Formularen, Berichten komplexer Tabellenstrukturen.

### 🔗 **Textverarbeitung mit MS Word**

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 161.5A323H
- VHS Essen

Diese fundierte Einführung in die Textverarbeitung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung von Word. Themen: Text erstellen, Seitenrand, Gliederung, Layout, Silbentrennung, Textbausteine, Fenster und Fußnoten, Serienbriefe, Formatvorlagen, Datenaustausch.

### 🔗 **LibreOffice**

- 27.6.16 bis 29.6.16 in Bornheim
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,80 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und Office-Software
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AH50194
- VHS Bornheim – Alfter

Erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub die Praxistauglichkeit dieser freien, kostenlosen Software (mit offenem Quellcode). Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und Datenbankanwendung sind auch ohne Microsoft-Produkte für jeden machbar – privat und im Büro.

### **Office-Anwendungen für den Beruf**

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Mettmann
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und MS-Office
- Infos unter 02104/13 92 31 ▪ Kursnr.: S4748
- VHS Mettmann und Wülfrath

Effektiver mit Word umgehen, nicht nur einfache Tabellen mit Excel erstellen, vielfältige Funktionen von Outlook in Ihren Arbeitsalltag einsetzen. Zusammenspiel von Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

### **Tabellenkalkulation mit Excel für den Büroalltag**

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Erftstadt-Liblar
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen EDV
- Infos unter 02235/40 92 72 oder -71 ▪ Kursnr.: B-5721
- VHS Erftstadt

Sie lernen mit dem Office-Programm Excel Daten eingeben, Zahlen und Tabellen formatieren, Formeln, Zellbezüge und Funktionen verwenden, filtern und sortieren Diagramme erstellen sowie Tabellen und Diagramme ausdrucken.

### **iPad im Beruf**

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Mettmann
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem iPad
- Infos unter 02104/13 92 31 ▪ Kursnr.: S4922
- VHS Mettmann und Wülfrath

Sie erfahren, wie Sie von unterwegs auf eigene Dokumente zugreifen, diese bearbeiten bzw. versenden können, welche weiteren Möglichkeiten von cloud-basierten Speichermöglichkeiten man nutzen kann und lernen die Unterschiede einzelner Office-Anwendungen kennen.





### Access

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 622516
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub eignen Sie sich durch anschauliche Beispiele Schritt für Schritt das Wissen an, um eine Datenbank aufzubauen, Datenbestände zu bearbeiten und zu verwalten und Daten mit Abfragetechniken in Formularen und Berichten effektiv auszuwerten und ansprechend anzuzeigen.

### Tabellenkalkulation mit Excel 2010, Basic Stufen 1 + 2

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 5136
- VHS Gelsenkirchen

Eingabe, Korrekturen, Formatierungen, Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Tabellenverknüpfung, Zwischenablage.

### Fit fürs Büro: Office 2010 professionell nutzen

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 202 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 629816
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub werden weiterführende Kenntnisse in Word und Excel und einführende Kenntnisse in Access und PowerPoint vermittelt. Inhalte sind u. a.: Inhaltsverzeichnisse, Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, verschiedene Funktionen in Excel, Verknüpfen und auch Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes.

### Word und Excel 2010 – Büroanwendungen

- 1.8.16 bis 3.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows-, geringe Word- und Excelkenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 51916
- VSB-Bildungswerk

Erstellung von Geschäftsbriefen, Rechnungen, Mustervorlagen, Dokumentvorlagen mit Word und Excel. Sie gestalten Formulare, fakturieren mit Excel, tauschen Daten zwischen Word und Excel. Geringe Word- und Excelkenntnisse nötig. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### Präsentationen erstellen mit PowerPoint

- 1.8.16 bis 3.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-534216
- VHS Köln

Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint 2010 und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert. Dabei wird es nicht nur darum gehen, effektiv und technisch sauber Folien zu erstellen, sondern auch darum, die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im Sinne einer wirkungsvollen Präsentation einzusetzen.

### PRAXISSEMINAR II – Word, Excel, Outlook & PowerPoint Office-Aufbauwissen

- 24.8.16 bis 26.8.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,80 €
- Für Teilnehmer/-innen mit Office-Grundkenntnissen
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/3612
- VHS Menden – Hemer – Balve

Eine praxisbezogene und verständliche Vertiefung in Kompaktform. Die aufbauenden Themen in Word, Excel und Outlook werden vermittelt sowie in das Erstellen einer Präsentation mit PowerPoint eingeführt.

### Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-545105
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt und die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel vorgestellt und praktisch geübt.

### Tabellenkalkulation mit Excel – inhaltlich abgestimmt auf die „Microsoft Office Specialist Core“ Zertifizierung

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 287 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Erfahrungen und sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-532019
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit einfachen Excel-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Excel für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten und diese Fähigkeiten eventuell mit einem Zertifikat nachweisen wollen. Für die Prüfung empfiehlt Microsoft sechs bis zwölf Monate praktische Erfahrung im Erstellen von lieferbaren Geschäftsergebnissen.



### 🔗 ⑩ **Excel 2013 – Grundlagen – 3-Tage-Intensivseminar**

- 5.9.16 bis 7.9.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-5399s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Aufbaukurs, der u. a. auch auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist bei uns auch als Bildungsurlaub im Angebot.

### 🔗 ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 292 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-533317
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweisfunktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Tabellen in Mappen organisieren und auswerten, 3D-Funktionen, Matrix-Funktionen, Konsolidieren, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen, Autoformate, Schnellformatvorlagen, Designs, Hyperlinks, Kommentare, Dokumente vergleichen und Änderungen zusammenführen, fremde Tabellen (z.B. aus Word) importieren, Tabellen und Diagramme in Word oder Powerpoint einfügen, einfache Makros.

### 🔗 ⑩ **Textverarbeitung mit Word – inhaltlich abgestimmt auf die „Microsoft Office Specialist Core“ Zertifizierung**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 288 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word-Erfahrungen und sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-530004
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten und diese Fähigkeiten eventuell mit einem Zertifikat nachweisen wollen. Für die Prüfung empfiehlt Microsoft sechs bis zwölf Monate praktische Erfahrung im Erstellen von lieferbaren Geschäftsergebnissen.

### 🔗 ⑩ **Access – Datenbankanwendung – inhaltlich abgestimmt auf die „Microsoft Office Specialist“ Zertifizierung**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 288 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-536202
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die den sicheren Umgang mit Access für Ihre berufliche Tätigkeit benötigen und Ihre Fähigkeiten eventuell mit einem Zertifikat nachweisen wollen. Für die Prüfung empfiehlt Microsoft sechs bis zwölf Monate praktische Erfahrung im Erstellen von lieferbaren Geschäftsergebnissen.

### **Microsoft Office 2010 – Vorbereitung auf das MOS-Zertifikat**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Stadthagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 217 €; ermäßigt 116 €
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 544115
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub werden Sie auf die MOS-Prüfungen für die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2010 vorbereitet. Sie können die Prüfung/en direkt im Anschluss an den Bildungsurlaub ablegen oder sich zu einem späteren Zeitpunkt anmelden.

### 🔗 ⑩ **Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-545106
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropaketes MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt und die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel vorgestellt und praktisch geübt.

### 🔗 ⑩ **Arbeiten im Team mit MS-Office – Effiziente Teamarbeit mit Excel, Word und Outlook**

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 164 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: praktische Erfahrung in den drei Anwendungen, vorzugsweise Grundlagen-Kursinhalte
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-545717
- VHS Köln

Sie haben sich schon öfter im Job darüber geärgert, dass von einer Datei mehrere Versionen im Umlauf sind und keiner mehr weiß, welche die aktuelle ist? Sie haben einen Entwurf an die Kollegen gemailt und möchten nun deren Änderungsvorschläge als Hervorhebung sehen? Sie möchten zwei Abschlüsse miteinander vergleichen? Haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen auch schon gestellt? Die Antworten auf diese Fragen sowie vieles mehr über eine effiziente Teamarbeit mit Office (Excel, Word, Outlook) – auch unter Einbeziehung der „Cloud“ – erhalten Sie in diesem Seminar.

# EDV: Web-Design und -programmierung

## Dreamweaver

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows und Internet
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-28050D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse im Webdesign mit Dreamweaver. Anhand anwendungsbezogener Beispiele lernen Sie den Funktionsumfang der Software kennen und erfahren, wie Sie deren Möglichkeiten einsetzen können, um selbstständig auch größere Webprojekte zu realisieren.

## 🔗 ⑩ JavaScript Grundlagen

- 2.3.16 bis 4.3.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Webdesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-563803
- VHS Köln

JavaScript-Programmierung ist der Motor jeder modernen Website. Frameworks erleichtern heute die Arbeit, doch auch für deren Verwendung bleibt ein Verständnis der Grundlagen essentiell. Das Seminar liefert sie: Allgemeine Prinzipien: Objektorientierung, Skriptsprachen versus kompilierte Sprachen, Datentypen, Schlüsselwörter, Operatoren, Prototypen und JavaScript-Objekte, Funktionen und Programmaufbau, If-Abfragen und For-Schleifen, Interaktion und Kommunikation mit Events JavaScript Praxis: Funktionalität in Verbindung mit CSS und HTML

## 🔗 HTML5 und CSS3 – Einstieg

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows, Grundlagen Internet
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 33016
- VSB-Bildungswerk

Einstieg in HTML und CSS. Vorkenntnisse: Windows und Grundlagen Internet. Ausführliche Informationen können angefordert werden. Der Aufbaukurs findet vom 4.-6.4.16 statt.

## 🔗 HTML und CSS – Grundlagen der Erstellung von Webseiten

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Windows / Internet
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6333w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die HTML-Programmierung richtet sich an alle, die Webseiten gestalten und die Erstellung von Webseiten von Grund auf lernen möchten. Denn HTML bildet das Fundament jeder Webseite. Dazu kommt eine Einführung in CSS, Cascading Style Sheets, eine Sprache, die für moderne Webseiten unverzichtbar geworden ist. CSS ist eine unmittelbare Ergänzung zu HTML. Es handelt sich dabei um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente. Im Seminar lernen Sie, die HTML-Ergänzungssprache der Cascading Style Sheets (CSS), mit der Sie HTML-Elemente exakt formatieren können, gezielt und effektiv einzusetzen. Neu: In diesem Themenfeld bieten wir auch Online-Seminare an.

## Moderne Websites mit HTML5 und CSS3

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5658
- VHS Duisburg

HTML5 und CSS3 sind die Web-Standards der Zukunft. Lernen Sie eine attraktive, standardkonforme, suchmaschinenfreundliche und multimediale Website zu erstellen. Voraussetzungen: Solide Internet- und Betriebssystemkenntnisse, sicherer Umgang mit dem Datei-Manager.

## Typo3

- 11.4.16 bis 14.4.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetkenntnisse, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N5.53.22
- VHS Krefeld

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden.

## Dynamische Webseiten mit PHP 5 und MySQL

- 11.4.16 bis 14.4.16 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC, Windows und Internet
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5958
- VHS Detmold – Lemgo

Für die Entwicklung dynamischer Webseiten, die eine Interaktion zwischen Benutzer und Anwendung ermöglichen, hat sich das Gespinnst aus PHP und MySQL etabliert. In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie grundlegende Kenntnisse um dynamische Webseiten mit PHP und MySQL umzusetzen.



## Bloggen mit WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- 18.4.16 bis 21.4.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: NS.53.20
- 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.

## Modernes Webdesign mit HTML und Cascades Stylesheets (CSS)

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; Ein Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Infos unter 0521/51 35 85
- Kursnr.: 5659B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Webseitenerstellung mit HTML: Von der Erstellung der Webseite bis zur Veröffentlichung des Webauftritts werden Sie bei allen Aufgaben begleitet und erhalten eine verständliche Einführung in die Sprachen HTML und CSS.

## Web-Design mit HTML und CSS

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-28010D
- VHS Dortmund

Inhalte: Vermittlung grundlegender Kenntnisse von HTML und CSS, Tabellenloses CSS-Layout, Umgang mit zeitgemäßen Werkzeugen zur Erstellung von Webseiten, Veröffentlichungsmöglichkeiten im WWW.

## WordPress – Webseiten erstellen mit CMS

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. USB-Stick und Begleitmaterial
- Vorkenntnisse: Solide PC-Kenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 34116
- VSB-Bildungswerk

Hier erlernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von Wordpress: Aufbau und Pflege, mit fertigen Themes arbeiten, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Plugins etc. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

## 🗺️ Einführung in PHP 5

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 358 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: in HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567201
- 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.

## Grundlagen der Webentwicklung

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 183 €; ermäßigt 124,70 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundlagen
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 5156
- VHS Gelsenkirchen

Einführung in statische und dynamische Webentwicklung, Theorie und Praxis werden anhand von Übungsbeispielen besprochen. Grundlagen, Webauftritt, dynamische Webprogrammierung, Datenbanksystemen, Datenbankbindung, Vorstellung eines Wikisystems.

## 🗺️ JavaScript – 4-Tage-Grundlagenseminar – Webseiten interaktiv gestalten

- 30.5.16 bis 2.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: HTML und CSS
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6433w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

JavaScript eignet sich besonders gut für Internetanwendungen. Es ermöglicht, Webseiten dynamischer zu gestalten, um z. B. verschiedene grafische Effekte (z. B. Mouseover bei Bildern oder Links) oder logische Effekte (z. B. Prüfung von Formulareingaben) auszulösen. Pop-Ups werden ebenfalls über JavaScript ausgelöst. Neu: In diesem Themenfeld bieten wir auch Online -Seminare an.

## 🗺️ JavaScript effektiv eingesetzt (Aufbaukurs)

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse JavaScript
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-563900
- VHS Köln

Fortgeschrittene und moderne JavaScript-Techniken für den praktischen Einsatz. Eigene Objekttypen, Factory und Closure, Parser und reguläre Ausdrücke. Canvas: Animation: Blitting und Spritesheets, Bildmanipulation, programmatisches Zeichnen; Einführung ins JQuery, Einführung in AngularJavaScript.



## Joomla

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-28111D
- VHS Dortmund

Content Management Systeme bieten die Möglichkeit, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne die zugrunde liegende Software selbst zu programmieren. Es ist besonders gut geeignet, Vereine und kleine und mittelständische Unternehmen im Internet zu präsentieren.

## Moderne Websites alles inklusive!

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: Windows, Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 634506
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. Konzeption eines Webprojektes und Grundlagen des Webdesigns über das Zusammenspiel von HTML und CSS und wichtigen Informationen zum Einsatz von Grafiken und anderen Medien bis hin zu Grundlagen der Absicherung und Suchmaschinenoptimierung. Die Arbeit erfolgt größtenteils mit Open-Source-Software, die Sie auch später einfach weiterverwenden können.

## 🔗 Datenbankbasierte Webanwendungen mit PHP & MySQL – Für Anwendungsentwickler/innen und Webentwickler/innen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: HTML-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-6533w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

MySQL ist ein relationales Datenbankmanagementsystem. MySQL bietet mehrere Vorteile: Es ist einfach zu erlernen und arbeitet (im Internetbereich) hervorragend mit der serverseitigen Skriptsprache PHP zusammen. Bei umfangreichen Datenmengen werden Datenbanken benötigt. Beispiele: Suchanfragen, Shop mit Warenkorb, Reservierung, Gästebuch. Mit PHP werden dynamische Webseiten und Webanwendungen nutzerfreundlich entwickelt. PHP (Personal HomePage) ist eine serverseitig interpretierte Skriptsprache, die in HTML eingebunden wird. Es werden alle Themen behandelt, die Sie zum Erstellen von Blogs, Webshops, Chats, Foren u. ä. benötigen. Neu: In diesem Themenfeld bieten wir auch Online-Seminare an.

## 🔗 WordPress: Redaktion, Administration, Design

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 339 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Praxiskenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: M356420
- VHS Düsseldorf

Themen: redaktionell-inhaltliche Alltagsarbeit und Problembewältigungen; Installation und administrative Aufgaben; Erweiterungen und Konfiguration wichtiger Plugins, Absicherung gegen Angriffe aus dem Internet; WP-Themes und das WP-Templatesystem.

## CMS – Content Management Systeme

- 20.6.16 bis 23.6.16 in Duisburg-Hamborn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Computerkenntnisse (Windows/Mac): Ordner, Dateien, Copy and Paste
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: NZ5654
- VHS Duisburg

Mit CMS ist es möglich, Webseiten aktuell zu halten und einfach zu pflegen, ohne selbst zu programmieren. Am Beispiel von „Joomla!“ lernen Sie, das CMS lokal und auf einem Server zu installieren und Beiträge, Bilder, PDF's etc. in das System einzupflegen.

## 🔗 Wordpress – Webseiten erstellen mit CMS

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. USB-Stick und Begleitmaterial
- Vorkenntnisse: Solide PC-Kenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 34216
- VSB-Bildungswerk

Hier erlernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von Wordpress: Aufbau und Pflege, mit fertigen Themes arbeiten, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Plugins etc. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

## 🔗 ⑩ Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-568056
- VHS Köln

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein. Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum Veröffentlichenden 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.

## 🔗 ⑩ Einführung in TYPO3 als Content-Management-System

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 281 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows inkl. Dateiverwaltung, Internetkenntnisse, HTML- und CSS-Basiskonntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-567208
- VHS Köln

Typos3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webaufttritt 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.



## Einführung in TYPO3

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Eschweiler
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191 €
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 161-78004
- VHS Eschweiler

Anleitung zur Installation/Einrichtung einer Webserver-Software, Konfiguration von TYPO3 3, Einführung in die Struktur der Benutzeroberfläche, Administration des Mehrbenutzersystems, Gestaltung der Seitenstruktur, rechtliche Grundlagen der inhaltlichen Gestaltung etc.

## Webseitenerstellung einfach gemacht mit Jimdo

- 5.9.16 bis 7.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 164 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568128
- VHS Köln

Ohne HTML-Kenntnisse und Kosten kommen Sie mit JimdoFree schnell zu einem gut aussehenden, funktionierenden Web-Auftritt. Hier lernen Sie, wie es geht und wovon es ankommt.

## Einführung in barrierefreies HTML/XHTML und CSS

- 12.9.16 bis 15.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 262 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sichere Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562103
- VHS Köln

Inhalte: Umfassende Einführung in (X)HTML und CSS, arbeiten mit Referenzen, Seitenaufteilung mittels CSS, Grundlagen der barrierefreien Web-Gestaltung (Navigationsstrukturen, Schriften, Farben), Veröffentlichung einer Site, Überblick Suchmaschinenoptimierung

## JavaScript Grundlagen

- 14.9.16 bis 16.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Webdesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-563804
- VHS Köln

JavaScript-Programmierung ist der Motor jeder modernen Website. Frameworks erleichtern heute die Arbeit, doch auch für deren Verwendung bleibt ein Verständnis der Grundlagen essentiell. Das Seminar liefert sie: Allgemeine Prinzipien: Objektorientierung, Skriptsprachen versus kompilierte Sprachen, Datentypen, Schlüsselworte, Operatoren, Prototypen und JavaScript-Objekte, Funktionen und Programmaufbau, If-Abfragen und For-Schleifen, Interaktion und Kommunikation mit Events JavaScript Praxis: Funktionalität in Verbindung mit CSS und HTML

## Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568057
- VHS Köln

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein. Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum Veröffentlichenden 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.

## Webdesign mit Dreamweaver CC – Grundlagen

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 317 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: gute PC- oder Mac-Kenntnisse, v.a. Dateiverwaltung (speichern, eigene Ordner anlegen...)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-565605
- VHS Köln

Ziel ist es, Ihnen solide konzeptionelle und handwerkliche Grundlagen in der Homepage-Erststellung zu vermitteln. Am Ende der Woche werden Sie eine kleine, komplette Musterhomepage nachgebaut haben und es ist Zeit eingeplant, damit Sie Ihr eigenes Homepage-Projekt in Angriff nehmen können!

## Einführung in Typo3 als Content-Management-System

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 281 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows inkl. Dateiverwaltung, Internetkenntnisse, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567209
- 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.

## JavaScript effektiv eingesetzt (Aufbaukurs)

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse JavaScript
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-563901
- VHS Köln

Fortgeschrittene und moderne JavaScript-Techniken für den praktischen Einsatz. Eigene Objekttypen, Factory und Closure, Parser und reguläre Ausdrücke. Canvas: Animation: Blitting und Spritesheets, Bildmanipulation, programmatisches Zeichnen; Einführung ins jQuery, Einführung in AngularJavaScript.

# EDV: Grafik • Bildbearbeitung • Video

## Adobe Photoshop – Grundkurs

- 8.3.16 bis 10.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162021002
- 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)

## Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS6

- 14.3.16 bis 17.3.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N5.55.02
- VHS Krefeld

Wer sich professionell mit Flyern, Plakaten oder Anzeigen befasst, wird von den typografischen und gestalterischen Möglichkeiten begeistert sein. Es geht um Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das E-Publishing.

## Der „Creative“ Adobe: Photoshop, Illustrator und InDesign

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206,50 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 161-4637
- VHS Hagen

Die Adobe Creative Suite bietet viele Funktionen für den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen, mit denen Sie Arbeitsabläufe verbessern und beschleunigen können. An einem Projekt erfahren Sie praxisnah die Zusammenarbeit der einzelnen Softwarekomponenten.

## Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- 15.3.16 bis 17.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162022001
- 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.

## InDesign CS6 – Kompakt

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; inkl. Unterrichtsmaterial und USB-Stick
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 31516
- VSB-Bildungswerk

Seminarinhalte: Grundlagen des Programms, Werkzeuge, Importformate, Kombination von Text und Bildern, Erstellen von einfachen, mehrseitigen Dokumenten, mit Musterseiten, Ebenen, Tabellen, Dokumente für den Druck aufbereiten. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

## Professionelle Gestaltung von Broschüren, Prospekten, Flyern mit Adobe InDesign

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Voerde
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02064/4 13 50
- Kursnr.: 50125
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Kursinhalte sind u. a. Typografische Grundlagen, Satzspiegel, Layoutraster, InDesign-Benutzeroberfläche, Effekte, Mustervorlagen, Gestaltung eines Zeitschriftenartikels und Flyers, Importieren von Bildern, Textverarbeitung, Absatzformatvorlagen, Ausgabekontrolle.

## Bildbearbeitung

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Remscheid
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 386 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Für SozialpädagogInnen, MitarbeiterInnen in der Kinder- und Jugendarbeit, MedienpädagogInnen
- Infos unter 02191/79 42 11
- Kursnr.: C166
- Akademie Remscheid

Digitale Bildbearbeitung, Möglichkeiten der Bildoptimierung und -manipulation Themen: Formatgröße & -auflösung, Optimierung: Farbe, Belichtung, Schärfe, Bildmanipulation: Radieren, Klonen, Retouchieren, künstlerische Bildbearbeitung: Montage, Collage, Mosaik, Effekte, Filter.

## Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Windows und Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151/36 60 26 57
- Kursnr.: N5.54.14
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt die Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Porträt-, Produkt- und Architekturfotografie. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.



### Adobe Photoshop kompakt

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-27111D
- VHS Dortmund

Photoshop ist das Profi-Programm für die digitale Bildbearbeitung. Der Photoshop Kompaktkurs macht Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Workshops mit den Grundlagen von Photoshop vertraut.

### InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5782
- 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.

### Adobe InDesign – Grundkurs

- 5.4.16 bis 7.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162031001
- 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 Adobe InDesign CS5

- 11.4.16 bis 14.4.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: N5301
- 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.

### 🔗 Photoshop CS5 – Grund- und Aufbauwissen

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-7444w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Kurs wird die professionelle Variante von Photoshop genutzt. Themen u. a.: Grundlagen, Speicherformate und -optionen, Ebenenmasken, Pfadpalette, Farb-/Tonwertkorrektur, Vollfarben-/Alphakanäle, Photoshop und Internet, arbeiten mit der Bridge, RAW-Entwicklung.

### Einstieg in die digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6

- 18.4.16 bis 20.4.16 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 109 €; Ein Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Grundlegende Betriebssystemkenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5512L8
- VHS Bielefeld

In diesem Kurs wird das Arbeiten mit Photoshop ausführlich vorgestellt: Von den grundlegenden Programmfunktionen über den Einsatz von Farb- und Filterfunktionen bis hin zur Optimierung und Vorbereitung von Bildern für das Internet und die Druckausgabe.

### 🔗 Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 344 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: M362326
- VHS Düsseldorf

Themen: Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösungsbestimmung, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Seminarausrichtung: Druckausgabe. Veranstaltungsort direkt am Hbf Düsseldorf. Seminar für Fortgeschrittene im Juni 2016.

### Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Nettersheim
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 189,50 €; inkl. Laptopnutzung und Internetzugang
- Infos unter 02251/6 50 74 20 • Kursnr.: 161-28003
- VHS Kreis Euskirchen

Sie bekommen Einblick in Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich und Bracketing, Dateiformat, Bildgröße/Pixel, Objektiv und Licht bei der Motivwahl. Sie optimieren das Bild bereits bei der Aufnahme und erproben Aufnahmetechnik in den Bereichen der Porträt-, Landschafts- und Architekturfotografie. Ausflüge in die wunderbare Umgebung des Naturzentrums Nettersheim ermöglichen dies. Begleitend erlernt werden Methoden der Bildkorrektur und verschiedene Methoden der Präsentation z.B. in einem einfachen Flyer, im Internet oder mit Power-Point. Bitte bringen Sie Ihre digitale Kamera, und ein Blitzgerät mit!

### 🔗 Digitale Fotografie

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; 140 Übern. und Frühstück
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 9839
- Bonifatiushaus Fulda

Digitale Fotografie erhält immer größere Bedeutung. Sie wird nicht nur zu Dokumentations- u. Werbezwecken, sondern auch zur Kommunikation in sozialen Netzwerken genutzt. Manipulation ist technisch leicht zu bewältigen. Aber es Grenzen. Wir werden dies genauer betrachten.





### Photoshop Elements

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 32216
- VSB-Bildungswerk

Inhalte sind: Benutzeroberfläche und Werkzeuge, Optimierung digitaler Bilder, Retuschieren und Montieren von Fotos, Arbeiten mit Ebenen, Auswahl erstellen, Farbstiche entfernen, Bildmanipulation, Eingabe von Texten, Bilder verwalten. Es wird mit einer aktuellen Version gearbeitet.

### Photoshop CS 5

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; ermäßigt 101,40 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen mit Windows-Programmen
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 5193
- VHS Gelsenkirchen

Die wichtigsten Werkzeuge und Befehle von Photoshop CS 5, wie etwa der Umgang mit Kanälen/Ebenen, Bildretusche, Filter, Komprimierung u. a. werden trainiert.

### Bilder und Photos bearbeiten mit Gimp

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 97 €; Ein Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Grundlegende Computerkenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85
- Kursnr.: 5508B8
- VHS Bielefeld

Es werden die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten von Gimp 2.8 erklärt und eingeübt – von der einfachen Bildkorrektur über Retuschen bis zu Montagen. Sie lernen Schritt für Schritt, Fotos zu optimieren und kreativ zu gestalten.

### Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC, eigene Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten
- Infos unter 0201/8 84 32 10
- Kursnr.: 161.2E174R
- VHS Essen

An 3 Tagen fotografieren Sie zu verschiedenen Themen (Aufnahmetechnik und Bildgestaltung). Anschließend arbeiten Sie 2 Tage mit Photoshop CS6 (Bedienoberfläche, Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrekturen, Auswahlen, Bildretusche, Bildpräsentation, Druck).

### Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 649116
- VHS Münster

Inhalte sind u. a.: Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung, Freistellen von Bildelementen, Erstellen von Fotomontagen, Arbeiten mit Ebenen, Bildretusche, Farbbehandlung, Einsatz von Filtern, Datei- und Speicherformate.

### Grundlagen InDesign CC

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse. Auch für QuarkXPress-Umsteiger geeignet. Gearbeitet wird unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-552100
- VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen. Bilder werden platziert, Bildausschnitte, Bildgröße und Farben bestimmt. Texte werden bearbeitet sowie typografische Grundlagen vermittelt. Ansprechende Layouts werden erstellt. Das Ganze begleitet mit vielen Übungen. Besonderheit: Sie erhalten über das reine Bedienen von InDesign hinaus wichtige Hintergrundkenntnisse und Übersichten über wichtige Hilfsmittel der grafischen Branche.

### Einführung in Desktop Publishing mit Adobe InDesign

- 9.5.16 bis 12.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 302 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse DTP- oder Textverarbeitungsprogramm
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: M363032
- VHS Düsseldorf

Basistechniken zur Erstellung qualitativ hochwertiger Publikationen, Vermittlung mikro- und makrotypografischer Kenntnisse. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

### Gestalten mit InDesign – intensiv

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 248 €; inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5772
- VHS Detmold – Lemgo

InDesign wird eingesetzt zur professionellen Gestaltung von Drucksachen – vom einfachen Layout (Anzeigen, Flyern etc.) bis zum komplexen Seitenlayout von Broschüren. Sie lernen die verschiedenen Funktionen, Werkzeuge und Arbeitspaletten kennen und erproben diese anhand von Beispielen.



### **Grafik und Gestaltung mit Indesign (Aufbaukurs)**

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar InDesign oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-552320
- VHS Köln

In diesem Seminar lernen Sie vielseitige Gestaltungs-Richtlinien sowie Gestaltungs-Tricks mit Hilfe von Indesign kennen. An sogenannten Akzidenzen (Visitenkarte, Briefbogen, Postkarte, Einladung, Flyer etc. ...) üben wir verschiedene Gestaltungseffekte die über die Standardgestaltung hinaus gehen. Unter anderem beschäftigen wir uns mit Konturenatz, Fein-Typografie, Headlineeffekten, Farben / Verläufe, Transparenzen, Formsatz, grafische Elemente, Freistellern und unterschiedlicher Umgang mit Bildern.

### **Layouten mit Adobe Indesign**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 151 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03
- Kursnr.: 161.5B581H
- VHS Essen

Themen: Positionierung, Rahmenobjekte, Pathfinder, Ebenen, Farbtonfelder, Inhaltswerkzeug, Bilder, Absätze, Dokumentaufbau, Anschnitt, Musterseiten, Satzspiegel, verkettete Rahmen, Konturenführung, Preflight, Druckfarben, PDF Ausgabe.

### **3-D-Produkt- oder Architekturvisualisierung**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 650162
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub für Einsteiger erhalten Sie einen Einblick, wie Sie mit einfachen Tools in „3D Studio Max“ Objekte modellieren, sie ins richtige Licht setzen und ein fotorealistisches Bild erstellen können. Weitere Themen sind u. a. Umgang mit den Modellierungs-Tools, Texturen, Umgang mit Lichtquellen, Renderings, Erzeugung fotorealistischer Bilder am PC.

### **Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5**

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 15 69
- Kursnr.: NS0230
- VHS Moers

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

### **Lightroom : Grundlagen- und Aufbauwissen – Intensiv-Seminarwoche**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-7799w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Programm aus dem Hause Adobe ist die Dunkelkammer für den Digitalfotografen und die Digitalfotografen und ein hervorragendes Programm zur Organisation und Archivierung ihrer Fotos. Inhalte u.a.: -Bilder importieren -Bildbestände sortieren und organisieren -Such- und Filterfunktionen -Grundlegende Bildbearbeitung auch von RAW-Dateien -Werkzeuge der Bildbearbeitung -Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken

### **Digitalfotografie intensiv: Richtig fotografieren – Bilder sinnvoll verwalten und professionell bearbeiten**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ■ Kursnr.: D5824
- VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie verwalte ich Fotos sinnvoll? Wie können Fotos mit Hilfe von Photoshop optimiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die Digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

### **Gemischtes Doppel: InDesign/Photoshop**

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 133,40 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 161-4640
- VHS Hagen

Dieser Kurs führt Sie in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein und in deren Zusammenspiel. Ziel ist das Erstellen einer mehrseitigen gebilderten Broschüre. So lernen Sie die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen.

### **Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign – ein gemischtes Doppel?**

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 217 €
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ■ Kursnr.: 644216
- VHS Münster

Der Kurs vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses ist anhand der Erstellung einer mehrseitigen gebilderten Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen zu lernen.



## 🔊 10 **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC**

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553100
- 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 CS 6**

- 13.6.16 bis 16.6.16 in Duisburg-Hamborn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windowskenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ 5700
- 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.

## **Design für Nichtdesigner**

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 640022
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. Planung eines Layout-Projekts unter Beachtung gestalterischer Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und der Kombination möglicher Elemente. Darüber hinaus werden fachliche Informationen zu z. B. Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung vermittelt.

## 🔊 10 **Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – für max. 10 Teilnehmende – individuelle & intensive Betreuung durch den Profi**

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; garantierter Kleingruppenworkshop
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und eigene DSLR Kamera, Kompakt- oder Bridgekamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7266w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Seminars ist die technisch einwandfreie Erstellung und Verarbeitung von Bildmaterial hinsichtlich Ihrer eigenen beruflichen (oder semiprofessionellen) Bedürfnisse, um z.B. kleinere Projekte (im Betrieb) selbst umsetzen zu können. Die Grundlagen der Fotografie werden Ihnen praxisnah vermittelt. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop CS5.

## 🔊 10 **Digitales Publizieren mit Indesign CC und Photoshop CC**

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 331 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Photoshop und Indesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553300
- VHS Köln

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Digital Publishing funktioniert: angefangen beim interaktiven PDF mit animierten Schaltflächen bis hin zum Folio bzw. E-Magazin. Sie lernen den Umgang mit Objektstatus, den Einsatz des Overlay-Creators und des Folio-Builders bis hin zum Folio-Producer. Die notwendigen Bilddaten werden in Photoshop vorbereitet und die Layouts im Hoch- und Querformat in Indesign umgesetzt.

## **Grafik mit Illustrator**

- 27.6.16 bis 29.6.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: Sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 642506
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Arbeitens mit Vektorgrafiken am Beispiel von Adobes Illustrator. Sie lernen die Arbeitsoberfläche sowie die wichtigsten Werkzeuge und Befehle kennen, mit Text und Ebenen zu arbeiten und Farben und Verläufe zu verwenden.

## 🔊 10 **Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen**

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 331 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557100
- VHS Köln

Zu Beginn wird der grundlegende Unterschied zwischen Vektor- und Pixelgrafiken erläutert. Sie zeichnen zunächst einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen und befassen sich dann mit komplexeren Illustrationen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Bearbeiten mit dem interaktiv-Malen-Werkzeug sein. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge zu nutzen und befassen sich auch mit den Ausgabeformaten.

## **Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation**

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Duisburg-Hamborn
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: Windows und Bedienungssicherheit der eigenen Kamera
- Infos unter 0203/2 83 41 57 ▪ Kursnr.: NZ2906
- VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zu Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Produktfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation



### 🔗 ⑩ Einstieg in die moderne Medienproduktion

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 331 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Fit im Umgang mit Windows bzw. Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-552089
- VHS Köln

Diese Woche gibt Ihnen einen Einblick in die crossmediale Produktion mit Photoshop, Illustrator und InDesign am Beispiel eines Marketingprojekts. Anhand von konkreten Projekten unterstützen wir den Kunden bei der Auswahl und Produktion der Medien von der Logo-Entwicklung über Prospektmaterial, Webauftritt und E-Magazin für das iPad. Dabei wird das Bild- und Textmaterial vom Kunden bereitgestellt. Die Projekte sind rein fiktiv und können von Ihnen im Kurs gegen individuelle eigene Realprojekte ausgetauscht werden.

### 🔗 ⑩ Creativtechniken mit Photoshop – Aufbaukurs

- 18.7.16 bis 20.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Photoshop Grundlagen und routinierter Umgang mit Windows oder Mac
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-554600
- VHS Köln

Der Kurs richtet sich an alle künstlerisch Interessierten, Fotografiebegeisterte, ambitionierte Hobbyisten und Profis, die mit Bildbearbeitung in Kontakt kommen. Er zielt auf die reale Umsetzung zuvor erlernter Grundlagen ab. Dabei werden Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt, die auch in der professionellen Bildbearbeitung Anwendung finden. Unter anderem Bild – und Portraitretusche, Fotomontagen, Kombination von Fotomaterial mit 3D-Effekten, fortgeschrittene Ebenentechniken und Smartobjekte. Gearbeitet wird an Windows Rechnern.

### 🔗 Photoshop und InDesign – Print und Layoutdesign

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Skripte
- Vorkenntnisse: Solide PC Kenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 30116
- VSB-Bildungswerk

Es geht um die Einübung von Werkzeugen und Funktionen von Photoshop und InDesign für das Print- und Layoutdesign zur Umsetzung von Werbemitteln. Der Datenaustausch, Workflow und die Druckvorbereitung sind ebenfalls Inhalte. Ein Seminarablauf kann angefordert werden.

### 🔗 Adobe CS6 – Photoshop, Illustrator, Indesign und ihr Zusammenspiel

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Menden
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; inkl. Kaffee, ausführliche Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse (sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern)
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/3840
- VHS Menden – Hemer – Balve

Der „creative“ Adobe CS6 Bildungsurlaub: Photoshop, Illustrator und InDesign und ihr übergreifendes Zusammenspiel. Sie werden die Programme Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign und das Zusammenwirken dieser drei Gestaltungsprogramme kennen lernen.

### 🔗 ⑩ Grundlagen InDesign CC

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse. Auch für QuarkXPress-Umsteiger geeignet. Gearbeitet wird unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-552101
- VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen. Bilder werden platziert, Bildausschnitte, Bildgröße und Farben bestimmt. Texte werden bearbeitet sowie typografische Grundlagen vermittelt. Entsprechende Layouts werden erstellt. Das Ganze begleitet mit vielen Übungen. Besonderheit: Sie erhalten über das reine Bedienen von InDesign hinaus wichtige Hintergrundkenntnisse und Übersichten über wichtige Hilfsmittel der grafischen Branche.

### 🔗 ⑩ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-553101
- 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.

### 🔗 ⑩ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-554100
- VHS Köln

Inhalte: Ebenenfunktionen, Auswahlwerkzeuge, Bildinformationen, Retusche, Montage und Masken. Schwerpunkte zu Beginn sind Retusche und Collagen. Danach erfolgt der Einstieg in die Farbtheorie und daraus resultierenden Arbeitsmethoden. Unter anderem werden Verbindungen aus Bildmontagen, Farbkorrekturen und Filtereffekten eingesetzt.



### ⑩ **Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit Freeware gestalten**

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 268 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-551200
- VHS Köln

Die Bildbearbeitungsfunktionen von „Gimp“ erstrecken sich über Werkzeugleisten, Menüs und Dialogfenster, sowie eine Vielzahl von Filtern, um grafische Effekte zu erzielen. Mit der Freeware „Inkscape“ erstellen Sie ansprechende digitale Illustrationen und entwickeln ein eigenes Logo. Das Layout-Programm Scribus verfügt über sämtliche Möglichkeiten, ein ansprechendes und produktionsfähiges Layout zu erstellen.

### ⑩ **Broschürenlayout mit InDesign (Aufbaukurs)**

- 19.10.16 bis 21.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar InDesign oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-555300
- VHS Köln

Im Seminar wird eine mehrseitige Broschüre samt Inhaltsverzeichnis erstellt. Dabei kommt zur Anwendung: Formatkunde/Broschürenarten sowie der Umgang mit Musterseiten. Weiterhin beschäftigen wir uns mit: Ebenentechnik, Tabellen mit und ohne Tabellenfunktion, Umgang mit Fließtext/Schriftgrößenlehre, Absatz-/Zeichenformate, Grundlinienraster, Farbenkunde sowie der Umgang mit Logos und Grafiken in Broschüren. Mit der im Kurs erstellten Layout-Datei wird das Schreiben eines druckfähigen PDF's durchgeführt.

### ⑩ **Grafik und Gestaltung mit InDesign (Aufbaukurs)**

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar InDesign oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-552321
- VHS Köln

In diesem Seminar lernen Sie vielseitige Gestaltungs-Richtlinien sowie Gestaltungs-Tricks mit Hilfe von InDesign kennen. An sogenannten Akzidenzen (Visitenkarte, Briefbogen, Postkarte, Einladung, Flyer etc. ...) üben wir verschiedene Gestaltungseffekte die über die Standardgestaltung hinaus gehen. Unter anderem beschäftigen wir uns mit Konturenatz, Fein-Typografie, Headlineeffekten, Farben / Verläufe, Transparenzen, Formsatz, grafische Elemente, Freistellern und unterschiedlicher Umgang mit Bildern.

### ⑩ **Interaktives PDF mit InDesign CC erstellen**

- 9.11.16 bis 11.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-555700
- VHS Köln

Von der Bildschirmpräsentation über E-Paper bis hin zum Portfolio – das interaktive PDF ist ein wichtiger Bestandteil der modernen Medienproduktion. Navigationselemente, Schaltflächen, Mouse-over-Effekte und Animationen gehören in ein modernes interaktives PDF, das auf jeden Rechner mit dem kostenfreien Adobe Reader geöffnet werden kann.

### ⑩ **Grundlagen InDesign CC**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse. Auch für QuarkXPress-Umsteiger geeignet. Gearbeitet wird unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-552102
- VHS Köln

Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, kleine Druckprodukte zu erstellen, die drucktechnische und gestalterische Anforderungen erfüllen. Bilder werden platziert, Bildausschnitte, Bildgröße und Farben bestimmt. Texte werden bearbeitet sowie typografische Grundlagen vermittelt. Ansprechende Layouts werden erstellt. Das Ganze begleitet mit vielen Übungen. Besonderheit: Sie erhalten über das reine Bedienen von InDesign hinaus wichtige Hintergrundkenntnisse und Übersichten über wichtige Hilfsmittel der grafischen Branche.

# EDV: Betriebssysteme • Netzwerke • Server

## 🔗 **Passive Infrastruktur – Kupfertechnik (BDNI)**

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.648 €; inkl. Verpfl.
- Vorkenntnisse: Allgemeine Kenntnisse über Netzwerke und Netzwerkbetriebssysteme
- Für Netzwerkprofis mit dem Ziel GIV-Sachkundenachweis (Gebäude-Infrastruktur-Verkabelung) VdS/BdNI
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 161041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Diese Seminar bereitet auf den GIV-Sachkundenachweis (Gebäude-Infrastruktur-Verkabelung) des VdS im Bereich Kupfertechnik vor. 2 Tage Theorie; 2 Tage Praxis; 1/2 Tag (Prüfung): Sachkundenachweis Kupfer-Übertragungstechnik BdNI.

## Erste Schritte mit Linux

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 508,90 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 161-4300
- VHS Hagen

In diesem Seminar, das garantiert stattfindet, erlernen Sie am Beispiel von OpenSuSE Linux die Installation und Grundkonfiguration dieses Betriebssystems. Sie lernen die Benutzeroberfläche (KDE) zu bedienen und arbeiten mit den wichtigsten Befehlen auf der Kommandozeile.

## 🔗 **Vorbereitung auf die Prüfung zum Cisco Certified Network Associate CCNA**

- 19.3.16 bis 24.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €
- Vorkenntnisse: Windows- bzw. UNIX/Linux-Betriebssystem und Netzwerktechnik
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: M355910
- VHS Düsseldorf

In enger Theorie-Praxis-Verknüpfung werden die Inhalte zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Cisco Certified Associate (CCNA) vermittelt. Ausreichend Hardware zum praktischen Üben steht zur Verfügung. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

## 🔗 **Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung und Industrial Ethernet**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 810 €
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 161031001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet-Verkabelungen; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; OSI-Referenzmodell; Aktive Komponenten.

## 🔗 ⑩ **Linux professionell anwenden**

- 27.4.16 bis 29.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungswissen
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-570113
- VHS Köln

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

## 🔗 **Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik**

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Verpfl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Netzwerktechnik und der Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 161034001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

WLAN Grundlagen; IEEE-82.11-Standards; Frequenzspektrum; WLAN-Technologie – Protokoll und Management; Komponenten, Topologien; Indoor-/ Outdoor-Lösungen; Antennentechnik; Fehlersuche; Planung; Dokumentation; Sicherheit; Verschlüsselung; Authentifizierung; Aufbau und Test

## 🔗 **Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste**

- 17.5.16 bis 20.5.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I ist vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 161032001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerkkonfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

## 🔗 ⑩ **Netzwerke Grundlagen**

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse (Systemsteuerung, Dateimanagement)
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-571105
- 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).



### 🔗 Passive Infrastruktur – Lichtwellenleitertechnik (BDNI)

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.648 €; inkl. Verpfl.
- Vorkenntnisse: Allgemeine Kenntnisse über Netzwerke und Netzwerkbetriebssysteme
- Für Netzwerkprofis mit dem Ziel GIV-Sachkundenachweis (Gebäude-Infrastruktur-Verkabelung) VdS/BdNI
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 161043001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Diese Seminar bereitet auf den GIV-Sachkundenachweis (Gebäude-Infrastruktur-Verkabelung) des VdS im Bereich Lichtwellenleitertechnik vor. 2 Tage Theorie; 2 Tage Praxis; 1/2 Tag (Prüfung): Sachkundenachweis Lichtwellenleiter-Übertragungstechnik BdNI.

### 🔗 Linux als Server im Internet und Intranet

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Linux- und Netzwerkgrundlagen
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: M355541
- VHS Düsseldorf

Themen: SSH, DNS (Replikation, Load Balancing, Mail-Routings), Apache, SSL, PHP5, MySQL5, Pluggable Authentication Modules, ACLs, Extended Attributes, Windows-Fileserver mit Samba. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

### 🔗 ⑩ Linux Aufbau – Systemverwaltung

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 339 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-570200
- 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 & VLAN

- 28.6.16 bis 30.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Netzwerktechnik und der Administration von Netzwerkkomponenten
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 161033002
- 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.

### 🔗 PC- und Netzwerktechnik 3-Tage-Seminar

- 11.7.16 bis 13.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-821 1w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel ist die Vermittlung von PC-Hardwarewissen, so dass einfache Reparaturen oder Änderungen ohne fremde Hilfe möglich werden; ebenso die theoretischen Grundlagen von homogenen lokalen Netzwerken anhand des Schichtenmodells nach OSI für Teilnehmende ohne Netzwerkerfahrungen. Anschließend wird am Beispiel eines peer-to-peer-Netzwerks die Installation und Einrichtung eines PC-Netzwerks praktisch geübt.

### 🔗 ⑩ Netzwerke Grundlagen

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse (Systemsteuerung, Dateimanagement)
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-571106
- 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).

### 🔗 ⑩ Linux professionell anwenden

- 24.10.16 bis 26.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-570114
- VHS Köln

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

# EDV: CAD

## Inventor – CAD-3D Grundkurs

- 15.2.16 bis 16.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen CAD
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-29106D
- VHS Dortmund

Inhalte: Skizzen, Abhängigkeiten, Bemaßung, Extrusion, Rotation, tabellengesteuerte Konstruktion, Adaptivität, Kollisionen prüfen, einfache Bewegungen animieren, Ausblick: Explosionszeichnungen, Normteile, Konstruktionsassistenten

## Solid Works – Grundlagen

- 1.3.16 bis 4.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 880 €; inkl. Lehrgangunterlagen und Verpfl.
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162531001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## 🔗 AutoCAD Grundlagen kompakt

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des technischen Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: M365058
- VHS Düsseldorf

AutoCAD-Arbeitsoberfläche; Geometrien, Texte, Bemaßungen und Schraffuren erzeugen; Layertechnik; Zeichnungsmaßstäbe realisieren; Blöcke erzeugen; externe Referenzen und Pixelbilder in Zeichnungen einfügen. Veranstaltungsort direkt am Hbf Düsseldorf.

## 🔗 Inventor 3D – Grundlagen

- 8.3.16 bis 11.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162521001
- 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.

## Einführung CAD mit AutoCAD 2014

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Duisburg-Rheinhausen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €
- Infos unter 0203/2 83 30 58
- Kursnr.: WZ5750
- VHS Duisburg

Umgang mit Befehlen, Koordinatensystemen, Zeichnen von Linien, Polylinien und geometrischen Grundformen, Arbeiten mit Objektfang, Editierbefehlen und Konstruktionshilfen, Aspekte der Hard- und Software bezüglich CAD-Systemen und der Ergonomie.

## CAD Grundkurs Vectorworks

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 164,40 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 655416
- VHS Münster

Dieser Kurs vermittelt berufsspezifische Kenntnisse des CAD mit dem Programm Vectorworks, Architektur von Nemetschek. Folgende Kenntnisse und Fertigkeiten werden vermittelt: Programmstruktur und Werkzeugüberblick, Erstellen von Zeichnungen, Aufzeigen von Darstellungsmöglichkeiten und der Bemaßung, deren Einbindung in Layoutbereiche für den Druck sowie das Verknüpfen von Objekten mit Datenbanken.

## Autodesk Inventor 3D Grundkurs

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Duisburg-Rheinhausen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €
- Vorkenntnisse: AutoCAD-Grundlagen
- Infos unter 0203/2 83 30 58
- Kursnr.: WZ5754
- VHS Duisburg

Die Inventor-Arbeitsoberfläche, Skizzen erzeugen, Abhängigkeiten, Extrusion, Drehung, Bohrung, Wandstärke, Gewinde, Boolesche Operationen, Volumenkörper abrunden und fassen, Arbeitsebene erzeugen, Zusammenbauzeichnung erstellen, 2D-Zeichnungsableitung.

## 🔗 CAD mit AutoCAD – Aufbauseminar

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162513003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteilibliotheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Demos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablett).





## 🔗 SOLID WORKS – GRUNDLAGEN der 3D-CAD-Konstruktion

- 18.4.16 bis 21.4.16 in Hemer
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €
- Vorkenntnisse: allgemeine PC-Kenntnisse sowie Erfahrung in Konstruktion und Technischem Zeichnen
- Für Technische Zeichner, Konstrukteure, Ingenieure, Techniker, Facharbeiter und CAD-Anwender
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 116/3866Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Das parametrische Konstruktionssystem für den Maschinenbau. Konstrukteure können Ideen in Skizzen umsetzen, mit Features und Bemaßungen experimentieren sowie Modelle und detaillierte Zeichnungen produzieren. Im Praxis-Seminar werden einzelne Vorlagen und Projekte verbunden.

## 🔗 Inventor 3D – Aufbauseminar

- 19.4.16 bis 22.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162522001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Auffrischen von Inventor-Grundlagen; Baugruppen erstellen und bearbeiten; Zusammenbau-Abhängigkeiten; iParts erstellen; Tabellen gesteuertes iFeatures; Entwickeln einer Explosionsansicht; adaptive Bauteile; komplexe Flächen-, Volumenmodelle; Blech-, Schweißkonstruktionen.

## CAD Grundkurs

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 655116
- VHS Münster

Verwirklichen von Zeichnungen auf Papier in AutoCAD, die Nutzung sämtlicher Möglichkeiten des CAD-Programms wie das Arbeiten mit Editierbefehlen und Layer-Techniken, das Beschriften und Schraffieren der am Computer gefertigten Zeichnungen.

## 🔗 CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162511002
- 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

- 17.5.16 bis 20.5.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162521003
- 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 kompakt

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows
- Für Angehörige technischer und architektonischer Berufe
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-29030D
- VHS Dortmund

Inhalte: Arbeitsoberfläche u. Zeichnungseigenschaften von AutoCAD; Zeichnen von Liniengraphiken (2D); Erstellen von Volumenkörper (3D); Blöcke u. Externe Referenzen; Anlegen von Layerstrukturen u. Ebene Bemaßungsstile; maßstabgetreues Plotten mittels Layout

## Solid Works – Grundlagen

- 31.5.16 bis 3.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 880 €; inkl. Lehrgangsunterlagen und Verpf.
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162531003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## 🔗 CAD mit AutoCAD – Aufbauseminar

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162513002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteillbibliotheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Demos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablett).



### 3D-Zeichnen und 3D-Drucken

- 14.6.16 bis 16.6.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ5740
- VHS Duisburg

Der 3D Druck ist nicht mehr nur High Tech Unternehmen vorbehalten, sondern auch für KMU erschwinglich geworden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie 3D Druck in Ihrem Unternehmen auf dem technisch neuesten Stand nutzen können und erhöhen durch viel Praxis Ihre Handlungskompetenz.

### 🔗 Inventor 3D – AufbauSeminar

- 21.6.16 bis 24.6.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162522002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Auffrischen von Inventor-Grundlagen; Baugruppen erstellen und bearbeiten; Zusammenbau-Abhängigkeiten; iParts erstellen; Tabellen gesteuerter iFeatures; Entwickeln einer Explosionsansicht; adaptive Bauteile; komplexe Flächen-, Volumenmodelle; Blech-, Schweißkonstruktionen.

### 🔗 ⑩ CAD mit AutoCAD 2015 – Grundlagen

- 27.6.16 bis 30.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Erfahrung in Konstruktion und technischem Zeichnen
- Für Angehörige technischer Berufe oder Architekten/-innen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-544200
- VHS Köln

Inhalte: Zeichen- und Editierbefehle, Koordinateneingabe, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Bemaßungsstile, Erstellung einer Prototypzeichnung, Maßstabgetreues Plotten.

### Inventor – CAD-3D Aufbaukurs

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: CAD-Software
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-29110D
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit INVENTOR verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur EDV-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

### 🔗 AutoCAD für Tischler – Grundlagen

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 164712551
- 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

### 🔗 CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162511051
- 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

- 20.9.16 bis 23.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162521051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

### Solid Works – Grundlagen

- 27.9.16 bis 30.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 880 €; inkl. Lehrgangunterlagen und Verpfl.
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162531051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 ⑩ CAD mit AutoCAD 2015 – Grundlagen

- 14.11.16 bis 17.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Erfahrung in Konstruktion und technischem Zeichnen
- Für Angehörige technischer Berufe oder Architekten/-innen
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-544201
- VHS Köln

Inhalte: Zeichen- und Editierbefehle, Koordinateneingabe, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Bemaßungsstile, Erstellung einer Prototypzeichnung, Maßstabgetreues Plotten.

# EDV: Programmierung

## Programmieren mit Python

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5913
- 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 die Programmierung mit Excel Visual Basic for Applications (VBA)

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows, Excel
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: M359305
- VHS Düsseldorf

VBA-Entwicklungsumgebung, Kontrollstrukturen, Unterprogramme und Funktionen, Objektmodell von Excel, Makroaufzeichnung, Dateiverwaltung, Fehlerbehandlung, Testhilfen. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

## 🔗 Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Excelkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 161.5A363H
- 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.

## Programmierung mit Excel

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-801
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Visual Basic for Applications (VBA) Einführung, eigene VBA-Programme zur Lösung von komplexen Excel-Aufgaben zu erstellen. Alle Programmieretechniken werden mit praktischen Beispielen geübt. Es besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Problemstellungen einzugehen.

## 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java (mit Onlinebegleitung)

- 25.4.16 bis 27.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Intervallen ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584302
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Durch die Mischung von Präsenz- und Online-Lernen haben Sie die Möglichkeit, das Erlernte mit fachkompetenter Unterstützung durch den Dozenten in den Onlinephasen zu üben. Zu den Onlinephasen erhalten Sie jeweils „Hausaufgaben“. Als Online-Lernplattform steht Moodle zur Verfügung, ein Lernmanagementsystem, das in der Weiterbildung und im Hochschulbereich weltweit sehr verbreitet ist. Präsenzphasen: 25.4., 9 - 16.30 Uhr, 2.5. bis 4.5., jeweils 9 - 16.30 Uhr, 27.5., 9 - 16.30 Uhr. Onlinephasen: 26.4. bis 1.5., 5.5. – 26.5.2016

## Automatisierung und Programmierung von MS Excel

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 568988
- VHS Bielefeld

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

## 🔗 ⑩ Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminar „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584421
- 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.

## 🔗 VBA-Programmierung mit Excel

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: N50138
- VHS Moers

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.



## Einführung in die Programmierung mit JAVA

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: Programmiergrundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 651726
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die grundlegenden Sprachelemente von JAVA. Inhalte sind u. a. die Verwendung fundamentaler Datentypen und Operatoren, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, Datenbankanbindung, Internet bis zur Erstellung einer grafischen Benutzeroberfläche.

## Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 122 €
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse in Java
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 662326
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine Einführung in die Android App-Entwicklung. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation.

## 🦿 ⑩ Einführung in SQL und Datenbankdesign

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 344 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-540203
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL. Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL. Grundlagen des Datenbankdesigns (Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung), Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools, die Möglichkeiten der Datenbank-Schnittstelle ODBC (Migration einer MS-Access-Datenbank nach MySQL).

## Die Datenbanksprache SQL

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 161-26700D
- VHS Dortmund

Im Seminar wird ein professionelles und strukturiertes Vorgehen von der Datenmodellierung bis hin zum Design von Datenbanken behandelt. In die Grundlagen der SQL-Programmierung wird am Beispiel des kostenlosen SQLExpress eingeführt.

## 🦿 ⑩ VBA-Programmierung in Excel

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583215
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symboleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen, die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications: Schleifen und Kontrollstrukturen, eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen, Diagramme und Pivot-Tabellen, Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren, von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

## Java

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: grundlegender Umgang mit einem Windows-PC
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 162-28313D
- VHS Dortmund

Inhalte: Variablen (Attribute), Namenskonventionen, Deklaration, Initialisierung, Typen von Variablen: Ganzzahl, Fließkomma, Wahrheitswerte, Buchstaben u.a., Operationen auf Variablen, Zuweisung, Typkonvertierung, der Klassenbegriff

## Visual Basic

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: grundlegender Umgang mit einem Windows-PC
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 162-28312D
- VHS Dortmund

„Visual Basic“ ist eine verbreitete Programmiersprache, die Teil des „Visual Studios“ aus dem Hause Microsoft ist. Diese Umgebung erlaubt professionelle Softwareerstellung in großem Stil, wie sie heute im kommerziellen Umfeld üblich ist.

## 🦿 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Visual Basic.net

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 386 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-584210
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Visual Basic.net vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum ...). Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der objektorientierten Ausrichtung des Programms, ausgehend von der Planung, Gestaltung bis hin zur Implementierung.



### 🔗 ⑩ VBA-Programmierung in Access

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 336 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583330
- VHS Köln

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

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-582210
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache C# vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum ...). Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der objektorientierten Ausrichtung des Programms, ausgehend von der Planung, Gestaltung bis hin zur Implementierung.

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 389 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-584303
- 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. Im zweiten Präsenzblock bildet die objektorientierte Programmierung (Klassen, Objekte, Methoden, Attribute, Klasselemente, Vererbung, Polymorphie, LSP, Exceptions) den Schwerpunkt.

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-581211
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache C++ vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum ...). Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der objektorientierten Ausrichtung des Programms, ausgehend von der Planung, Gestaltung bis hin zur Implementierung.

### 🔗 ⑩ Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)

- 28.9.16 bis 30.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminar „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-584422
- 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.

### 🔗 ⑩ Einführung in SQL und Datenbankdesign

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 344 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-540204
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL. Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL. Grundlagen des Datenbankdesigns (Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung), Einsatz der freien Datenbank MySQL und deren Abfragetools, die Möglichkeiten der Datenbank-Schnittstelle ODBC (Migration einer MS-Access-Datenbank nach MySQL).

### 🔗 ⑩ Messen, Steuern, Regeln mit VB.net

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 387 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-584216
- VHS Köln

Heute ist der PC das zentrale Instrument für Aufgaben in der Mess-, Steuer- und Regelungstechnik. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie ganz konkret und praktisch, wie man mit einem Standard-PC und einer über die USB-Schnittstelle angeschlossenen Hardware verschiedenste Mess-, Steuer- und Regelaufgaben erledigt. Dabei wird im Seminar die Programmiersprache Visual Basic verwendet. Diese weit verbreitete Programmiersprache bietet die Vorteile der schnellen Erlernbarkeit und der leichten Lesbarkeit des erstellten Codes.

### ⑩ **Workshop Vertiefung „Excel VBA“**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 336 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-583225
- 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.

### **Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken**

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminar „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-584410
- VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

### ⑩ **VBA-Programmierung in Excel**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-583216
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen, die grundlegende Grammatik der Programmiersprache Visual Basic for Applications: Schleifen und Kontrollstrukturen, eigene Funktionen erstellen und anderen Anwendern als Add-In zur Verfügung stellen, Diagramme und Pivot-Tabellen, Kommunikation mit den Anwendern – eigene und eingebaute Dialogboxen programmieren, von Excel aus andere Programme (Word, Access, etc.) steuern.

## EDV: Weitere Themen

### **Digitaler Selbstverteidigungskurs. Aktiv gegen Überwachungsapparate, Spähfanatiker und Kontrollsucht vorgehen lernen**

- 13.3.16 bis 18.3.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316313133
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/sel](http://www.forum-politische-bildung.de/sel)

### **Sozial vernetzt mit Facebook und Twitter**

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 508,90 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 161-4600
- VHS Hagen

In diesem Kurs, der garantiert stattfindet, lernen Sie die Grundfunktionen der Plattformen und Dienste von Facebook, Google+ und Twitter. Sie erstellen eigene Profile, Ihre Fanpage und lernen Regeln, wie Sie Ihre Kunden mit den erfolgreichen Regeln im Web 2.0 erreichen.

### **Sich im Alter vernetzen, Kontakte pflegen und am politischen Geschehen teilhaben. Ein praktischer Einstieg ins Internet als Kommunikationsmedium**

- 10.4.16 bis 15.4.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 375 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (175 €)
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316313134
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/eil](http://www.forum-politische-bildung.de/eil)

### **Social Media Kompakt**

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows, Grundlagen Internet
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 33616
- VSB-Bildungswerk

Es geht um einen weit umfassenden Überblick zu Social Media, Einführung in die Nutzung relevanter Plattformen und Tools sowie Erweiterung technischer, strategischer, rechtlicher und kommunikativer Kompetenzen für die Umsetzung Ihrer Social Media Aktivitäten.



### Corporate Blogging – die persönliche Ergänzung zur Website

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: Eigener Laptop, Internetgrundkenntnisse, ein E-Mail-Postfach
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2418161
- KOBlseminare

Die Digitalisierung ist allgegenwärtig. Der Online-Auftritt der eigenen Firma oder als Freiberufler Standard. Aber wie kann man sich da noch abheben? Lernen Sie das Instrument des Blogs kennen und gewähren Sie Ihren potentiellen Kunden durch Persönlichkeit und Authentizität einen Blick hinter die Kulisse!

### Wenn die Fabrik auf den Schreibtisch passt: Wie Computer und Internet Arbeits- und Produktionsbedingungen verändern

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (175 €)
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316313135
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/fst](http://www.forum-politische-bildung.de/fst)

### Marketing in Sozialen Netzwerken

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 632526
- VHS Münster

Sie lernen sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt und mit der richtigen Mischung aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing praxisorientiert eingeführt. Steigen Sie in die Kommunikation mit Ihren Kunden ein.

### Xpert Business: Einführung in die EDV-Finanzbuchführung mit DATEV

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 209 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Buchführung
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 654106
- VHS Münster

Die Inhalte orientieren sich an dem Xpert-Lernzielkatalog Fachkraft für Finanzbuchführung Modul 3 „Finanzbuchführung EDV mit DATEV“. Themen sind u. a. die Einrichtung der Firmenstammdaten, Debitoren und Kreditoren, Einrichten und Anpassen des Kontenplanes sowie der Buchungen im täglichen Geschäftsverlauf, um mit dem Programm selbstständig zu arbeiten.

### Einführung in „After Effects“

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit PCs
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-27603D
- VHS Dortmund

Das Programm Adobe After Effects wird zur Animation von Grafiken und Texten und zur Generierung von visuellen Effekten eingesetzt. Inhalte: Import und Export von Projekten, Arbeiten mit Motion Design, Arbeiten mit Compositing, Farbkorrektur und Visuelle Effekte & Masken

### Netzneutralität, Digitalkultur, Urheberrecht und Überwachung – Netzpolitik für Anfänger

- 26.6.16 bis 1.7.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313136
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/nep](http://www.forum-politische-bildung.de/nep)

### Xpert Business: Einführung in die EDV-Finanzbuchführung mit DATEV

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 209 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Buchführung
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 654106
- VHS Münster

Die Inhalte orientieren sich an dem Xpert-Lernzielkatalog Fachkraft für Finanzbuchführung Modul 3 „Finanzbuchführung EDV mit DATEV“. Themen sind u. a. die Einrichtung der Firmenstammdaten, Debitoren und Kreditoren, Einrichten und Anpassen des Kontenplanes sowie der Buchungen im täglichen Geschäftsverlauf, um mit dem Programm selbstständig zu arbeiten.

### Sei dein eigener Fernsehsender! Youtube und die Welt des Webvideos kennen und verstehen lernen.

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313140
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/you](http://www.forum-politische-bildung.de/you)

### Zurschaustellung, Vermessung, Körperkult: Vom Verschwinden des Körpers im Zeitalter der Digitalisierung

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313137
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/por](http://www.forum-politische-bildung.de/por)

### 🔗 **Überwachung. Macht. Angst. Inspirierende Texte gegen die Ohnmacht lesen, verstehen, diskutieren.**

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313138
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/dat](http://www.forum-politische-bildung.de/dat)

### 🔗 **Dokumentarfilmseminar: „Von der Idee zum fertigen Film“**

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313139
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/dok](http://www.forum-politische-bildung.de/dok)

### 🔗 **In der digitalen Welt: Sozial sind die Netzwerke nicht – was aber dann?**

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 375 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (175 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313141
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

[www.forum-politische-bildung.de/dig](http://www.forum-politische-bildung.de/dig)

### ⑩ **Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project**

- 24.8.16 bis 26.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-542706
- VHS Köln

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

### 🔗 ⑩ **Visio 2010 – Geschäftsdiagramme professionell**

- 31.8.16 bis 2.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 183 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-541212
- 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. Durch die enge Anbindung an Microsoft Office können aussagekräftige Grafiken in Dokumente und Präsentationen übernommen werden. Ihr Arbeitsalltag wird so durch klare visuelle Kommunikationspower bereichert.

## Elektro- & Steuerungstechnik

### 🔗 **Pneumatik in Theorie und Praxis**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 450 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163561001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Druckluft als Energieträger; Pneumatikventiltechnik; Grundsaltungen; Ablaufsteuerungen, zeitabhängige Steuerungen; Kaskadenschaltungen; Weg-Schritt-Diagramme, Weg-Zeit-Diagramme; Logik; Schaltpläne und Symbole; Erstellen von Schaltplänen; Übungen.

### 🔗 **Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V13**

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: gute STEP7-Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163551002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Variablen-tabelle, 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**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163041001
- 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 4; Diagnose mit der ETS 4.





### 🔗 Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)

- 4.4.16 bis 6.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 320 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163570502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik nach DIN 40719; Zahlensysteme; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Grundlagen EDV; erste praktische Übungen mit dem Programmiergerät und der SPS.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163011002
- 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.

### 🔗 Hydraulik in Theorie und Praxis

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 450 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 163562001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Einsatzgebiete; Hydrostatik und -dynamik; Strömungsverhalten; Rohrleitungen; Hydraulikflüssigkeiten; Hydroaggregate; Hydraulik-Pumpen; Hydraulik-Zylinder; Hydromotoren; Wege-, Strom-, Sperr-, Druckventile; Schaltungsaufbau; Inbetriebnahme; Übungen.

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang oder Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikvorkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 163571002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Aufbau und Arbeitsweise, Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele eingeben, übertragen, testen und ändern; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; praktische Übungen

### 🔗 Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV

- 13.4.16 bis 15.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### 🔗 Bussysteme in der Automatisierungstechnik

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehende Kenntnisse (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

MPI-Bus; PROFIBUS; Profile, Hard- und Software; PROFIBUS/DP: Programmierung in STEP7, Hardwareanbindung, Frequenzrichter, SPS; PROFIBUS/FDL: Master-Master Kommunikation; Besonderheiten; PROFIBUS/S7-Protokoll: Anbindung an OP-Terminals und PC-Systemen; Diagnose; PROFINET.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163012002
- 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.

### 🔗 Elektro-Pneumatik/-Hydraulik

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 450 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Elektrotechnik
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163563001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit; elektrische Messtechnik; Schutz- und Relais-technik; Schaltpläne, Stromlaufpläne und Symbole; Bau-zeittechnik; Sensorik/Aktorik; Weg-Schritt- und Weg-Zeit-Diagramme; Ablaufsteuerungen; Grundsaltungen; Regelungstechnik; Inbetriebnahme und Fehlersuche; Übungen.



### 🔧 **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163572002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine für das Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmbearbeitung mittels Organisationsbausteinen; Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine erstellen, aufrufen und anwenden; Vorgehen bei Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose mit dem Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Inbetriebnahme mit Anlagenmodell und fehlerhaftem Programm; Einsatzmöglichkeiten verschiedener Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Prinzipien der Analogwertverarbeitung; Analogbaugruppen und Analogwertverarbeitung; Inbetriebnahme Dezentraler Peripherie an PROFIBUS DP

### 🔧 **Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V13**

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: gute STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163551003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔧 **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerauswertung durch Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Einsatz von PROFINET IO mit SIMATIC S7; Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); Vorstellung von WinCC flexible und zugehörigen HMI-Bedienpanels; Projekt mit WinCC flexible in Betrieb nehmen und erweitern; Sicherung von HMI-Projekten mit ProSave; Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-300 Anlagenmodell; Vorstellung erweiterter Programmiersprachen wie Graph 7, und SCL; EMV-Maßnahmen in SPS-Anlagen

### 🔧 **Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔧 **Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)**

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 320 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Für Facharbeiter/-innen, Techniker/-innen und Meister/-innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163570503
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik nach DIN 40719; Zahlensysteme; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Grundlagen EDV; erste praktische Übungen mit dem Programmiergerät und der SPS.

### 🔧 **Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV**

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163021003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### 🔧 **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: SPS-Einführunglehrgang oder Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikvorkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 163571003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Aufbau und Arbeitsweise, Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele eingeben, übertragen, testen und ändern; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; praktische Übungen



## 🔌 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163011003
- 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.

## 🔌 WinCC flexible – Grundkurs

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen SIMATIC S7
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163531002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemübersicht; Bedienpanels; Projekte; Verbindungsinstallation und -projektierung; Bilder zum Bedienen und Beobachten; Variablenarchivierung, Meldedarstellung und -archivierung; Kurvendarstellung; Rezepturverwaltung; Runtime Einstellungen und Einsatz; Benutzerverwaltung.

## 🔌 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163572003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine für das Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmbearbeitung mittels Organisationsbausteinen; Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine erstellen, aufrufen und anwenden; Vorgehen bei Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose mit dem Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Inbetriebnahme mit Anlagenmodell und fehlerhaftem Programm; Einsatzmöglichkeiten verschiedener Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Prinzipien der Analogwertverarbeitung; Analogbaugruppen und Analogwertverarbeitung; Inbetriebnahme Dezentraler Peripherie an PROFIBUS DP

## 🔌 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schützsicherungen; 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 V13

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: gute STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163551004
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## 🔌 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163573003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerauswertung durch Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Einsatz von PROFINET IO mit SIMATIC S7; Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); Vorstellung von WinCC flexible und zugehörigen HMI-Bedienpanels; Projekt mit WinCC flexible in Betrieb nehmen und erweitern; Sicherung von HMI-Projekten mit ProSave; Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-300 Anlagenmodell; Vorstellung erweiterter Programmiersprachen wie Graph 7, und SCL; EMV-Maßnahmen in SPS-Anlagen



### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163013003
- 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 S7-1200 Basiskurs

- 11.7.16 bis 13.7.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 830 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163541051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemfamilie SIMATIC S7-1200; Komponenten des TIA Portals: SIMATIC STEP 7 und WinCC; Programmbearbeitung; Operationen im Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Inbetriebnahme; Hardwarekonfiguration; Touch Panel; Sicherung und Dokumentation; praxisorientierte Übungen.

### 🔗 Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)

- 22.8.16 bis 24.8.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 320 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Für Facharbeiter/-innen, Techniker/-innen und Meister/-innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik nach DIN 40719; Zahlensysteme; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Grundlagen EDV; erste praktische Übungen mit dem Programmiergerät und der SPS.

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang oder Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikvorkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 163571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Aufbau und Arbeitsweise, Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele eingeben, übertragen, testen und ändern; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; praktische Übungen

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163011051
- 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; Mess-technik.

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163572051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine für das Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmbearbeitung mittels Organisationsbausteinen; Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine erstellen, aufrufen und anwenden; Vorgehen bei Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose mit dem Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Inbetriebnahme mit Anlagenmodell und fehlerhaftem Programm; Einsatzmöglichkeiten verschiedener Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Prinzipien der Analogwertverarbeitung; Analogbaugruppen und Analogwertverarbeitung; Inbetriebnahme Dezentraler Peripherie an PROFIBUS DP

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163012051
- 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.

### 🔗 Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV

- 12.9.16 bis 14.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.



### 🔗 Bussysteme in der Automatisierungstechnik

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehende Kenntnisse (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163521051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

MPI-Bus; PROFIBUS; Profile, Hard- und Software; PROFIBUS/DP: Programmierung in STEP7, Hardwareanbindung, Frequenzumrichter, SPS; PROFIBUS/FDL: Master-Master Kommunikation; Besonderheiten; PROFIBUS/S7-Protokoll: Anbindung an OP-Terminals und PC-Systemen; Diagnose; PROFINET.

### 🔗 Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163041051
- 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 4; Diagnose mit der ETS 4.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163573051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerrauswertung durch Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Einsatz von PROFINET IO mit SIMATIC S7; Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); Vorstellung von WinCC flexible und zugehörigen HMI-Bedienpanels; Projekt mit WinCC flexible in Betrieb nehmen und erweitern; Sicherung von HMI-Projekten mit ProSave; Vertiefung der Inhalte durch praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-300 Anlagenmodell; Vorstellung erweiterter Programmiersprachen wie Graph 7, und SCL; EMV-Maßnahmen in SPS-Anlagen

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- ⑩ Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich  
 ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden  
 TN Teilnehmer/-innen  
 Ü Übernachtung  
 VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen  
 AN Arbeitnehmer/-innen  
 HP Halbpension  
 Fr Frühstück

# Technik • Handwerk • Gewerbe

## 🔧 CNC-Programmierung Drehen/Fräsen mit ShopTurn und ShopMill von Siemens

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 164025001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen CNC-Programmierung; Handhabung und Bedienung; Einstieg CNC-Drehen und CNC-Fräsen; Nullpunktverschiebung; Programm- und Werkzeugverwaltung; Bahnkorrektur; Konturprogrammierung; Polarkoordinaten; Zyklen, Unterprogrammtechnik; Schnell von der Zeichnung zum Werkstück

## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39
- Kursnr.: IHK004-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL für die Handelspraxis (1. Tag), Unternehmensführung und -steuerung (2. Tag), Handelsmarketing und Handelsmarketing/Vertrieb (3. Tag), Führung, Personalmanagement, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (4. Tag), Beschaffung und Logistik (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

## Blitz- und Überspannungsschutz

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.523,20 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Infos unter 0221/7 76 64 81
- Kursnr.: Blitz-K-16/1
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Sie erhalten das notwendige Wissen um wirksame Schutzmaßnahmen im Blitz- und Überspannungsschutz zu planen und durchzuführen. Schwerpunkte: gesetzliche und behördliche Vorschriften, Normen und Richtlinien; physikalische und technische Grundlagen; Planung und Errichtung von Maßnahmen zur Reduzierung von Schäden und Störungen; Beurteilung von Störungen und getroffenen Maßnahmen. Die bestandene Abschlussprüfung zählt als Sachkundenachweis nach DIN VDE 0185-305 und ist eine Anerkennungsvoraussetzung für EMV-Sachkundige.

## CNC-Klartextprogrammierung mit der iTNC 530 Steuerung von Heidenhain

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 164024002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bildschirm und Bedienfeld; Werkzeugverwaltung; Konturen programmieren; Zusatzfunktionen programmieren; Zyklen programmieren; Unterprogramme und Programmteilerholungen programmieren; Q-Parameter; Programmtest.

## 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 164711502
- 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 6.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0

## Securitybeauftragter

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 2.296,70 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke, Mittagimbiss und VDS-Richtlinien CD „Sicherheitstechnik“
- Für AN mit der Aufgabe, den Securitybereich zu organisieren
- Infos unter 0221/7 76 64 87 ▪ Kursnr.: SECEB-16/2
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Der Lehrgang vermittelt in Theorie und Praxis alles Wissenswerte über: rechtliche Grundlagen; Schwachstellen- und Bedrohungsanalyse; Perimeterschutz und -überwachung; mechanischer Einbruchschutz; Zylinder, Schloss, Beschlag; Schließanlagen; Zutrittskontrollanlagen; Einbruchmeldeanlagen; Videoüberwachung; Wach- und Sicherheitsdienste; Securitymanagement; Erstellen eines Sicherungskonzeptes und eines Securitykonzeptes (Gruppenarbeit).

## Computerreservierungssystem AMADEUS

- 16.6.16 bis 26.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1420,12 €; zzgl. 19 % MwSt.
- Für Reisebüromitarbeiter, Berufsanfänger, Quereinsteiger
- Infos unter 0211/8 54 92 40 ▪ Kursnr.: Code CTT Juni 2016
- TFG – Touristikfachschule Guzay

Für Reisebüromitarbeiter, Berufsanfänger und Quereinsteiger. In dem Kurs wird sowohl der Linienflug- als auch der touristische TOMA-Bereich des Computerreservierungssystems AMADEUS angesprochen. Zertifikat zum Abschluss. Unterricht über 2 Wochenenden, jeweils Do – So.



### **Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 164711151
- 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 5.0 -Programmierung

### **Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK004-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL für die Handelspraxis (1. Tag), Unternehmensführung und -steuerung (2. Tag), Handelsmarketing und Handelsmarketing/Vertrieb (3. Tag), Führung, Personalmanagement, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (4. Tag), Beschaffung und Logistik (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### **Professionelles Erstellen von Feuerwehrplänen**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 2.320,50 €; inkl. Seminarunterlagen, DIN 14095, CD mit grafischen Symbolen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für AN, die bereits Feuerwehrpläne erstellen oder den Sachkundenachweis gemäß DIN 14095 erwerben wollen
- Infos unter 0221/7 76 61 69 ▪ Kursnr.: FWP-16/2
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Der Lehrgang vermittelt in Theorie und Praxis alles Wissenswerte über: rechtliche Grundlagen inkl. DIN 14095; die Sicht der Feuerwehren; baulichen und anlagentechnischen Brandschutz; Erkennungsmerkmale von chemischen, radioaktiven, biochemischen und explosiven Gefahren; Informationsaufnahme für Feuerwehrpläne mit Checklisten; Besichtigung von Objekten und Umsetzung der Theorie in die Praxis. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer ein VdS-Zertifikat sowie einen Sachkundenachweis gemäß DIN 14095.

### **Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0**

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 164711151
- 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 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0

### **Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte**

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK002-1
- 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.

### **Grundlagen des Brandschutzes**

- 7.9.16 bis 9.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.660,05 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für AN, die sich mit dem Ereignis „Brand“ bzw. dem Brandschutz bei ihrer Arbeit befassen
- Infos unter 0221/7 76 61 69 ▪ Kursnr.: GBS-16/3
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Unser Einstiegsseminar in den vorbeugenden Brandschutz: Brandursachen und -gefahren, Verhinderung von Brandentstehung und Brandausbreitung durch baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Brandschutz, praxisnahe Erläuterungen z.B. des Verbrennungs- und Löschvorganges durch einen Experimentavortrag, eine praktische Löschübung sowie die Besichtigung von Brandschutzanlagen. Das Seminar kann als Vorbereitungsseminar für den VdS-Lehrgang „Brandschutzbeauftragter“ genutzt werden.

# Kaufmännisches • Finanzen

## 🔗 **Kosten- und Leistungsrechnung : Xpert Business – inkl. Lehrgangs- & Übungsskript – bei Prüfungswunsch keine weiteren Kosten**

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangs- & Übungsskript (mit Musterklausuren), bei Prüfungswunsch keine weiteren Kosten
- Vorkenntnisse: Xpert-Business Modul „Finanzbuchführung Grundlagen (I)“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-2711w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Xpert-Business-Kursmodul wendet sich sowohl an Interessierte aller Wirtschaftszweige, die selber im Bereichen des Rechnungswesens arbeiten bzw. an Kalkulationen und Preisfindungen beteiligt sind als auch an Selbständige, die Wissen in Kostenrechnung und Kalkulation erwerben, vertiefen und systematisieren wollen. Darüber hinaus sind all diejenigen angesprochen, die die Weiterbildung zum/zur Finanzbuchhalter/in oder im Controlling anstreben. Bei Prüfungswunsch entstehen keine weiteren Kosten. Den Prüfungstermin erfahren Sie bei der Anmeldung.

## **Akquise für Trainer, Berater und Freiberufler**

- 29.2.16 bis 2.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB20-86
- neues lernen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit der Akquisition. Die Idee, „sich selbst verkaufen zu müssen“, widerspricht ihnen oder es fehlen geeignete Handlungsmöglichkeiten. Auch interne Berater/innen müssen zunehmend ihre Dienste vermarkten. Dieses Seminar verknüpft fünf Ebenen: Umgang mit „Sich-Zeigen“ und Ablehnung; Auflösen von Glaubenssätzen; Kommunikation in Organisationen; Klärung der eigenen Angebotsposition; konkrete Tipps für das Marketing.

## 🔗 ⑩ **Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende**

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-509304
- VHS Köln

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

## 🔗 **Kaufmännischer Grundkurs**

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-2111w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kompakte Form für den schnellen Einstieg in die kaufmännische Arbeitswelt für Personen, die bisher in anderen Berufsfeldern tätig waren oder die wieder berufstätig werden wollen. Es werden grundlegende Betriebsabläufe und Betriebsfunktionen zum Ausgangspunkt für leicht verständliche Übungen genommen: Gründung und Aufbau von Betrieben; Gesellschaftsformen; Organisationsfragen, Personal; Beschaffung, Lagerhaltung, Absatz, Werbung; Kaufvertragsrecht; Geld- und Kreditfragen.

## **Existenzgründung in der Hausverwaltung und Grundbesitzverwaltung**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 316,50 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: N54301
- VHS Krefeld

Viele Immobilieneigentümer legen die Verwaltung ihrer Wohn- oder Gewerbeimmobilien in professionelle Hände. Sie verfügen nach Abschluss des Seminars über die erforderlichen Grundkenntnisse, um selbstständig in der Miet- und Wohnungseigentumsverwaltung tätig zu werden.

## **Prüfungsvorbereitung zum Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung zum/r Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen
- Infos unter 0221/8 88 45 85 10
- karriereschmiede-köln

Sie werden in Kürze Ihre Weiterbildung mit der IHK-Prüfung beenden? Dann sollten Sie alles, was Sie in der Vorbereitungszeit gelernt haben, auch umsetzen können. Damit Sie mit einem guten Gefühl und einer großen Portion Sicherheit in die Prüfung gehen können, bieten wir Ihnen unsere intensive Prüfungsvorbereitung an: Mit qualifizierten Dozenten und einem maßgeschneiderten Lehrplan macht unsere Prüfungsvorbereitung Sie innerhalb von fünf Tagen fit für Ihre Prüfung zum Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen.

## **Finanzbuchführung praxisorientiert – speziell für Kleinunternehmen**

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Waltrop
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 231 €; inkl. Teilnahmebescheinigung und Kaffee/Tee
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: Q5207
- VHS Waltrop

In dem Seminar werden grundlegende Kenntnisse der Buchführung vermittelt und ein Überblick der konkreten Aufgaben bei der Existenzgründung gegeben. Dazu vorgefertigte Excelmappen bearbeitet und konkrete Fragen aus der eigenen Praxis besprochen. Eigener Laptop erforderlich.





### Prüfungsvorbereitung kaufmännische Berufe IHK

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Eschweiler
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. aller Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 02403/70270
- Kursnr.: 161-78201
- VHS Eschweiler

Gezielte Vorbereitung auf die kaufmännischen IHK-Abschlussprüfungen im Sommer 2016 anhand von bisherigen Zwischen- und Abschlussprüfungen der IHK für zukünftige Kaufleute für Büromanagement und Kaufleute im Groß- und Außenhandel in den Fächern BWL/VWL und Rechnungswesen.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- 21.3.16 bis 25.3.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/43439
- Kursnr.: IHK003-2
- 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.

### 🔊 **Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-24433
- Kursnr.: A-509232
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro für ihren Steuerberater erstellen; Mitarbeitende von Buchhaltungsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten. Der Bildungsurlaub kann als Baustein des Lehrgangsystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden.

### 🔊 **Wirtschaftsfachwirt /-in (IHK)**

- 4.4.16 bis 13.4.18 in Bonn-Holzlar
- In Intervallen
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.700 €
- Für
- Infos unter 0228/9757427
- Kursnr.: 60171601
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Wirtschaftsfachleute erkennen Betriebsabläufe im Gesamtzusammenhang in betriebswirtschaftlichen und rechtlichen Fragen und setzen sie um. Berücksichtigt werden Besonderheiten in Handel, Industrie und Dienstleistungsunternehmen. Speziell geeignet für ambitionierte Kaufleute.

### „Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung, Kostenrechnung und Controlling

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95294955
- Kursnr.: DB00-86
- neues lernen

Dieses Seminar vermittelt – anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen – Basiswissen und die Systematik der Buchführung, Bilanzierung und Kostenrechnung sowie des daraus entstehenden Zahlenwerkes. Es gibt Einblick in die Zusammenhänge des internen Rechnungswesens und des Controllings.

### Einführung in die Finanzbuchführung

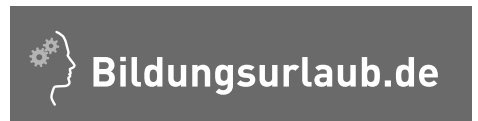
- 18.4.16 bis 22.4.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €
- Infos unter 02241/309741
- Kursnr.: 161-50508
- VHS Rhein-Sieg

Ob selbstständig oder im Büro angestellt, ob Azubi, vor dem Wiedereinstieg oder jahrelang im Beruf: Kenntnisse in der Buchführung sind immer wichtig. Der Intensivkurs gibt eine Einführung in die Handelsbuchführung, kaufmännisches Rechnen und betriebswirtschaftliches Denken.

### Buchführung mit Lexware

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform
- Preis: 148 €; 101,70€
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Buchhaltung
- Infos unter 0209/1692838
- Kursnr.: 5100
- VHS Gelsenkirchen

Der Kurs wendet sich an Interessenten, die die Buchhaltung mit dem Programm Lexware financial office erstellen möchten. Lernen Sie das Anlegen einer Firma und der notwendigen Sach- und Personenkonten. Buchen Sie mit verschiedenen Methoden praxisnahe Geschäftsfälle. Erstellen Sie Listen und Auswertungen sowie einen Monats- und Jahresabschluss. Voraussetzung sind gute Kenntnisse der Buchhaltung, siehe Kurs 5101.





### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Betriebswirte

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Marketing-Management (1. Tag), rechtliche Rahmenbedingungen der Unternehmensführung (2. Tag), europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen (3. Tag), Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens (4. Tag), finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund. Die Tage können variieren. Bitte erkundigen Sie sich auf unserer Homepage <http://www.akada-weiterbildung.de/shop/IHK-Fortbildungslehrgaenge.htm> oder unter der Telefonnummer 0214 43439 nach den jeweiligen Unterrichtsthemen.

### Lohn und Gehalt (3) mit DATEV – Xpert Business-Zertifikatskurs

- 31.5.16 bis 3.6.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Preis: 183 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4426
- VHS Duisburg

Ziel des Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC anwendungsbezogen zu vermitteln (Erstellung von Gehaltsabrechnungen mit DATEV, Anlegen von Firmen- und Personalstammdaten, Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen mit praxisnahen Beispielen).

### Finanzbuchführung 1 (XB)

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; Ein Lehr- und Übungsbuch sind im Preis enthalten.
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5106B8
- VHS Bielefeld

Dieser vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

### Finanzbuchführung (3) mit DATEV – Xpert Business-Zertifikatskurs

- 7.6.16 bis 10.6.16 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 183 €
- Vorkenntnisse: Doppelte Buchführung (ExpertBusiness1) und EDV
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4416
- VHS Duisburg

Es werden die besonderen Anforderungen der Buchführung mit Hilfe der EDV in Theorie und mit vielen Praxisbeispielen besprochen. So erfolgt im praktischen Teil eine Einführung in das Finanzbuchhaltungsprogramm „DATEV“ mit anschließender Umsetzung am PC.

### Controlling – Xpert Business Zertifikat

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 245,90 €; inkl. Lehrbücher (45,90€)
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: M224100
- VHS Düsseldorf

Controlling beschäftigt sich mit betrieblicher Organisation und begleitet Führungsprozesse. Inhalte: System/Organisation des Controllings/ Controlling als Steuerungsinstrument/ Kostenrechnung/ Werkzeuge/ Instrumente/ Die Balanced Score Card/ Controllingbericht/ Reporting.

### Rechnungswesen kompakt – Intensivkurs Finanzbuchführung, KLR, Controlling

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: N54107
- VHS Krefeld

Das Seminar vermittelt anhand vieler praktischer Fallbeispiele und Schaubilder die Zusammenhänge zwischen den Funktionsbereichen Finanzbuchführung, Kosten- und Leistungsrechnung und Controlling. Mit fundiertem Wissen steigern Sie Ihre Fachkompetenz und handeln erfolgreicher.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht

- 27.6.16 bis 2.7.16 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 308 €; inkl. Skript/ Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509271
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die bereits bestehenden Kenntnisse im betrieblichen Steuerrecht auffrischen möchten; Auszubildende; Selbständige. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren (48 €).

### Zertifikat Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung – Modul III EDV DATEV

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 236,50 €; inkl. Mittagessen
- Vorkenntnisse: Modul „Xpert Business Finanzbuchführung I“
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: N54103
- VHS Krefeld

Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt systematisch und anwendungsbezogen Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV Buchführungssoftware. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

### Fakturierung und Warenwirtschaft – mit Lexware

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; Umfangreiches Begleitmateriale/Skript
- Vorkenntnisse: Windows Grundlagen, kaufmännische Grundlagen aus einer Berufsausbildung oder -praxis
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-2822w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Grundlagen der Erstellung von Angeboten, Lieferscheinen und Rechnungen mit dem Modul 'Faktura und Warenwirtschaft'.



### 🔗 Schnell-Einstieg in die doppelte Buchführung

- 4.7.16 bis 7.7.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 161.5D290K
- VHS Essen

„WARENTEST-Sieger 10/2010“. Inhalte: Grundlagen der Buchführung; sinnvolle und effektive Belegverwaltung; Tipps zum Kontieren und Buchen; Buchungsgrundsätze. An typischen Geschäftsfällen wird das Wissen angewendet.

### Kommunales Rechnungswesen – Von der Kameralistik zur doppelten Buchführung

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: N54108
- VHS Krefeld

Das Intensivseminar richtet sich an (zukünftige) Mitarbeitende in der öffentlichen Verwaltung, die fundierte Grundlagenkenntnisse der doppelten Buchführung im kaufmännischen Haushaltswesen erwerben wollen.

### 🔗 Finanzbuchführung EDV (mit Datev) Xpert Business Zertifikat: Finanzbuchführung EDV

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. EDU-Media-Lehrgangs-/Übungsskript (bei Prüfungswunsch keine weiteren Kosten)
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-2433w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Lehrgangs ist das Beherrschen der Buchführung am PC auf Grundlage der vorhandenen Software, verbunden mit dem Verständnis für die buchhalterischen Zusammenhänge sowie die Befähigung, notwendige Auswertungen durchzuführen und zu beurteilen. Begleitskript im Kurspreis enthalten.

### 🔗 ⑩ Finanzbuchhalter VHS: Modul 1 – Buchführung für Einsteigende

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509218
- VHS Köln

Zielgruppe Beschäftigte im Handel, im Handwerk, in der Industrie und in der Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben; Auszubildende; Selbstständige, Nichtbeschäftigte. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“.

### 🔗 ⑩ Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung

- 29.8.16 bis 3.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 309 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509287
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbstständige, die sich über die Bilanzierung ihrer Bilanz einen Überblick verschaffen wollen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ „Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren 48 Euro.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte und Industriefachwirte (1. Teil)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: IHK003-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL (1. Tag), Unternehmensführung (2. Tag), Rechnungswesen (3. und 4. Tag), Recht und Steuern (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Prüfungsvorbereitung zum Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung zum/r Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen
- Infos unter 0221/8 88 45 85 10
- karriereschmiede-köln

Sie werden in Kürze Ihre Weiterbildung mit der IHK-Prüfung beenden? Dann sollten Sie alles, was Sie in der Weiterbildungszeit gelernt haben, auch umsetzen können. Damit Sie mit einem guten Gefühl und einer großen Portion Sicherheit in die Prüfung gehen können, bieten wir Ihnen unsere intensive Prüfungsvorbereitung an: Mit qualifizierten Dozenten und einem maßgeschneiderten Lehrplan macht unsere Prüfungsvorbereitung Sie innerhalb von fünf Tagen fit für Ihre Prüfung zum Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen.

## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Betriebswirte

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Marketing-Management (1. Tag), rechtliche Rahmenbedingungen der Unternehmensführung (2. Tag), europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen (3. Tag), Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens (4. Tag), finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund. Die Tage können variieren. Bitte erkundigen Sie sich auf unserer Homepage <http://www.akada-weiterbildung.de/shop/IHK-Fortbildungslehrgaenge.htm> oder unter der Telefonnummer 0214 43439 nach den jeweiligen Unterrichtsthemen.

## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK003-2
- 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.

## „Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung, Kostenrechnung und Controlling

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-88
- neues lernen

Dieses Seminar vermittelt – anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen – Basiswissen und die Systematik der Buchführung, Bilanzierung und Kostenrechnung sowie des daraus entstehenden Zahlenwerkes. Es gibt Einblick in die Zusammenhänge des internen Rechnungswesens und des Controllings.

# Management • Team • Führung

## Vertragen statt Verklagen (Meditationstechniken)

- 11.1.16 bis 14.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 161-14228D
- VHS Dortmund

Inhalte: Erkenntnisse aus der Hirn- und Verhaltensforschung Kennenlernen des eigenen Konfliktlösungsstils Techniken, Strategien, Tipps und Tricks aus der Mediation für erfolgreiche Konfliktlösung Erprobung mit Beispielen aus dem Erfahrungsbereich der Teilnehmer

## Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 16.1.16 bis 17.1.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IFP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

## Zeitmanagement

- 18.1.16 bis 20.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144,50 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 161-14440D
- VHS Dortmund

Inhalt: Planungsregeln Einsatz von Zeitplanbuch und PC Zieltheorie Techniken Zielformulierung u. a. Prioritäten setzen ABC-Analyse Pareto-Prinzip Eisenhower-Prinzip Prinzip der Schriftlichkeit richtig delegieren rationelles Lesen Tipps für effektive Besprechungen

## Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 25.1.16 bis 28.1.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie in vier Tagen schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IFP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



### Das innere Team – Systemische Arbeit auf der inneren Bühne

- 27.1.16 bis 29.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Für Coaches, psychosoziale Berufe, beratende, psychotherapeutische Tätigkeiten, interessierte Laien
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1401161
- KOBseminare

Die Arbeit mit unterschiedlichen Anteilen der Persönlichkeit ist ein hervorragendes Mittel zur Klärung innerer Konflikte. Es fördert klare, souveräne Entscheidungen, genau wie allgemein persönliches Wachstum. Diese Methode nach Schulz von Thun findet Anwendung in Coaching, Beratung oder Therapie.

### Projektmanagement (PM) kompakt

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84
- Kursnr.: 161-14422D
- VHS Dortmund

Seminarziel/ Inhalt: PM als wirksame Methode zur Lösung komplexer Probleme und Anforderungen von Märkten und Organisationen. Methoden: Simulation von Projektsituationen, Training von Moderations-, Präsentations- und Entscheidungskompetenzen.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 8.2.16 bis 9.2.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 15.2.16 bis 18.2.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.986,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

### Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 15.2.16 bis 25.2.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 7.794,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

### Führungskräfte führen – erfolgreich führen und leiten

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 • Kursnr.: 161-14216D
- VHS Dortmund

Inhalte: – Führen ist Tätigkeit / Führen bedeutet Kommunikation – Führungstechniken – Kommunikation – Ziele definieren und vereinbaren – Motivation – Konflikte – Mitarbeiterbeurteilung / Entwicklung und Förderung von Mitarbeitern – Streifzug: Führungsmodelle – Feedback

### Gesund und wertschätzend führen

- 29.2.16 bis 2.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB15-86
- neues lernen

Eine guter Führungsstil berücksichtigt die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Sie erfahren, was einen gesunden Führungsstil kennzeichnet und wie Sie mit einer respektvollen und wertschätzenden Kommunikation dazu beitragen können, die Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation Ihrer Mitarbeiter langfristig zu erhalten. Inhalte: Konzept des „Haus der Arbeitsfähigkeit“ nach Ilmarinen; Wechselwirkung von Führungsverhalten und Gesundheit; Reflexion Ihrer Vorbildfunktion als Führungskraft; Verbesserung der eigenen Wahrnehmungskompetenz; Wertschätzung, Lob und Anerkennung; Ressourcenorientierte Gespräche mit belasteten Mitarbeitern.

### Persönliche Präsenz im Beruf

- 29.2.16 bis 3.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 • Kursnr.: 161-14222D
- VHS Dortmund

Inhalte: Impulse aus der Kommunikations- und Verhaltensforschung Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsentwicklung Erprobungen in klassischen Situationen im Berufsalltag Gern können Sie Ihre Erfahrungen und Fragen zum Thema einbringen.



### 🚫 Online Marketing

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 71416
- VSB-Bildungswerk

In diesem Seminar erhalten Sie einen verständlichen Überblick sowie nützliche Grundlagen in Sachen Online Marketing. Fallbeispiele und praktische Tipps runden das Seminar ab und motivieren zur eigenen Umsetzung. Ausführliche Informationen können angefordert werden.

### Qualitätsmanagement-Beauftragte/-r (IHK)

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €
- Infos unter 0228/9 75 74 15 ▪ Kursnr.: 50841601
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im Bereich Qualitätsmanagement tätig sind bzw. werden und an der Einführung und Aufrechterhaltung von Managementsystemen mitwirken. Zusätzlich bieten wir einen weiteren Aufbaulehrgang QMB an um Ihre Kenntnisse zu erweitern.

### 🚫 Xpert personal business skills: Zeitmanagement

- 9.3.16 bis 11.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: M072050
- 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.

### Projektmanagement – Ein Praxisworkshop

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-86
- neues lernen

Inhalte des Seminars: Projektfahrplan – von der Projektskizze bis zur Auswertung; Projektentwicklung; Ressourcen- und Budgetplanung, Ablaufplan, Zielformulierung; Projektmanagement, zielorientierte Steuerung der Prozesse und der beteiligten Personen.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 14.3.16 bis 17.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie in vier Tagen schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IFP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39
- Kursnr.: IHK008-2
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Personalplanung, -marketing, -controlling gestalten und umsetzen (1. Tag), Personalarbeit organisieren und durchführen (2. Tag), Personal- und Organisationsentwicklung steuern (3. Tag), Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Von großen Leitern lernen

- 14.3.16 bis 17.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84
- Kursnr.: 161-14230D
- VHS Dortmund

Welche Erwartungen werden an mich als Führungskraft gestellt? Welchen Führungsstil habe ich eigentlich? Wie stelle ich Teams zusammen? Wie und womit motiviere ich Mitarbeiter?

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 19.3.16 bis 20.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IFP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### ♀ 🚫 Das Zürcher Ressourcenmodell

- 20.3.16 bis 24.3.16 in Züllich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreis je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 12/3
- Frauenbildungshaus Züllich e.V.

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) unterstützt darin, berufliche Probleme zu klären, neue Vorhaben zu fokussieren und sich zu motivieren, diese auch umzusetzen. Mit dem ZRM erlernen wir eine Struktur, die immer wieder anwendbar ist und erarbeiten einen Ressourcenpool.



### 🔗 **Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar**

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; Das inkl. Begleitmaterial (als PDF-Datei)
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1266w@116
- 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?

### 🔗 **Projektmanagement mit MS Project**

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 209 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV- und Projektmanagement-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: M357305
- VHS Düsseldorf

Grundlegende Einführung in die Projektverwaltung mit MS Project: Ressourcen und Kalender definieren und verwalten; Vorgänge eingeben; Vorgangsbeziehungen erstellen; verschiedene Kalender nutzen; Projektkosten berechnen und überwachen; den Projektfortschritt kontrollieren.

### **Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.581,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

### 🔗 **Systemisches Business-Coaching 2016-2017: Resilienz in Organisationen**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Dortmund
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.980 €; für alle Module zuzügl. Unterkr./Verpfl.
- Vorkenntnisse: mind. dreijährige Berufserfahrung wünschenswert
- Infos unter 02304/75 53 45
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Die modular aufgebaute Coaching-Weiterbildung verfolgt das Ziel, gesundheitsorientierte Führung unter den Bedingungen permanenten organisationalen Wandels zu unterstützen. Sie ist lösungs- und ressourcenorientiert und integriert ein methodisches Repertoire aus systemischer Beratung, Transaktionsanalyse und Achtsamkeitspraxis. Auszubildende: Dr. Friederike Höher, Dipl. Päd., Sen. Coach DBVC, Günther Mohr, Psychologe u. Volkswirt, Sen. Coach DBVC; Modul 1: Coaching-Verständnis, Dialog, Resilienz, organisationaler Rahmen/PE, Achtsamkeit

### **Starterpaket in die Systemische Beratung**

- 4.4.16 bis 6.4.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63
- Kursnr.: SZ4816
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub stellt neue Methoden für den individuellen Beratungsalltag vor. Den Teilnehmenden wird durch gezielte Übungen die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Arbeit (sowie) und ihre individuelle Beratungskompetenz zu reflektieren und zu ergänzen.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- 9.4.16 bis 10.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IFP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### **Six Sigma Ausbildung – Green Belt (8 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- 11.4.16 bis 21.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.462,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

### **Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- 11.4.16 bis 28.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 8.675,10 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab



## 10 Qualitätsmanagement-Beauftragte/r (IHK) – Aufbaulehrgang

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des QM sind von Vorteil
- Für Personen im Qualitätsmanagement
- Infos unter 0228/9 75 74 15 ▪ Kursnr.: 44131601
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang für alle, die bereits erworbene Kenntnisse zum Thema QM erweitern möchten. Inhalte: Erfassung des Unternehmensumfelds Systemorientierte Betriebsführung Organisatorische Rahmenbedingungen Internes Audit Berichtswesen Stetige Verbesserung & Weiterentwicklung

## Moderationstraining

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 161-14218D
- VHS Dortmund

Inhalte: Funktionen der Teilnehmenden im Unternehmen / Erwartungen klären / Wofür sollen Moderationen eingesetzt werden? / Konkrete Anlässe? Was ist Moderation? / Was sind die Aufgaben eines

## Gesund führen: sich selbst und andere – Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bielefeld, Bildungsstätte Einschlingen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1016
- Bildungsstätte Einschlingen

Die Arbeitswelt fordert stärker denn je psychische Stabilität von Mitarbeiter/innen und Führungskräften, um Unternehmenserfolg zu sichern. Der Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeiter/innen stellt neue Anforderungen an Führungskräfte. Neben der Reflexion der eigenen Führungsrolle und -aufgabe im Zusammenhang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz bietet Ihnen der Bildungsurlaub die Möglichkeit, eigene Kraftquellen zu erschließen und Ihre persönliche Resilienz weiter zu entwickeln.

## Mitarbeiter/innen erfolgreich führen

- 13.4.16 bis 15.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-86
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter/innen vor hohe Anforderungen: Die Aufgaben und die Rolle im Unternehmen bzw. Team verändern sich, die Verantwortung wächst. 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. In diesem Seminar trainieren Sie das Handwerkszeug, das Sie zur erfolgreichen Mitarbeiterführung benötigen und machen sich fit für Ihre Führungsaufgaben.

## Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage – Wochenende – Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 16.4.16 bis 24.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.986,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

## Immer auf dem Sprung ... – für stellvertretende Leitungskräfte aus Kitas und Familienzentren

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 337 €; EZ Comfort mit Dusche/WC, inkl. Vollpension
- Für Stellvertretende Leitungskräfte aus Kita und Familienzentrum
- Infos unter 05205/91 26 30
- Kursnr.: 22623
- Bildungshaus Haus Neuland

Als stellvertretende Leitung sind Sie mal Teammitglied, mal Leitungskraft. Das verlangt Klarheit und eine sichere Haltung. Wie Sie dies erreichen und die jeweiligen Positionen gut vertreten und miteinander vereinbaren, erfahren Sie in diesem Seminar.

## 🔗 Erfolgreich führen

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 0281/20 15 69
- Kursnr.: N50907
- 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.

## 🔗 Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen

- 25.4.16 bis 28.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2403161
- KOBleminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben und liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen. Die Reflektion der konkreten Arbeitswirklichkeit ist ein Schwerpunkt.





### 10 Demografischer Wandel in Unternehmen

- 26.4.16 bis 29.4.16 in Alfter
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.280 €; inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränken
- Infos unter 02222/93 21 17 21
- Kursnr.: 209/16
- Alanus Werkhaus

Der Demografische Wandel macht sich in Unternehmen bemerkbar. Um in Zukunft konkurrenzfähig zu sein, sollen Personalverantwortliche diese Entwicklung in ihre Personalplanung einbeziehen. Methoden: Fachlicher Input und praktisches Arbeiten in Einzel- und Gruppenarbeit.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 2.5.16 bis 3.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### 🗑 Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher (31,90€)
- Infos unter 0211/8 99 34 35
- Kursnr.: M074070
- VHS Düsseldorf

Xpert-Module: „Besprechungen moderieren“/„Konflikte in Gruppen lösen“. Moderation von Arbeitsgruppen/Konferenzen, Kommunikations-, Entscheidungs- oder Lernprozesse gestalten, Ergebnisse präsentieren. Konflikte erkennen, besprechen, lösen. Kommunikations-/Kooperation fördern

### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (8 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 9.5.16 bis 20.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 5.105,10 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 23.5.16 bis 26.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie in vier Tagen schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 28.5.16 bis 29.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IFP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider (R.E.P.) des PMI®.

### Teams leiten und entwickeln

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB25-87
- 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. In diesem Seminar lernen Sie Instrumente der Teamsteuerung kennen, damit Sie Ihre Rolle als Teamleiter/in noch wirksamer ausfüllen können und Ihr Team möglichst selbstgesteuert arbeitet.

### 🗑 10 Teamführung und -entwicklung

- 6.6.16 bis 8.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 177 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-506027
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die unterschiedlichen Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.



### Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 161-14442D
- VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die beiden Xpert Module „Besprechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen. Im Entgelt sind 25 Euro für Unterrichtsmaterialien enthalten.

### Managementtraining für junge Führungskräfte

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Für Führungskräfte / Führungsnachwuchskräfte
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: M076120
- VHS Düsseldorf

Rolle als Führungskraft, Effizienz im Alltag, Selbstmanagement, Zeitfallen, Mitarbeiter einschätzen und motivieren, Kommunikation und Konfliktmanagement, Klarheit und Transparenz. Mit Gelegenheit zu Fallbesprechungen und Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien.

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 13.6.16 bis 16.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.986,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

### Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 13.6.16 bis 23.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 7.794,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab

### Vom Kollegen zum Teamleiter – Entwicklung der eigenen Führungspersönlichkeit

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Glücksburg, Schleswig-Holstein
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 596 €; mit EZ/VP
- Für Personen, die gerade erste Führungsverantwortung übernehmen oder dies bald tun werden
- Infos unter 0571/2 60 85 ▪ Kursnr.: B 0016
- Bildungswerk für Friedensarbeit -  
Forum für Gesundheit und Lebensart

Führung beginnt bereits mit einer Ernennung als Team- oder Gruppenleiter. Denn dieser Wechsel vom Team-Mitglied zur Team-Leitung verursacht eine Position zwischen den Erwartungen von Vorgesetzten und den Erwartungen der Kolleginnen und Kollegen. Aber Anweisungen zu geben, Arbeit zu delegieren, Kritik zu äußern und dabei wie selbstverständlich akzeptiert zu werden, fällt oft schwer – besonders, wenn man in der neuen Rolle mit sich selbst noch nicht im Reinen ist. Das Seminar unterstützt darin, die neue Position aus verschiedenen Blickwinkeln zu erkennen und sich über eigene Erwartungen und Ansprüche klar zu werden.

### ♀ & Teamarbeit. Selbstverantwortung und Kooperation

- 19.6.16 bis 23.6.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 11/6
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Was macht gute Teamarbeit aus und wann ist ein Team erfolgreich? Welche Rollen braucht es in der Teamarbeit und wie werden die Rollen verteilt? Durch praktische Übungen wird die Teamarbeit gestärkt und die wichtigen Bestandteile für eine erfolgreiche Teamarbeit erarbeitet.

### Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- 27.6.16 bis 30.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 378 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2417161
- KOBSeMINARE

Netzwerke haben in den vergangenen Jahren einen enormen Boom erlebt. Die Fortbildungen vermitteln ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination. Sie bieten darüber hinaus Möglichkeiten, das eigene Netzwerk zu analysieren, zu reflektieren und Strategien zur Optimierung zu entwickeln.

### ♿ ⑩ Gesundes Führen – Führungskräfte- training für Führungskräfte und Projektleitende

- 25.7.16 bis 27.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506016
- VHS Köln

Sie lernen die Wechselwirkung ihres Führungsverhaltens auf das Betriebsklima und das Wohlbefinden der einzelnen Mitarbeitenden zu verstehen. Sie erkennen ihre eigene Verantwortung für das Thema Gesundheit in Bezug auf sich selbst und Ihre Mitarbeitenden.



### 10 **Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz**

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 296 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-506013
- 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.

### 10 **Change Management – Veränderungen erfolgreich begleiten in Bildungs-, Gesundheits- und Sozialeinrichtungen**

- 10.8.16 bis 12.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 173 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-506018
- VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es ein Grundverständnis von Change Management zu entwickeln, zu sensibilisieren für Widerstände und Blockaden und Erfolgsfaktoren für Veränderungsprozesse zu erarbeiten.

### **Erfolgreich im Team arbeiten – Gespräche kompetent und sicher führen**

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Harlingen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Übern., 645 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 800116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Segelseminar zu Teamfähigkeit und gelungener Kommunikation. Sie lernen Gruppenprozesse so zu gestalten, dass Sie sich wohlfühlen und Ihre Stärken einbringen können. Sie erleben, wie gute Kommunikation funktioniert. Segelgebiet: Niederländisches Wattenmeer.

### **Teams in Bewegung – Führung und Initiative, Verständigung und Inspiration erfahren mit Tango Argentino**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Freiburg
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € bis 64 € insg., 665 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 815616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Begeben Sie sich mit uns auf Entdeckungsreise für eine konstruktive, gewaltfreie und erfüllende Beziehung mit ihren TeampartnerInnen. Unterwegs werden sie Herausforderungen begegnen, Entscheidungen stressfrei treffen und kooperativ Entfaltungsmöglichkeiten erkunden

### **Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Leverkusen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39
- Kursnr.: IHK008-2
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Personalplanung, -marketing, -controlling gestalten und umsetzen (1. Tag), Personalarbeit organisieren und durchführen (2. Tag), Personal- und Organisationsentwicklung steuern (3. Tag), Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### **Das 1x1 der Selbstständigkeit als Coach**

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3401161
- KOBISeminare

In der professionellen Rolle als Coach geht es auch um Fragen rund um die eigene Selbstständigkeit: Wie stelle ich mir diese vor und wie kann ich das angehen und umsetzen? Lassen Sie sich in diesem Seminar bei Ihrer konkreten Vorbereitung auf den Schritt in die Selbstständigkeit als Coach unterstützend begleiten!

### **Veränderung als Chance – Systemische Prozessbegleitung**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 342 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3404161
- KOBISeminare

Die Weiterbildung erlaubt es: erste Einblicke in systemisches Denken zu gewinnen, eine professionelle Idee von der eigenen Rolle als Prozessbegleitende zu entwickeln, Fragetechniken und kreative Methoden in der Prozessbegleitung selbst auszuprobieren und kennenzulernen.

### **Zeit für die Zeit**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Zierenberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €; EZ, Dusche, WC, VP
- Infos unter 0291/95 29 82 24
- Kursnr.: 62
- Referat Evangelische Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Arnsberg

Die Zeit ist heute eine der wichtigsten beruflichen Ressourcen. In unserem Seminar entwickeln wir ein Bewusstsein für den Faktor Zeit am Arbeitsplatz und in der persönlichen Lebensplanung. Wir betrachten das subjektive Erleben von Zeit, bedenken Zeit als Ressource und erarbeiten uns Zeitsouveränität für persönliche und berufliche Zufriedenheit. Anmeldeschluss ist der 1.08.2015.

### Mitarbeiter/innen erfolgreich führen

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB19-88
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter/innen vor hohe Anforderungen: Die Aufgaben und die Rolle im Unternehmen bzw. Team verändern sich, die Verantwortung wächst. 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. In diesem Seminar trainieren Sie das Handwerkszeug, das Sie zur erfolgreichen Mitarbeiterführung benötigen und machen sich fit für Ihre Führungsaufgaben.

### Zeitmanagement und Selbst-Organisation

- 16.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB08-88
- neues lernen

Die Techniken des Zeit- und Selbstmanagement können Ihnen helfen, Ihre Aufgaben besser zu planen und so Ihre Zeit effektiver und sinnvoller zu nutzen. Themen: persönliche Arbeitsstile zwischen Chaos und Perfektionismus, Ziele und Prioritäten, Zeitfallen und Zeitdiebe, Kalendersysteme.

### Teams leiten und entwickeln

- 23.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB25-88
- 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. In diesem Seminar lernen Sie Instrumente der Teamsteuerung kennen, damit Sie Ihre Rolle als Teamleiter/in noch wirksamer ausfüllen können und Ihr Team möglichst selbstgesteuert arbeitet.

## Gesundheit • Stressbewältigung

### Atem und Achtsamkeit

- 27.1.16 bis 29.1.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 189 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1205161
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1201161
- KOBISeminare

Ist Stress auch ein bekannter Begleiter in Ihrem Berufsalltag? Möchten Sie sich entlasten, Ihre Leistungsfähigkeit und Motivation 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 und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern.

### Meditatives Bogenschießen – die Kraft des Augenblicks

- 8.2.16 bis 12.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 290 €
- Für Mitarbeiter/-innen aus therapeutischen sowie psychosozialen und pädagogischen Berufsfeldern
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1203161
- KOBISeminare

Stille der Meditation. Innehalten im Moment. Die Kraft des Augenblicks: Durch meditatives Bogenschießen seine Achtsamkeit schulen. Das Außen durch die Handlung mit dem Bogen mit dem inneren Prozess verbinden, bewusst im Augenblick sein, Ziele neu stecken und loslassen. Lernen Sie meditatives Bogenschießen als Entspannungsmethode, zur Stärkung der Ressourcen und zum Stressabbau auch für Ihre Arbeit als Coach oder Berater kennen!

### Vini Yoga – Weiterbildung für Yogaübungsleiter /-innen

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1207161
- KOBISeminare

Dieses Vertiefungsseminar ist ein Angebot für alle, die bereits die Fortbildung zur zertifizierten Yogaübungsleiter/in bei Janne Michler absolviert haben und an neuen Ideen für den Einsatz von Yoga in ihrem Arbeits- oder persönlichen Umfeld interessiert sind.



### Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Krisenintervention und Lösungswege durch Kundalini- und Hatha-Yoga

- 24.2.16 bis 26.2.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1612631
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Durch ruhige + dynamische Entspannungs-, Atem-, Körper-, Konzentrationsübungen + Meditationen wird aufgehoben, was von Ruhe und präziser Handlungsfähigkeit abhält: Angst, Schmerz, Wut, Aggression, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression. 2. Mod. 20./21.4.2016

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- 28.2.16 bis 4.3.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-274
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

### ♀ Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

- 28.2.16 bis 4.3.16 in Stralsund
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmerinnen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 75 € insg., 715 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 806816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit Ihren aktuellen Stresssituationen entwickeln Sie neue Handlungsmöglichkeiten, welche optimal in Ihren Alltag integrierbar sind. Mit belastenden Situationen gehen Sie gelassen um und schaffen einen Ausgleich.

### Gelassen im Stress

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK00-86
- neues lernen

Belastungen aller Art gehören zum Leben, sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Oft stört dieser Stress unser Wohlbefinden und kann auf Dauer krank machen. Um dem entgegenzuwirken beschäftigen wir uns damit, welche Methoden uns im Umgang damit unterstützen.

### Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- 29.2.16 bis 2.3.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 189 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1206161
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch alles Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

### ♿ 10 Selbst- und Stresskompetenz für Medienschaffende

- 29.2.16 bis 2.3.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 183 €; und Lehrcoaching
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506041
- VHS Köln

Lernen Sie Ihre Stressauslöser kennen, reflektieren Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen, entdecken Sie Ihre inneren Ressourcen und entwickeln Sie Ihre persönliche Anti-stress-Strategie: Stressauslöser in der Medienbranche, Stressanalyse, Energiehaushalt, Lebensweisen, Ernährung, Bewegung, Kreative und ressourcenorientierte Anti-Stress-Strategie.

### Heilkräuter mit allen Sinnen

- 29.2.16 bis 2.3.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU04
- Freies Bildungswerk Bochum

Können wir unsere eigene Heilkräuter-Apotheke anlegen? Mit Wildkräutern und Pflanzen aus dem Kräuterbeet? In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig sammelt, trocknet und zubereitet. Es gibt auch einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, fürs Immunsystem und die Verdauung sowie pflanzliche Antibiotika.

### ♿ Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. Übern. u. Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Bu\_Acht\_29.02.2016
- 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.

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- 6.3.16 bis 11.3.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-284
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



## ♀ & Die Praxis der Achtsamkeit im Berufsleben

- 6.3.16 bis 10.3.16 in Zülzich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 4/3
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Achtsamkeit ist ein wirksames Mittel gegen Stress. Inhalt: Stress und seine Folgen für Gesundheit und Leistung; Einführung in die Achtsamkeitspraxis; Achtsamkeit am Arbeitsplatz; Geisteshaltung, die sich positiv auf die Arbeit in Gruppen und Organisationen auswirken kann.

## Motivation – ein Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg!

- 6.3.16 bis 11.3.16 in Borkum
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 30 € insgesamt, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 806316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren wollen – egal, ob es zum beruflichen Alltag gehört oder von privatem Interesse ist. Am Ende des Seminars wissen Sie, was in Ihnen das Feuer zum Lodern bringt und wie Sie Andere begeistern.

## ♿ Fit für den Berufsalltag mit Feldenkrais

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 16-31015
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

## ♿ Effektiv und entspannt im Job – Grundkurs

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: L9930B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Konzentrierter und entspannter arbeiten heißt, mit mehr Erfolg und höherem Nutzen zu arbeiten. Der Kurs hilft, den Berufsalltag konzentrierter, stressfreier, gesünder und erfolgreicher zu gestalten.

## Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Krisenintervention und Lösungswege durch Kundalini- und Hatha-Yoga

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1612621
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Durch ruhige und dynamische Entspannungs-, Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen sowie durch Meditationen wird aufgehoben, was von Ruhe und präziser Handlungsfähigkeit abhält: Angst, Schmerz, Wut, Aggression, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression.

## Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1204161
- KOBISeminare

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Achtsamkeit. Dabei entwickeln Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität, erleben körperliche Entspannung, mehr Bewegungseffizienz, Leichtigkeit und innere Ruhe.

## Arbeits- und Lebensraumgestaltung mit Feng Shui – Basisseminar

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 168 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1202161
- KOBISeminare

Sich positiv von der Umgebung beeinflussen lassen: Schaffen Sie sich mit Feng Shui ein neues Wohlbefinden in Arbeits- und Wohnräumen! Farben, Formen und Materialien in Bezug auf die fünf Elemente der chinesischen Weltanschauung bewusst einsetzen.

## Neue Energie im Beruf durch Iyengar® -Yoga (Aufbaumodul I)

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Krummendeich
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (276 € – 380 € je nach Zimmerkategorie)
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 832416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Als Aufbaukur Modul 1 bildet dieses Seminar die Fortsetzung der Iyengar®-Yoga Anfängerkurse des LIW. Die Ausführung bereits bekannter Asanas sowie der Einblendung in die Theorie des Yoga und seine Anwendung auf Ihren (Berufs-)Alltag werden vertieft.

## Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- 7.3.16 bis 13.3.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.251 €; inkl. Unterkr. im DZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1007
- 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 Klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung. Abschlussseminar 1.7.2016 bis 3.7.2016

## ♿ Resilienz Training Basis

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zusätzl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_03\_2016
- 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 Grundlagen der palliativen Atemarbeit in Pflege und Begleitung

- 9.3.16 bis 11.3.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK05-86
- neues lernen

Die Palliative Atemtherapie ist eine Form der Atemarbeit. Sie sieht ihre Aufgabe in der Begleitung von Patienten mit Angst, Atemnot und Schmerzzuständen. Dieses Seminar wendet sich an Fachkräfte sowie Angehörige, die unterstützende Maßnahmen in der Begleitung suchen.

## Gelassen und sicher im Stress

- 9.3.16 bis 11.3.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 161-83002D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung (z.B. Übungen der Progressiven Muskelentspannung und Achtsamkeit) kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen.

## Basale Stimulation® in der Pflege

- 10.3.16 bis 12.3.16 in Norden
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; (inkl. Verpfl. / ohne Übern.)
- Für Beschäftigte in den Bereichen Pflege und Betreuung und Betreuungskräfte nach § 87b, Abs. 3 SGB XI
- Infos unter 04931/92 42 01 • Kursnr.: 16A970902
- Gesundheitsakademie Nordsee

Für Menschen, die über Worte und Gesten nur noch schwer zu erreichen sind, gewinnt die Kommunikation über Berührung stetig an Bedeutung. Lernen Sie in diesem Seminar, durch Basale Stimulation Berührung bewusst einzusetzen, um wahrnehmungsveränderte Menschen zu erreichen.

## Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 13.3.16 bis 18.3.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-265
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie Qi Gong 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.

## Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- 13.3.16 bis 18.3.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 224100
- 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.

## Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee

- 13.3.16 bis 18.3.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: auf Anfrage, 685 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 807816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In dieser Woche lernen Sie die drei Bereiche der multimodalen Stressbewältigung, einem ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung, kennen, die Sie unter anderem dabei unterstützt eigene Stressauslöser zu erkennen und entlastende Handlungsalternativen zu entwickeln.

## Stressregulation und Neuorientierung im Beruf

- 13.3.16 bis 18.3.16 in Nebel, Amrum
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP – EZ-Zuschlag 25 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 839616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Flexibilität, Selbstregulation und Veränderungsfähigkeit sind im Berufsleben mehr und mehr gefordert. Gesundheit stärken, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erhalten oder wiedergewinnen sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben.

## ♿ FORUM Gesundheit:

### 28. LVHS-Gesundheitswoche

- 13.3.16 bis 18.3.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: ca. 385 €; inkl. Ü/VP, Bio-Verpfl., Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 259H77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

In Vorträgen und Übungen werden ganzheitliche, vielfältige Zugänge zur präventiven Gesundheitsbildung aufgezeigt. Engagierte Referenten (Heilpraktiker, Mediziner und Ökotrophologen) vermitteln lebenspraktische Anwendungsmöglichkeiten. Für leckere Bioverpflegung ist gesorgt.

## ♿ Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1800w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, sich ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren.

## Yoga – Neue Energie im Beruf

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 020-16BU
- Grend Bildungswerk

In der intensiven Auseinandersetzung mit Hatha Yoga werden wir die Vielseitigkeit des Yoga kennenlernen und praktizieren. Ziel ist es, mit dieser Auszeit ein inneres Gleichgewicht herzustellen und die positiven Impulse aus dem Yoga mit in den Alltag und Beruf zu nehmen.



### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DY00-86
- neues lernen

Aufbauend auf Techniken der Tiefenentspannung lernen Sie die Arbeit mit Affirmationen und verschiedenen Meditationsformen kennen, die es ermöglichen, auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einzuwirken. Ziele können beispielsweise die Förderung der Gesundheit sein, Lern- und Konzentrationsverbesserung, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Angstkontrolle und anderes.

### Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 113 €; ermäßigt 78 €
- Infos unter 0209/1 69 30 96 ▪ Kursnr.: 3315
- VHS Gelsenkirchen

Kennen lernen der Feldenkrais-Methode, Stärkung des Bewusstseins für einschränkende Bewegungsabläufe im beruflichen Alltag, Beobachtung der eigenen Motorik und Einüben alternativer, das Wohlbefinden verbessernder Bewegungsformen.

### Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Köln
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Überr., Verpfl.; Preis für Firmen: 315 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 831316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, sowie innere Ausgeglichenheit und eine optimale Haltung werden gefördert.

### Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Bielefeld-Senne
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5253B4
- VHS Bielefeld

Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und das Wohlbefinden zu verbessern. Der Bildungsurlaub führt ein in die Praxis der Achtsamkeit. Sie erlernen die theoretischen Grundlagen und erproben die Praxis in zahlreichen Übungen.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 20.3.16 bis 25.3.16 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/VP (ca. 72 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 1612210
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. [isabella.winkler@globeall.de](mailto:isabella.winkler@globeall.de), 030 31503332

### Work-Life-Balance am Meer

- 20.3.16 bis 25.3.16 in Boltenhagen, Ostseebad
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 50 €/100 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf alltägliche Geschehnisse und damit eine größere Lebenszufriedenheit gelingen kann. Ergänzende Inhalte sind Stressverbeugung und „Blitzentspannungstechniken“ sowie Kommunikationssysteme.

### Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185,50 €
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 161-78202
- VHS Eschweiler

In dieser Woche lernen Sie Bewegungsübungen und Atemtechniken, verbessern Ihre Beweglichkeit, lösen Blockaden und Verspannungen. Konzentration und Lebendigkeit kehren zurück, Ihre Arbeit geht Ihnen wieder besser von der Hand. Sie kehren erfrischt in Ihren Alltag zurück.

### ♿ Raus aus dem Hamsterrad – Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Köln-Nippes, Neusser Str. 450
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220266
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, in die Balance kommen! Lernen Sie, auch in Belastungssituationen ihre Energiereserven wieder aufzufüllen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglicheneren (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

### Yoga und Stressreduktion

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 161-84020D
- VHS Dortmund

Sie lernen vielfältige Methoden aus dem Yoga kennen, die geeignet sind, Stress zu vermindern, zu vermeiden und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen usw. eine ausgleichende Wirkung entfalten.





### Stressprophylaxe, Konzentrationstraining & Selbstmanagement

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 161-83000D
- VHS Dortmund

Sie sind im Job häufig Stress und Hektik ausgesetzt? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Stresssituationen körperlich und seelisch gelassen und erfolgreich mit westlichen und östlichen Entspannungsverfahren meistern können.

### Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; ermäßigt 190 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 • Kursnr.: PR 1142
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Dieses viertägige Intensivseminar basiert auf der Grundannahme, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden, und dass von allen Ebenen heilsame Impulse auf den gesamten Organismus ausgehen können.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 28.3.16 bis 2.4.16 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/VP (ca. 72 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 1612220
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. isabella.winkler@globeall.de, 030-31503332

### ♿ Stress lass nach! Stress- und Selbstmanagement mit Yoga und Achtsamkeitsschulung

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 103,20 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AH50002
- VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Seminars ist Strategien und Methoden zu erlernen, um mit wachsenden äußeren Anforderungen effektiver und gelassener umzugehen. Die Begegnung mit der eigenen inneren Haltung, das Üben von Yoga und anderen Entspannungstechniken ermöglichen neue Handlungsspielräume.

### Qi Gong und Stressreduktion

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 161-84030D
- VHS Dortmund

Mit Hilfe der Übung des Qi Gongs lernen Sie mit Stresssituationen besser umzugehen und Anspannungen zu verringern, sodass Sie mit neuer Kraft Ihren Herausforderungen des Arbeitslebens begegnen können.

### Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Aachen, Aachen-Innenstadt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: AO08104
- VHS Aachen

Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche und anspruchsvolle KundInnen und Geschäftspartner/innen bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenem Handeln – auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Sie erlernen den Umgang mit den Inneren Antreibern: Autogenes Training, Qigong, Progressive Muskelrelaxation und die 5 Tibet.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- 3.4.16 bis 8.4.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/Frühstück/ DZ (EZ mit Zuschlag), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-271
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- 3.4.16 bis 8.4.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis; Balkonzi.mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-278
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- 3.4.16 bis 8.4.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Zuschlag), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-279
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.



### Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

- 3.4.16 bis 8.4.16 in Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 675 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 75 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 830916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Durch die Arbeit mit Körper, Atmung und Geist können Sie in Ihr Gleichgewicht zurückfinden und innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist entwickeln. Sie erhalten in dieser Woche eine umfangreiche Einführung in die Grundlagen des Yoga und der Meditation.

### Mehr Gelassenheit und Ruhe im Beruf mit Qi Gong

- 3.4.16 bis 8.4.16 in Boltenhagen
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP/EZ-Zuschlag: 50 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 839716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht das Erlernen von Qi Gong-Übungen. Die langsamen fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit zu üben und innere Ressourcen zu wecken. Das Erlernte ist hilfreich, um mit Termindruck und Konflikten am Arbeitsplatz besser umzugehen.

### „Ich kann, weil ich will, was ich bin!“

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Die Bedeutung der persönlichen Lebensmotive und Ressourcen für die berufliche und innere Zufriedenheit. Schon Immanuel Kant stellte in seiner Aussage: „Ich kann, weil ich will was ich muss!“ die Bedeutung der Motivation für die Bereitschaft zum menschlichen Handeln heraus. Was ist mir wirklich wichtig, was treibt mich an, motiviert mich? Welche Aktivitäten liefern mir Energie, stellen mich zufrieden und fördern meine Leistungsfähigkeit? In diesem Bildungsurlaub machen wir uns auf die Suche nach unseren inneren Motivationen und Bedürfnissen und analysieren vor diesem Hintergrund aktuelle äußere Anforderungen. Mit dem Blick auf unsere Energiequellen und Ressourcen gelingt es, kraftraubende Hemmnisse besser zu verstehen und persönliche Ziele bewusster anzugehen.

### Länger arbeiten – Ressourcen stärken – Gesundheit erhalten

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB14-86
- neues lernen

Justieren Sie die Balance zwischen Beruf und Privatleben in den mittleren Lebensjahren neu aus. Über Methoden des systemischen Coachings erhalten Sie einen neuen kreativ-emotionalen Zugang zu Ihren tatsächlichen Bedürfnissen und verbessern Ihre Selbstkompetenz. Sie entwickeln ein vertieftes Vertrauen in ihre Stärken und nutzen diese, um neue Perspektiven für ihre persönliche Weiterentwicklung zu erarbeiten.

### Resilienz – Stark gegen Stress und Belastungen

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0109Ki
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie, durch die Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

### Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €; Unterkr., Verpfl., EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 030/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form aktiver Entspannung, eine vitaminreiche Ernährung, das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Darüber hinaus beinhaltet dieser Kurs einen Präventionsteil in Autogenem Training. Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

### Selbstbewusst und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Nümbrecht
- Mit Übernachtung • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €; inklusive Übern. im EZ und Vollverpfl.
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0102Ki
- 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 des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

### Echt sein – die Kraft in Dir

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 16-313K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieser Bildungsurlaub möchte mit Bedürfniskompetenz dem Stress entgegen wirken. Vermittelt werden Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeitstraining u. Resilienztraining – Widerstandskraft durch Gelassenheit und Selbstsicherheit.

### Gesundheit im Arbeitsleben

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: L9930B004
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Theorie und Praxis eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit. Ergonomie am Arbeitsplatz, Tipps zur gesunden Ernährung, Entspannungstechniken.



### Timeout statt burnout – der erfolgreiche Umgang mit den täglichen Berufsaltsanforderungen mit QIGONG

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Heimbach, Wasser-Info-Zentrum-Eifel
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; ab 10 TN
- Infos unter 02421/25 25 82 • Kursnr.: K4202B
- VHS Rur-Eifel

Erfolg im Beruf, ein glückliches Privatleben setzt viele Menschen unter enormen Leistungsdruck. Der Bildungsurlaub möchte motivieren, im Alltag wieder mehr Zeit für sich zu finden, Ihr Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten.

### Klangschalenmassage

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-KL.1
- tag.bochum

Die Klangschalenmassage nach Peter Hess 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.

### Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben für Fortgeschrittene

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Einbeck
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 610 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 807416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Durch Achtsamkeitsschulung erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt. Wir lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren.

### Burn-In mit Iyengar®-Yoga

- 4.4.16 bis 6.4.16 in Köln
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; zzgl. Übern., Verpfl.; Preis für Firmen: 375 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 836416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein überlastetes Nervensystem schwächt Körper und Geist. Yoga hilft bei regelmäßiger Praxis, das mentale und physische System zu stärken, und dabei Ängste, Depressionen und muskuläre Spannungen zu reduzieren.

### Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Hellenthal
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 20 € insg., 645 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 832716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Thai Chi und Qi Gong sind ein chinesisches Bewegungs- und Haltungstraining für Körper und Geist. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der persönliches Wachstum und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

### Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 665 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 838916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind.

### Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Tönning, Biohotel Miramar\*\*\*\*
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 459 €; DZ, 549 EZ
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 42841
- 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.

### ♿ Trainer Resilienz

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 840 €; zuzügl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TrainerRes\_04\_2016
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

AufbauSeminar zum Basismodul -Resilienzforschung, Resilienzmodelle und Methoden – Biografisches Erfassen von Krisen, Traumata, Widerstände und der Umgang damit -Kognitive und affektive Umstrukturierung von tiefenpsychologischen Mustern – Schulung interner Kontrollüberzeugung – Sensibilisierung für Einflussmöglichkeiten – Burnoutprävention durch Resilienz – Glücksforschung und Resilienz – Veränderung gestalten im Einzelsetting oder Seminar

### „Atempause“ (Achtsamkeit im Beruf): Atmen ist tagtäglich ... und soll's auch sein

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Atmen ist innere Bewegung. Themen wie „Atem und Emotionen“, „Atem und Entspannung / innere Ruhe“, „Atem und Passion“, „Atem und Kommunikation“, „Atem und Überzeugungskraft“ werden thematisiert. Das Seminar hilft, den Atem bewusster in Beruf und Alltag einzusetzen.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



## ♀ **Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit – für Frauen**

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 95 €
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1711w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit der richtigen Betonung und einer angenehmen Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Dieser Kurs enthält viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme.

## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Essen-Steele
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 039-16BU
- Grend Bildungswerk

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und mit Hilfe von Übungs-CDs weiter praktiziert werden können.

## **Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK04-86
- 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 schulden Bewegungsabläufe.

## ♀ **WOMEN BUSINESS QIGONG Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 265 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2201161
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub können Frauen den weiblichen Weg des Business Qigong kennenlernen: Beleben Sie Ihr Lebens- und Erfolgspotenzial (wieder) und schöpfen Sie neue Kraft durch bewusste rhythmische Arbeits- und Lebensgestaltung! Begeben Sie sich auf eine Reise in die Welt der traditionellen chinesischen Medizin und begegnen Sie fernöstlichen Strategien speziell für Frauen.

## ♻️ **Entspannt im Berufsalltag durch Yoga**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Kleve
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17
- Kursnr.: 16-314K5
- 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.

## **Entspannt im Beruf mit Yoga**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 16B-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.

## **Stabilität und Balance im Beruf Meditation und Yoga mit stillem Wandern**

- 11.4.16 bis 14.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 488 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise Tagungshaus Oberlinspher Mühle, Bromskirchen
- Für Mitarbeiter/-innen aus therapeutischen sowie psychosozialen und pädagogischen Berufsfeldern
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2202161
- KOBISeminare

Stärken Sie sich und Ihre Balance im Beruf und kommen Sie mit Meditation, Yoga und stillem Wandern mit sich selbst (wieder) in den Kontakt. Eine kleine Auszeit für Sie in der schönen Umgebung des Seminarhauses Oberlinspher Mühle, um Ruhe und Ausgleich zu finden und mit mehr Klarheit und Stärke für Ihren Berufsalltag wieder hervorzugehen.

## **Achtsamkeit und Präsenz im Beruf zur Prävention und Bewältigung von Stress**

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Witten
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €
- Infos unter 02302/5 81 86 10
- Kursnr.: 42831
- VHS Witten | Wetter | Herdecke

Im beruflichen Alltag führen zunehmende Anforderungen zu erheblichem Stress. Achtsamkeit und Präsenz können helfen, mit belastenden Situationen auf eine gesunde, neue Art und Weise umzugehen. So eröffnen sich neue Möglichkeiten, sich von gewohnten Reaktionsmustern auf Stress zu distanzieren oder ganz zu lösen. Das Seminar zielt auf die praktische Umsetzbarkeit im beruflichen Alltag.



### Atem und Meer – auf Sylt

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 51 € insg., zzgl. 10 € Kurtaxe
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 259H77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Referentin vermittelt, teilweise in der Natur und am Strand, einfache Übungen, mit denen der Atem wieder in Fluss kommt und der Körper längerfristig zu mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und Kraft gelangt.

### 🧘 Gelassenheit durch Autogenes Training

- 11.4.16 bis 16.4.16 in Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: AT\_04\_2016
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar für Autogenes Training hilft Ihnen Ihr Gleichgewicht wieder zu erreichen und zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit zu kommen. Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare Methode der Selbsthypnose, die schnell und effizient umgesetzt werden kann.

### Psychische Störungen im Alter

- 13.4.16 bis 15.4.16 in Norden
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 332 €; (inkl. Verpfl. / ohne Übern.)
- Für Mitarbeiter\_innen in Pflege und Betreuung (auch Betreuungskräfte nach § 87b Abs. 3 SGB XI)
- Infos unter 04931/92 42 01 ▪ Kursnr.: 16A940901
- Gesundheitsakademie Nordsee

Viele ältere Menschen leiden unter Ängsten und Depressionen oder spüren noch immer die Folgen von traumatischen Erlebnissen in Kindheit und Jugend. Sie zu verstehen und angemessen begleiten zu lernen ist Anliegen dieses Seminars.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 17.4.16 bis 22.4.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-A-275
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie Qi Gong 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.

### Für den Berufsalltag aufatmen mit Entspannung, Yoga und Meditation

- 17.4.16 bis 22.4.16 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 675 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 55 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 17 ▪ Kursnr.: 831816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein.

### ♀ Neue Energie – Work-Life-Balance für Frauen

- 17.4.16 bis 22.4.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 448 €; im DZ (bei mind. 10 Teiln.), EZ-Zuschlag 50 €
- Infos unter 02234/50 12 42 ▪ Kursnr.: 161-5101
- VHS Frechen

Die Ansprüche an Frauen zwischen Beruf und Familie sind sehr hoch. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden mobilisieren, Motivation erhalten. Vorgehen: Standortbestimmung, Ziele, Strategien zum achtsameren Umgang, Umgang mit Konflikten, Entspannung

### 🧘 Sicher und gelassen im Stress – Grundkurs

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 ▪ Kursnr.: L9930B005
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Sie lernen, Stress zu erkennen, persönliche Stresssignale wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Aufbauend auf ein leicht zu erlernendes Entspannungsprogramm werden mentale und praktische Erfolgsstrategien für den beruflichen Alltag aufgezeigt und eingeübt.

### Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

- 18.4.16 bis 20.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK02-86
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Feldenkrais-Gyrokinesis-Integration®

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0224/68 22 62 ▪ Kursnr.: 16B-FG.1
- iag.bochum

Elemente der Feldenkraismethode werden mit denen des Gyrokinesis-Trainings zu einer einzigartigen integrativen Methode verbunden. Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Bengel
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt von „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Sie lernen praktische Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga, Meditation), die dann zu Stressabbau und Achtsamkeit führen. Seminar im Kloster.



### ♿ **Faszien-Rotation nach G. Eibich**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16BG0401
- 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.

### **Gesund im Beruf – Balance finden mit dem Lebensrad „VIER SCHILDE“**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Münster-Handorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 572 €; ermäßigt 500 €, inkl. Ü im EZ + V
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16BS0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub in der schönen Natur des Münsterlandes lädt dazu ein, innezuhalten und sich anhand des Modells VIER SCHILDE neu auszubalancieren. Die VIER SCHILDE sind ein entwicklungspsychologisches Modell, das sich an der Natur orientiert. Dieses Lebensrad ist ein hervorragender Kompass, um darzustellen und nachzuvollziehen, wie Ungleichgewichte in Beruf und Leben entstehen können und was wir tun können, um uns neu auszubalancieren.

### **Resilienz fördern – Gelassenheit lernen: Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Westdorf, Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 645 €; ermäßigt 617 €, inkl. Ü/EZ/HP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2410161
- KOBISeminare

Beginnen Sie, dem äußeren Tempo des (Berufs-)Alltags innerlich gelassener zu begegnen! Fördern Sie Ihre Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke. Erkunden Sie Ihre Resilienzfaktoren und bilden Sie Ihr Resilienzkonzept anhand eines persönlichen Resilienzprofils. Idealer Trainingsraum dafür ist die ostfriesische Insel Baltrum, die allein durch den inseeigenen langsamen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

### **Resilienz – Stärken Sie Ihre Widerstandskraft, so überstehen Sie auch widrige Umstände im Arbeitsalltag psychisch gesund und stabil**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Bielefeld, Yoga- & Meditationsraum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 535 €
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1015
- Bildungsstätte Einschlingen

Die Chance eine bessere innere Balance zu finden: Resilienz gewinnt beruflich wie privat immer stärkere Bedeutung, sie hilft Menschen erfolgreich mit Hindernissen umzugehen. Resiliente Menschen meistern selbst große Herausforderungen – diese Widerstandskraft ist lernbar.

### ♿ **Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag**

- 22.4.16 bis 24.4.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17
- Kursnr.: 16-316K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch kleine ungewohnte und ungewöhnliche Bewegungen werden wir uns unserer Bewegung im beruflichen Alltag wieder bewusst. Dies führt zu einem veränderten Bewusstsein für Bewegung und macht Fähigkeiten und Ressourcen anders zugänglich.

### ♿ **Emotionale Kompetenz und Entspannung**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1555w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal.

### **Timeout statt Burnout mit QiGong**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 055-16BU
- Grend Bildungswerk

QiGong ist die Mutter der chinesischen Heilkunst, eine Methode der Prävention und Therapie. Mit den entspannten, fließenden Bewegungsabläufen kann aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden.

### **Atem und Bewegung – nach Prof. Middendorf – auf Sylt**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 591,50 €; mit EZ/VP inkl. Kurtaxe
- Infos unter 0571/2 60 85
- Kursnr.: B 0026
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Atemarbeit sensibilisiert die Wahrnehmung und hilft dabei, zum ureigenen Atemrhythmus zurück zu finden. Es geht darum, den eig. Atemfluss bewusst wahrzunehmen und den Atem gleichsam von selbst kommen und gehen zu lassen. Unterstützend bei: Verspannungen, Fehlhaltungen, Herz- und Kreislaufstörungen, Atembeschwerden, psychosomat. Beschwerden u.a. – Bildungsscheck, Anreise am Vortag möglich.



### Burnout-Prophylaxe: Gesund bleiben mit Stressmanagement

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0111K1
- Melanchthon-Akademie

In Zeiten großer Belastungen ist ein effizientes Wissen, wie wir unsere inneren Kraftquellen finden, wichtig. In dieser Woche lernen Sie Methoden gesundheitsfördernder Stress- und Konfliktbewältigung kennen. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit.

### Stressbewältigung

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK03-86
- neues lernen

Gesund, motiviert, gut gelaunt und leistungsfähig bleiben – wie geht das? Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können, kommen mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehmen Situationen gewachsen. Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher, Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie lernen Schnellentspannungstechniken, die sofort helfen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit. Dieses NLP-Selbstmanagement-Training mit vielen Impulsen und praktischen Übungen zur Prävention, Bewältigung und Entspannung richtet sich an alle, die manchmal richtig im Stress sind.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-SB.3
- iaq.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.

### Stressmanagement und Work-Life-Balance-Training

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 222 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: N52301
- VHS Krefeld

Entwickeln Sie individuelle Strategien, um eine höhere Lebensqualität zu erreichen und mehr Selbstbestimmung zu gewinnen. Im Seminar erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, die richtigen Prioritäten zu setzen, charmant „Nein“ zu sagen und sich neu zu organisieren.

### Klostertage – Neue Energie für den Beruf

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Hannoversch Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 415 €; inkl. VP/Ü im EZ, 30 € Anzahlung
- Infos unter 02921/39 61 51
- Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Region Soest Lipstadt

Sie lernen in diesem Seminar verschiedene Formen der Entspannungsübungen, die für die Gesundheitsprävention und die Organisation des Arbeitsalltages geeignet sind. Sie machen Erfahrungen mit ganzheitlichen Ansätzen unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Vorträge und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

### BREEMA-Körperarbeit – präsent sein und gut für sich selbst sorgen

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1004
- Bildungsstätte Einschlingen

Eine körper- und erfahrungsorientierte Weiterbildung für Menschen, die unter hoher Belastung im (Arbeits-)Leben stehen. BREEMA hilft nachhaltig und mit einfachen Mitteln, eine klare, gelassene Haltung, Entspannung und seelische Kraft zu erreichen. BREEMA ist Erholung pur.

### Vertiefungskurs für Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR)

- 1.5.16 bis 6.5.16 in Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP 75 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 809616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wir werden eingeladen, abgeschirmt von den alltäglichen Reizen, wieder unsere Sinne zu schärfen, der Stimme der Stille zu lauschen, unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen im Hinblick darauf dieses in die eigene Arbeitswelt zu integrieren.

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen

- 2.5.16 bis 6.5.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU05
- Freies Bildungswerk Bochum

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Wildkräuter: als Apotheke, Gourmetschätzchen und Wildnis-Drogerie! Wir nähern uns den frischen Frühlingskräutern mit vielen Methoden. Es gibt grüne Smoothies, Exkursionen, eine Einzelverkostung der Kräuter, ein Riechquiz, Kräutermärchen, eine Kräuterrallye im Gelände u. a. Mit Hilfe dieses Seminars können Sie sich ab sofort an der wilden Kräuter-Apotheke bedienen und Ihre Salate aus Wildgemüse zusammen stellen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner u. a.



### Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

- 2.5.16 bis 6.5.16 in Waldbreitbach
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 44 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 838016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong tragen dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene wird die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit unterstützt.

### Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 703
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit – Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga – Yoga-Rituale im beruflichen Alltag – Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst – Burnout-Vorbeugung

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Bad Endbach, Lahn-Dill-Bergland
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ m. Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-286
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-288
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### 🧘 Yoga – Neue Energie im Beruf

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 022-16BU
- Grend Bildungswerk

In der intensiven Auseinandersetzung mit Hatha Yoga werden wir die Vielseitigkeit des Yoga kennenlernen und praktizieren. Ziel ist es, mit dieser Auszeit ein inneres Gleichgewicht herzustellen und die positiven Impulse aus dem Yoga mit in den Alltag und Beruf zu nehmen.

### Atem und Bewegung – nach Prof. Middendorf – auf Sylt

- 9.5.16 bis 13.5.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 632,50 €; mit EZ/VP inkl. Kurtaxe
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0036
- Bildungswerk für Friedensarbeit – Forum für Gesundheit und Lebensart

Atemarbeit sensibilisiert die Wahrnehmung und hilft dabei, zum ureigenen Atemrhythmus zurück zu finden. Es geht darum, den eig. Atemfluss bewusst wahrzunehmen und den Atem gleichsam von selbst kommen und gehen zu lassen. Unterstützend bei: Verspannungen, Fehlhaltungen, Herz- und Kreislaufstörungen, Atembeschwerden, psychosomat. Beschwerden u.a. – Bildungsscheck, Anreise am Vortag möglich.

### Ausgeschlafen zum Erfolg – Kurzschlaf (Power-Napping) mittels Selbsthypnose verstärken

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK04-86
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: L9930B007
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Resilienz steht heute für Belastungskompetenz, also die Fähigkeit, Belastungen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Einfach ausgedrückt: Es geht um die „Stehauf-Kompetenz“. In diesem Seminar geben wir einen Überblick über die wichtigsten Informationen zum Thema und zeigen, wie individuelle Resilienz verbessert werden kann.

### Hinfallen – Aufstehen, Krönchen richten – Weitergehen, Bewegung und Bewegungsrituale als hilfreiche Begleiter im Berufs- und Lebensalltag

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Immer wieder erleben wir neben Freude und Herausforderung im Alltag auch Situationen, die uns überfordern. Ruhe, Bewegung und Bewegungsrituale rufen eine hilfreiche Haltung auf und stärken uns für die jeweils nächste Wegstrecke. Wir üben uns im Hinfallen – Aufstehen – Krönchen richten und Weitergehen. Dazu dienen ganz unterschiedliche Bewegungsarten: strukturierte Bewegungsmeditationen – dynamische und ruhige, Räkel yoga, Gehmeditation, Entspannung, Laufen und Walking.





### Feldenkrais im Beruf – Bewusstheit durch Bewegung

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1622401
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt.

### Gesund Arbeiten und zufriedenes Leben

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-B.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten und insbesondere an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 605 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 816216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt von „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Sie lernen praktische Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga, Meditation), die dann zu Stressabbau und Achtsamkeit führen.

### Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Hellenthal
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 20 € insg., 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 831916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Aufbau-seminar üben Sie leicht umsetzbare Methoden aus dem Yoga, um Ihre Effektivität und Ihre Belastungsfähigkeit, aber auch Ihre Freude im beruflichen und privaten Alltag ganz natürlich zu steigern.

### Feldenkrais® – Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Köln
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; zzgl. Übern., Verpfl., 335 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 837116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die neuro – wissenschaftlich begründete Feldenkrais® Methode bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation.

### Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Schlangenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 838316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, sowie innere Ausgeglichenheit und eine optimale Haltung werden gefördert.

### Wohlbefinden – Die Burnout-Prävention für ein Mehr an Lebensfreude

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 521170
- VHS Münster

Dieser „Bildungsurlaub“ trägt seinen Namen zu Recht. „Bildung“: In täglichen inhaltlichen Impuls erhalten Sie grundlegende Informationen rund um das Thema Burnout. „Urlaub“: Entspannung und Atempausen, Freiräume zur Reflexion und zum Gespräch miteinander sind weitere Bestandteile der einzelnen Tage.

### Generative Kinesiologie® – Basismodul

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 16BU06
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieses Einführungsmodul bietet einen fundierten Einstieg in die Arbeit mit dem Muskeltest. Dieser dient als unmittelbare Kommunikationsbrücke zum Unbewussten und zur Körperweisheit. Inhalte des Seminars: Das korrekte und sichere Erlernen des Muskeltest sowie aller Vorstestungen mit Korrekturen und das Anwenden von zwei kompletten Balancen / Anwenden des Generativen Emotions-Barometers® zur Lösung affektiv-kognitiver Reaktionsmuster in Gegenwart und Vergangenheit.

### Kinästhetik in der Pflege – Basiskurs

- 11.5.16 bis 13.5.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Lizenzgebühr, Verpfl., 2 Bücher
- Für Pflegekräfte u. Interessierte
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 116/50412Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Bewegung, Lagern, Aktivierung kranker und behinderter Menschen damit alltägliche Handlungen mit größtmöglicher Selbständigkeit ausgeführt werden, Hintergrundwissen zu Bewegungsarten und Bewegungsabläufen; Bedeutung unserer Sinne, die Berührung und die Art des Kontaktes.



### Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im Berufsalltag

- 11.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DK06-86
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Entspannung und Stresslösung durch Yoga – Ein anderer Umgang mit beruflichen Belastungen

- 16.5.16 bis 20.5.16 in Leutkirch
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 831116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga antwortet auf Stress, übermäßige Anspannung oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet Körper und Geist, lässt ein Gleichgewicht zwischen innen und außen entstehen und bereitet so den Boden für mehr emotionale Stabilität im (Berufs-)Alltag.

### Stark wie ein Baum – Resilienz im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Naturerleben

- 17.5.16 bis 20.5.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 405 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Achtsames Naturerleben ist ein ganzheitlicher Weg, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Sie lernen Wege kennen, wie Sie den Kontakt zur Natur vertiefen können, d.h. auch zu Ihrer seelischen Natur, zu Ihren Bedürfnissen und Ihrer Lebendigkeit. Bewährte Methoden aus Naturtherapie und achtsamkeitsbasierter Stressreduktion helfen Ihnen dabei, sich wieder zugehörig zum natürlichen Lebensprozess zu fühlen und Vertrauen ins Dasein zu entwickeln. So sind Sie fest verwurzelt wie ein starker Baum und nichts kann Sie so schnell umwerfen.

### ♿ Leichter Arbeitsalltag: leichter durch den Arbeitsalltag – Den Arbeitsalltag leichter gestalten

- 17.5.16 bis 19.5.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; Unterkr., Verpfl., EZ Zuschlag 20 €
- Infos unter 05766/9 60 90
- Kursnr.: E 160/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Herzrasen in der Nacht? Trockener Mund vor dem Meeing? Lösungsansätze aus den Bereichen der Salutogenese und Resilienz Angesetzt bei positiven Erfahrungen, unterziehen wir Ihren Arbeitsalltag einem Check: Was muss so bleiben, lässt sich ändern, muss schleunigst aufgegeben werden?

### Atemarbeit durch Klangerfahrung

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2203161
- KOBLeSeminare

Möchten Sie Ihr Arbeit mithilfe von Instrumenten wie z.B. Gongs und Gongtrommeln erweitern? Nutzen Sie Klänge als alternativen und neuen Weg jenseits von Worten und Konzepten, um andere Zugänge zu Ihren Mitmenschen zu gewinnen und Ihre eigene Atmung und die Ihrer Mitmenschen besser zu verstehen.

### Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates

- 22.5.16 bis 27.5.16 in Leutkirch, Allgäu
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 665 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 839116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen eine Verbindung aus Pilates und Yoga. Sie steigern die Qualität der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Überflüssige Spannungen können sich lösen. Es entsteht ein Zustand, in dem Sie sich klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

### Entspannung und Stresslösung durch Yoga

- 22.5.16 bis 27.5.16 in Hofheim, Unterfranken
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage; 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 831016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga antwortet auf Stress, Abgespanntheit oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung. Um unserem (Berufs-)Alltag gelassener zu begegnen, wählen wir aus den Yogaübungen Techniken aus, die für uns persönlich sinnvoll und mit unseren Lebensgewohnheiten vereinbar sind.

### Zurück zur inneren Balance durch Achtsamkeit und Stärkung der Ressourcen (MBSR)

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-289
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

In diesem Kurs lernen Sie, Achtsamkeit bewusst im Berufsalltag zu leben und so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können. Stressfaktoren wahrnehmen, Selbstwahrnehmung steigern, die Natur als Ressource erkennen und nutzen.

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

- 29.5.16 bis 3.6.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag: 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 225100
- 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.



### Neue Energie für den Beruf tanken

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 75 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 803716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wir erarbeiten gemeinsam die Bedeutung Ihrer persönlichen Lebensmotive und Werte für die berufliche und private Zufriedenheit: Was ist mir wirklich wichtig? Was liefert mir Energie, stellt mich zufrieden und fördert meine Leistungsfähigkeit?

### Seelisch und körperlich gesund bleiben im Berufsalltag: Achtsamkeit (MBSR) als Stressvorbeugung

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 0113Ki
- Melancthon-Akademie

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die zu Entspannung und Gelassenheit führen kann. Neben der von Jon Kabat-Zinn entwickelten Methode der Stressreduktion durch Achtsamkeit werden Elemente aus der „Gestalt“-Therapie und der „Introvisions“-Methode nach A. Wagner in das Training integriert.

### Timeout statt Burnout – Grundkurs

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11
- Kursnr.: L9930B008
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Grad zwischen Höchstleistung und Erschöpfung im Beruf ist schmal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf körperliche und seelische Signale! Bringen Sie Anforderungen und Rollenerwartungen in ein Gleichgewicht und schaffen Sie Ausgleich durch wirksame Entspannungsverfahren!

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-“ und „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 16B-SB.11
- 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.

### ♀ Stressmanagement und Selbstfürsorge für Frauen in Doppelbelastung – Zwischen Perfektion und Wahnsinn

- 30.5.16 bis 1.6.16 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 265 €; (inkl. Verpf. / ohne Übern.)
- Infos unter 04931/92 41 74 oder -86 • Kursnr.: 16A942002
- Gesundheitsakademie Nordsee

Für viele Frauen ist die Doppelbelastung durch Berufstätigkeit und Kindererziehung keine Seltenheit. In diesem Seminar erlernen Sie Methoden zum Umgang mit dieser Belastung, Übungen zur Entspannung und Selbstfürsorge und entwickeln eine eigene Zufriedenheits-Strategie.

### Klostertage – Neue Energie für den Beruf

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Hannoversch Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 415 €; inkl. VP/Ü im EZ, 30 € Anzahlung
- Infos unter 02921/39 61 51
- Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Region Soest Lippstadt

Sie lernen in diesem Seminar verschiedene Formen der Entspannungsübungen, die für die Gesundheitsprävention und die Organisation des Arbeitsalltages geeignet sind. Sie machen Erfahrungen mit ganzheitlichen Ansätzen unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Vorträge und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

### 1 x den Tank auffüllen bitte! Wege beruflicher Entlastung

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ4818
- VHS Duisburg

Selbstcoaching und Kollegiale Beratung als Techniken der Burn-out-Prophylaxe kennenlernen: sich Zeit nehmen, sich klar werden über eigene Ziele, Werte, Fähigkeiten und Entwicklungsoptionen; In der Kollegialen Beratung individuelle Fragestellungen aus der Arbeit bearbeiten.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-285
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie Qi Gong 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.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



### Energie und Leichtigkeit im Beruf durch Qi Gong

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Feldberg (Schwarzwald)
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 75 € insg. 725 € für Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 17 • Kursnr.: 835416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die wohltuende und heilende Wirkung des Qi Gong auf Körper, Geist und Gemüt ist längst wissenschaftlich erwiesen. Die Qi Gong Übungen sind vergleichbar mit einer bewegten Meditation und führen zu einer präziseren Wahrnehmung. Sie gewinnen an Kraft und Selbstsicherheit.

### Ruhe in sich selbst finden!

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Stress vermeiden – Widerstandskräfte stärken – Entlastung schaffen Die Entstehung von Stress und Überforderung ist ganzheitlich und im Zusammenhang mit der aktuellen Berufs- und Lebenssituation, den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten und Einstellungen sowie der individuellen Konstitution zu betrachten. In diesem Seminar werden sowohl individuelle als auch kontext- und berufsbezogene Aspekte berücksichtigt. Das Seminar basiert auf dem Modell zur Stressbewältigung von Prof. Dr. Gert Kaluza, Autor des Buches „Gelassen und sicher im Stress“.

### Atem und Bewegung – nach Prof. Middendorf – auf Sylt

- 6.6.16 bis 10.6.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 632,50 €; mit EZ/VP inkl. Kurtaxe
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0046
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Atemarbeit sensibilisiert die Wahrnehmung und hilft dabei, zum ureigenen Atemrhythmus zurück zu finden. Es geht darum, den eig. Atemfluss bewusst wahrzunehmen und den Atem gleichsam von selbst kommen und gehen zu lassen. Unterstützend bei: Verspannungen, Fehlhaltungen, Herz- und Kreislaufstörungen, Atembeschwerden, psychosomat. Beschwerden u.a. – Bildungsscheck, Anreise am Vortag möglich.

### Entwicklung von Potenzialen durch Hatha Yoga

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Panker-Darry, Schleswig-Holstein
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; mit EZ/VP
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0116
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Durch die Verbindung der unterschiedlichen Aspekte, Körperhaltungen (asana), Atemübungen (Pranayama), Entspannung, Meditation und Ayurveda, werden unsere Ressourcen nachhaltig gestärkt und die Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit für den beruflichen Alltag gefördert. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Yogaphilosophie und der Fragestellung, welche Hilfestellungen sie uns als Teil eines sozialen und beruflichen Netzwerks bieten kann.

### Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 342 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2204161
- KOB/seminare

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 und lernen Sie darüber neue Bewegungspfade für Ihren (Berufs-)Alltag kennen!

### Stressabbau, Entspannung und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 399 €; inkl. EZ, Vollverpfl. und Seminarkosten
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q22045
- VHS Waltrop

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

### Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Mechernich-Bergbuir
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 233,50 €; inkl. Miete, Getränke sowie Mittagessen (Mo. bis Do.)
- Infos unter 02251/6 50 74 20
- Kursnr.: 161-28002
- VHS Kreis Euskirchen

Sie lernen unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen, die zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz beitragen. Folgende Entspannungsmethoden werden geübt: Autogenes Training, die Fünf Tibeter, Qigong, Atemtechnik, Meditation und Selbstmassage.

### Selbstmanagement – Wege zur Gelassenheit

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Hilden
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Infos unter 02103/50 05 30
- Kursnr.: K55100
- VHS Hilden-Haan

Wie erreicht man es, trotz der beruflichen Leistungsanforderungen und des alltäglichen Stresses mehr Ausgeglichenheit in das eigene Leben zu bringen? In diesem Seminar nehmen Sie sich endlich Zeit für Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche. Sie entwickeln Wege zu einer gelassenen Lebensführung, nutzen vorgestellte Methoden des Selbst- und Zeitmanagements für Ihre neue Alltagsplanung, üben Entspannungstechniken und lernen die Achtsamkeit als alternative Lebenshaltung kennen.



### Erfolgreich und ausgeglichen im Job

- 8.6.16 bis 10.6.16 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; (inkl. Verpfl. / ohne Übern.)
- Infos unter 04931/92 41 74 oder -86
- Kursnr.: 16A942003
- Gesundheitsakademie Nordsee

Das Seminar vermittelt wesentliche Wirkzusammenhänge von Stress, Körper, Arbeit, Prävention und Persönlichkeitsentwicklung. Sie reflektieren den Umgang mit den eigenen Ressourcen und erarbeiten Wege, um erfolgreich und ausgeglichen Ihren beruflichen Alltag zu meistern.

### Feldenkrais® – Bewegung sein – ein (Berufs-) Leben lang

- 12.6.16 bis 17.6.16 in Chiemsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag auf Anfrage; 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die neuro – wissenschaftlich begründete Feldenkrais® Methode bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation.

### Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Für alle, die immer schon Pilates ausprobieren wollten, aber nie Zeit dafür fanden. Und die in der schönen Bergischen Landschaft auch die richtige Technik des Nordic Walking erlernen möchten. Für jeden Fitnessstand passend. Spaß, Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

### „Laufend Kraft gewinnen!“

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Keine Kraft für Sport und Bewegung im fordernden Berufs-Alltag? Im Seminar erlernen Sie ein aktives Selbst-Gesundheitsmanagement durch moderate Bewegung und Bewegungswellness. Sie lernen die Ausdauersportarten Nordic Walking und Laufen, Kräftigungsübungen und Spannungsmethoden kennen, die Freude machen.

### ♿ Persönliches Stressmanagement – ein Leben in Balance

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €
- Infos unter 0201/8 84 32 05 ▪ Kursnr.: 161.3C312L
- VHS Essen

Der Kurs vermittelt wissenschaftliche Hintergründe zur Entstehung und Bewältigung von Stress und trainiert individuelle Handlungsmuster und Entspannungstechniken, die helfen, im Berufs- und Privatleben gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### ♿ Noch Gesünder durch vitalstoffreiche Ernährung & aktive Entspannung

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €; Unterkr., Verpfl., EZ Zuschlag 40 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 031/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Ernährung und Bewegung sind die Grundpfeiler unserer Gesundheit. Entspannung und Stressbewältigung sorgen für ein schöneres Leben. Sie erfahren, wie Sie die Verbesserung Ihrer Gesundheit und damit der Basis aller Aktivität und Produktivität erreichen

### Sich besser konzentrieren lernen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 ▪ Kursnr.: L9930B010
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Wirksame Strategien für den Berufsalltag In diesem Seminar werden wichtige Strategien vorgestellt, wie wir uns vor den täglichen Ablenkungen schützen und unsere Aufmerksamkeit voll auf die jeweilige Aufgabe richten.

### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

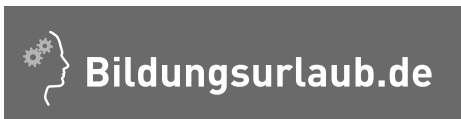
- 13.6.16 bis 17.6.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 16B-QG.2
- iag.bochum

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.

### Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 605 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Viele Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Durch Achtsamkeitsschulung erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt. Wir lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren.





### Persönliche Arbeitszufriedenheit und Gesundes Betriebsklima

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 610 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 810816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mit dem Wissen des Enneagramms wächst unsere Arbeitszufriedenheit, es hilft, sich in beruflichen Situationen zurecht zu finden. Es zeigt, wie wir im Umgang mit Kollegen reagieren und bietet neue Möglichkeiten an, ein angenehmes, stressfreies Arbeitsumfeld zu gestalten.

### Einführung in die Esalen-Massage

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; ermäßigt 267 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 16BG0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind: Von professionellen KörperarbeiterInnen über Menschen in sozialen Berufen, die diese Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten.

### Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans auf Sylt

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Sylt/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 628 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2416161
- KOBISeminare

Ein Wechsel der Umgebung, ein Auftanken in der Nähe des Meeres, die Weite des Ozeans, helfen, den Geist zu beflügeln, sich tief zu erholen und klar zu werden für die Aufgaben des Alltags. Gearbeitet wird mit modernen Coachingtechniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

### In Balance durch Body-Mind-Centering®

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Einbeck
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insg., 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 836516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erfahrungen „am eigenen Leib“ sind direkt und prägen sich dauerhaft ein. Darauf basiert der Ansatz des Body-Mind Centering®, mit Hilfe dessen Sie den Bewegungsapparat, sowie das Zusammenspiel von Körper und Geist auf vielseitige und wohltuende Weise erkunden.

### Kiss your stress goodbye, mommy! Gelassen und souverän trotz Dreifachbelastung

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Köln
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Übern., Verpfl., für Einrichtungen/Firmen 315 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 831716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Galt das Burnout-Syndrom noch vor wenigen Jahren als Managerkrankheit, zählen berufstätige Mütter heute zu den höchsten Risikogruppen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Stress zu erkennen und durch gezielte und effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden.

### ♿ Feldenkrais – Über bewusst wahrgenommene Bewegung neue Möglichkeiten entdecken.

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07 ■ Kursnr.: 14-2195w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die therapeutisch mit Körper und Geist arbeiten und an Interessierte, die ihr Blickfeld erweitern und sich verändern möchten. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung und Beseitigung von Rückenschmerzen, Verspannungen und menschlichen Verletzungen. Menschen in lehrenden (und heilenden) Berufen erhalten hier Gedankenanstöße und direkt anwendbare Hinweise zur Umsetzung.

### Selbstmanagement – Ausgeglichen zum Erfolg

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €
- Infos unter 0241/4 79 21 75 ■ Kursnr.: AO08100
- VHS Aachen

Kennen Sie den Wunsch im Berufs- und Privatleben viel leisten zu wollen und dabei aber sehr ausgeglichen, gelassen und zufrieden zu bleiben? Die Ansprüche an uns, sowohl von der Außenwelt als auch von uns selber sind hoch und erzeugen sehr schnell Stress, Hektik, Unwohlsein bis hin zu Ausgebranntsein. Diese Woche bietet die Möglichkeit innezuhalten und die bestehende Balance des eigenen Berufs- und Privatleben zu überdenken und neu zu justieren. Die Umgebung wird dabei förderlich sein. Die Seminarzeiten sind so aufgeteilt, dass am frühen Nachmittag mehrere Stunden Pause bei Tageslicht zur eigenen Verfügung stehen.

### Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Zuschlag), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 16-A-280
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### ♀ Gesunde Balance für Frauen im Beruf

- 19.6.16 bis 24.6.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 450 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag: 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 224200
- VHS Schaumburg

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt.



### Im Gleichgewicht sein durch Pilates

- 19.6.16 bis 24.6.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 675 €; inkl. Ü/VP/ EZ-Zuschlag: 60 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 830316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsbewegungen verbindet.

### Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qi Gong

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 75 € insgesamt; 725 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 835916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar kann sie motivieren, im Alltag wieder gezielte Zeit für ihre gesunde Balance einzuplanen, um ihr Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten. Dabei helfen Ihnen Übungen aus dem Qi Gong, Tanz, Entspannungsbewegungen, Atemübungen, Massage und Meditation.

### Persönlichkeitsentwicklung und Stressabbau – MASKE (R) ADE

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Von der Erschaffung und Gestaltung bis zum Spiel mit der eigenen Maske – eine wunderbare Methode zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Stressabbau.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 16B-SB.4
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

### Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 € insgesamt; 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 833616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Teilnehmer/-innen erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, ihre Kreativität Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken. Sie erlernen ein Entspannungskonzept, das für das Alltagsleben sehr praktikabel und für eine Seminarwoche gut überschaubar ist.

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Berufsalltag auf der Grundlage von MBSR

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2206161
- KOBSeinare

Den Belastungen und Herausforderungen im Alltag mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen und seiner Gesundheit somit auf einer guten und angemessenen Weise zu entsprechen – das wird im (Berufs-)Alltag immer wichtiger. Sie sind herzlich eingeladen, auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Methoden kennenzulernen, die Sie diesem Ziel näher kommen lassen. Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit gestärkt durch den Alltag gehen!

### Mit Yoga und Meditation heraus aus der Stress-Spirale

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Einbeck
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt; 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 833716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination, die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. Das Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungseinheiten, die die eigenständige Ausübung von Yoga und Meditation ermöglichen.

### Feldenkrais

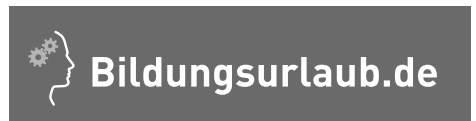
- 20.6.16 bis 24.6.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 421 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 301-794
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Die Möglichkeiten dieser Methode in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und überpruft.

### Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 665 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 838216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden. Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag, sowie innere Ausgeglichenheit und eine optimale Haltung werden gefördert.





### Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong

- 20.6.16 bis 23.6.16 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 161-84035D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führen können.

### Taiji – Stock und Schwert: Alte chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Die uralten Bewegungskünste aus den Wudang-Bergen in China zeigen einen Weg, der zu einem entspannten und achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung führt. Die sanften, fließenden Bewegungen der Handformen mit Stock oder Schwert reinigen und vertiefen die Atmung, fördern das innere und äußere Gleichgewicht, kräftigen Körper und Geist und helfen uns, die Quelle unserer Kraft, die innere Stille, in unserem täglichen Handeln entstehen zu lassen. Bitte geben Sie an, ob ein Schwert benötigt wird. Kostenbeitrag für das Schwert: 50 €.

### ♀ & Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1777w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, sich ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren.

### Mit Yoga und Meditation entspannt im Beruf

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0114KI
- Melanchthon-Akademie

Yoga ermöglicht die Entwicklung von Gelassenheit, Energisierung und Entspannung im als stressig erlebten Berufsalltag. Neben der Praxis yogischer Körper- und Atemübungen und Meditation steht Yogatheorie sowie die Integration in den beruflichen Alltag im Vordergrund.

### ♿ Fit für den Berufsalltag mit Feldenkrais und Walking / Nordic Walking

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpf. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 16-324KS
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode und Walking / Nordic Walking die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### Biographisches Schreiben – Vom Leben zum Text zum Leben – Biografisches Schreiben am Berversee

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Sich Zeit nehmen für das eigene Leben. Unterschiedliche Blickwinkel in der Rückschau einnehmen. Vielfältige biografische Schreibmethoden kennen lernen und Formen ausprobieren. Zur eigenen Text-Form finden. Im Schreiben und im lebendigen und wertschätzenden Austausch mit anderen sich selbst im Lebensganzen besser verstehen, fein stimmen und vorwärts leben.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-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 Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1612700
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In gesunder, erfolgreicher Balance leben und arbeiten trotz hohen Arbeitstempos und ständig neuer Aufgaben? Lernen Sie, Selbstregie im eigenen Berufsleben zu führen. Individuelles ganzheitliches Gesundheitsmanagement mit Qigong führt zu Wohlbefinden und Leistungsstärke.

### Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Krummendeich
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; zzgl. Ü/VP (276 € – 380 € je nach Zimmerkategorie), 375 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 838116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Tai Chi und Qi Gong tragen dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene wird die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit unterstützt.





### Stressmanagement mit Yoga und Ayurveda

- 29.6.16 bis 1.7.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135,80 €
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 116/4413Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Persönlichen Stressfaktoren auf d. Grundlage d. ayurvedischen Konstitutionslehre, Selbstmanagement-Kompetenzen, Zeitmanagement, persönliche Stressfaktoren erarbeiten, Arbeitsorganisation um mit Belastungen besser umzugehen (Resilienztraining).

### 50 Plus – Gesund und fit durchs Arbeitsleben

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €; inkl. Skript
- Infos unter 0201/8 84 32 05
- Kursnr.: 161.3C310L
- VHS Essen

Das Bildungsurlaubsseminar vermittelt neben Grundlagen aus den Bereichen Stressreduktion und Belastungsausgleich, Ernährung und Bewegung zahlreiche praktische Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung, Ausdauer und Verhaltensänderung.

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 0117KI
- Melanchthon-Akademie

Ruhepunkte zu setzen eröffnet den Zugang zu wertvollen inneren Ressourcen. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden und Übungen für Körper, Gefühle, Gedanken und Kommunikation erfahren Sie die wohlthuende Wirkung von Entspannung. Die Haltung der Achtsamkeit ist für alle Übungen von Bedeutung.

### In Balance leben – Integratives Gesundheitscoaching und Burnout-Prophylaxe in der Praxis

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Im Vordergrund des Seminars stehen die persönlichen Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit Hilfe von Konzepten und Methoden des Integrativen Gesundheitscoachings und unter Bezugnahme auf Stress- und Burnout-Theorien bearbeitet werden. Gesundheitscoaching will dafür sensibilisieren, Gesundheit zu genießen, die Freude über die eigene Gesundheit zu kultivieren und bei Beeinträchtigungen aus „Sorge um sich selbst“ aktiv zu werden. Das Seminar dient der Gesundheitsprävention und ist keine Therapie-Maßnahme!

### Mehr Energie und Effektivität im Berufsleben

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Wald-Michelbach, Odenwald
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; zzgl. 240,50 € für Ü/VP, 425 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie ihr (Berufs-) Leben wieder vereinfachen können, das verfolgen, was wirklich wichtig ist, wie Sie wieder Ihr eigener (Lebens-) Gestalter werden. Seminar mit Entspannungsübungen, Übungen und Naturwanderungen im Odenwald.

### Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 585 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg. 655 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga gibt uns eine praktische Methode an die Hand, um nachhaltig unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern, unsere Bewusstheit im Alltag zu steigern und einem Energiemangel entgegen zu wirken. Sie üben leicht umsetzbare Methoden aus dem Yoga.

### Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- 9.7.16 bis 15.7.16 in ZG Kamperland, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 245 € insg., 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Thai Chi und Qi Gong sind ein chinesisches Bewegungs- und Halbtagestraining für Körper und Geist. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der persönliches Wachstum und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

### Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Chiemsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 715 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage; 785 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Leicht erlernbare Feldenkraisaktionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, verändern ihre Beweglichkeit, ihre Haltung und Handlungskompetenz. Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen erleichtern den Umgang mit Belastungen.

### Glück und Gesundheit

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €; inkl. Unterkr., Verpfl. im DZ; EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 111/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Was ist Glück? Ein Zufall, eine Überraschung? Oder kann man Glück planen? Fordern Sie einen extra Flyer mit Informationen zu diesem Bildungsurlaub an.



### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Hückeswagen
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Somatisches Lernen nach M. Feldenkrais – Sie werden Ihre Körperlichkeit besser wahrnehmen, Bewegungsgewohnheiten erkennen, gute und schlechte Einflüsse unterscheiden: Bewegung, Handlungsfähigkeit und Selbstvertrauen in Alltag und Berufsleben verbessern sich grundsätzlich.

### Heilkräuterausbildung – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Menden
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299,50 €
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 116/50412Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Ein vielseitiger Einstieg in d. Welt unserer Wildkräuter – Traditionelles Wissen um d. heimische Pflanzenwelt mit Erkenntnissen d. modernen Phytotherapie und d. Heilkräuter d. Natur werden theoretisch und prakt. erarbeitet. D. Unterricht findet größtenteils in d. Natur statt.

### ♿ Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 126,20 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AH50090
- VHS Bornheim – Alter

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.

### Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg.; 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 834416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Chi Kung ist ein Werkzeug mit vielfältigem Nutzen: Sie können ihr Stresslevel aktiv senken, steigern und erhalten ihre Gesundheit, Vitalität, verbessern Konzentration und Leistungsfähigkeit, erhalten positivere innere Einstellung und den Schlüssel zur geistigen Expansion.

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 30800
- VHS Leverkusen

Die Feldenkrais-Methode fördert die Bewusstmachung und Veränderung gewohnheitsmäßiger Haltungsmuster am Arbeitsplatz. Dr. Moshé Feldenkrais erkannte, dass eine andere, mühelosere Organisation des körperlichen Verhaltens den Menschen positiv beeinflusst.

### ♀ „Multi-Tasking-Business-Mom“ – Stressmanagement und Work-Life-Balance-Training

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 222 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: N52302
- VHS Krefeld

Frauen wollen nicht nur die berufliche Herausforderung annehmen, sondern oftmals auch noch Familie und Partnerschaft unter einen Hut bringen. „Familienmanagerin“ oder „Lebenscoach“ für die Freundin – an welcher Stelle stehen Sie mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen?

### ♿ Raus aus dem Hamsterrad – Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Köln-Nippes, Neusser Str. 450
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: N-220267
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, in die Balance kommen! Lernen Sie, auch in Belastungssituationen ihre Energiereserven wieder aufzufüllen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglicheneren (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

### Yoga und Stressreduktion

- 11.7.16 bis 14.7.16 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 161-84025D
- VHS Dortmund

Sie lernen vielfältige Methoden aus dem Yoga kennen, die geeignet sind, Stress zu vermindern, zu vermeiden und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen usw. eine ausgleichende Wirkung entfalten.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 17.7.16 bis 22.7.16 in Vallendar
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/VP (ca. 72 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 1622230
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241-56591

### ♀ ♿ Stärkung der Stresskompetenz

- 17.7.16 bis 22.7.16 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 11/7
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Vermittlung verschiedener Stress-Modelle und Stress-Theorien; Analyse und Auswertung von beruflichen Belastungs- und Stresssituationen; Erprobung von Übungen zur Stärkung der Stresskompetenz, Methoden zur Stressbewältigung wie MBSR-Training und Achtsamkeitspraxis



### Mit Yoga und Meditation entspannt im Beruf

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 0115K1
- Melancthon-Akademie

Yoga ermöglicht die Entwicklung von Gelassenheit, Energisierung und Entspannung im als stressig erlebten Berufsalltag. Neben der Praxis yogischer Körper- und Atemübungen und Meditation steht Yogatheorie sowie die Integration in den beruflichen Alltag im Vordergrund.

### ♀ & ♂ Atembalancing – Integrative Atemarbeit als Methode

- 31.7.16 bis 7.8.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 650 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Für Frauen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 19/7
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Erlernen der Methode des Atembalancing. Erarbeiten von Herangehensweisen, wie Tiefenprozesse angeregt und seelische Verwicklungen be- und verarbeitet werden können. Anleiten von Übungen zur Stressreduzierung und zum Stressabbau.

### Gerontopsychiatrische Betreuung

- 10.8.16 bis 12.8.16 in Norden
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 332 €; (inkl. Verpfl. / ohne Übern.)
- Für Mitarbeiter\_innen in der Pflege und Betreuung (auch Betreuungskräfte nach § 87 b Abs. 3 SGB XI)
- Infos unter 04931/92 42 01 ▪ Kursnr.: 16A940902
- Gesundheitsakademie Nordsee

Im Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit gerontopsychiatrischen Krankheitsbildern, insbesondere mit verschiedenen Demenzformen, auseinander. Sie lernen Menschen mit gerontopsychiatrischen Krankheitsbildern professionell zu pflegen, zu betreuen und zu begleiten.

### Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 0122K1
- Melancthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Jiao Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin- und Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

### Selbstbewusst und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Für Menschen mit Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 0124K1
- Melancthon-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 des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

### Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Kall-Steinfeld, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 333 €; ab 7 TN 289 €, ab 10 TN 223 €; zzgl. 244 € – 352€ Übern. u Verpfl. je nach Zimmerkategorie
- Infos unter 02461/6 32 30
- Kursnr.: W05-248
- VHS Jülicher Land

Eine Yogawoche, um den Berufsalltag entspannter und konzentrierter zu bestehen. In dieser Woche lernen Sie Yoga- und Atemübungen kennen, die Sie später zum großen Teil auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können. Anmeldung und Abmeldung bis zum 6.6.2016.

### ♿ Anti-Stress-Woche – mehr beruflicher Erfolg und persönliches Wohlbefinden

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln-Nippes, Neusser Str. 450
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 57 48
- Kursnr.: N-220235
- 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.

### ♿ Anti-Stress-Sommerwoche mit Qigong

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 367 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag insg.: 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kursnr.: 261D77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Qigong, Meditation, Stille-Übungen & Momente in der Natur laden zur Entspannung ein. Chinesische Konzepte sind praktische Methoden gegen „Stressmacher“. Der versierte Referent Joachim Stuhlmacher leitet das Seminar mit Übungen zur Atmung, Achtsamkeit u. emotionaler Klarheit.





### QiGong – neue Kräfte schöpfen für den Berufsalltag

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 054-16BU
- Grend Bildungswerk

Der Bildungsurlaub bietet eine praxisorientierte Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte z.B. bei Rücken- und Nackenverspannungen.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0107KI
- Melanchthon-Akademie

Das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um mit den Herausforderungen im Leben kreativer und gelassener umzugehen. Ziel ist es, den eigenen Autopilot-Modus zu unterbrechen und frische Perspektiven sowie neue Handlungsspielräume zu gewinnen.

### Entspannt im Beruf mit Yoga

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-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.

### Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 585 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg., 655 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 834116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein.

### Basale Stimulation in der Pflege – Basiskurs

- 23.8.16 bis 25.8.16 in Menden
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 204,50 €; bei Buchung Basis-u. Aufbaukurs Gebühr geringer
- Für Pflegeberufe, Betreuung u. für Interessierte
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/5042 Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Bei Menschen mit schweren Behinderungen, Intensivpatienten, desorientierten Menschen – Basale Stimulation zur Stabilisierung der psycho-emotionalen Befindlichkeit und verbesserter Koordination. Beobachtung der Individualität, Kommunikation, Bewegung und Wahrnehmung..

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-271
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Inhalte: Erlernen der Grundübungen des MBSR-Prozesse, 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.

### Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- 28.8.16 bis 2.9.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 220100
- 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.

### Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qi Gong

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage; 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 837716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar kann sie motivieren, im Alltag wieder gezielt Zeit für ihre gesunde Balance einzuplanen, um ihr Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten. Dabei helfen Ihnen Übungen aus dem Qi Gong, Tanz, Entspannungs-Bewegungs-Atemübungen, Massage und Meditation.

### Selbstbewusst und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Nümbrecht
- Mit Übernachtung
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €; inklusive Übern. im EZ und Vollverpf.
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 0125KI
- 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 des Geübten in den Alltag zentrale Themen.



### Ziele setzen und Ziele erreichen – Aufbaukurs

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: M9930B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Die Teilnehmenden reflektieren ihre seit dem Grundkurs gemachten Erfahrungen hinsichtlich klarer Zielformulierungen und den eingeschlagenen Möglichkeiten ihrer Zielerreichung. Sie überprüfen die teils vorhandene Dissonanz zwischen selbst gesteckten und vorgegebenen Zielen.

### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-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.

### Work-Life-Balance für Beruf und Alltag – Das richtige Maß finden!

- 29.8.16 bis 2.9.16 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; (inkl. Verpfl. / ohne Übern.)
- Infos unter 04931/92 41 74 oder -86 • Kursnr.: 16A992001
- Gesundheitsakademie Nordsee

Der gelingende Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben ist ein wichtiger Grundpfeiler für die eigene Lebenszufriedenheit. Mit kreativen Impulsen, Methoden aus dem systemischen Coaching und dem Stressmanagement schaffen Sie die Balance zwischen Arbeit und Privatleben.

### Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 834816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Teilnehmer/-innen erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, ihre Kreativität Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken. Sie erlernen ein Entspannungskonzept, das für das Alltagsleben sehr praktikabel und für eine Seminarwoche gut überschaubar ist.

### Mehr Ruhe und Energie im Beruf – Stressbewältigung mit Yoga

- 31.8.16 bis 2.9.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 95 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 30610
- VHS Leverkusen

Sie erleben das Übungssystem Yoga als wertvolles Instrument für den stressigen Alltag, mit dem Sie den Anforderungen gelassener begegnen können. Für Menschen jeden Alters. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen sowie etwas zu trinken mit.

### Gemüsetheke vom Wegesrand und Kräuterapotheke im Herbst

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 16BU10
- Freies Bildungswerk Bochum

Gemüsetheke aus dem Rasen? Wildsalat vom Wegesrand oder aus dem Wald? Aber ja! Und das mit einem unerhört hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt! Wir analysieren, was hier essbar und welches das vitaminreichste Wildgemüse ist. Daneben stehen die Heilkräuter. Diese kann man zu Urntinkturen verarbeiten und damit eine eigene fast komplette Apotheke anlegen. Es gibt: die Möglichkeit, für ein Herbar zu sammeln, Exkursionen, Tinktur-Herstellung, Märchen, Filme, Quiz. Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner, ...

### ♀ Frauen in der Lebensmittel

- 4.9.16 bis 9.9.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 510 €; inkl. Ü/VP(EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 224000
- VHS Schaumburg

Die Lebensmittel ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen, Geistig fit bleiben, Burn-out-Prephylaxe/Strategien zur Stressbewältigung

### ♀ ♀ MBSR-Training. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 4/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

MBSR (Mindfulness-Based Stress-Reduction) basiert auf einer intensiven Schulung der Achtsamkeit. Es werden Übungen zur Stressbewältigung vermittelt und eingeübt sowie Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Verbesserung des Umgangs mit schwierigen Lebenssituationen.

### Strategien zur Stärkung der eigenen Motivation

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80 € insg, 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 809216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar finden Sie Zeit Ihre beruflichen und privaten Ziele zu planen, ihre Motivation zu stärken und Strategien zur Realisierung Ihrer Ziele zu entwickeln. Sie identifizieren Hindernisse und entwickeln gleichzeitig Lösungen, wie Sie sich selbst effektiv managen.



### Mehr Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 55 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 17
- Kursnr.: 834916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen in diesem Seminar das Resilienzkonzept und Methoden aus dem Yoga kennen, die Ihnen helfen können, aus einer geistigen Zentrierung und Achtsamkeit heraus Ihre geistig-seelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

### Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf (Yogakennnisse erforderlich)

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Leutkirch, Allgäu
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/ EZ-Zuschlag: 60 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Vorkenntnisse: mind. 1 – 2 Jahre Yoga sowie psychische Stabilität
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 831216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Yoga kann uns darin unterstützen, in Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell zu steuern und auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen.

### Ökonomischer Bewegungen – Stress bewältigen – Effizienz im Beruf – Feldenkrais® und mehr mit ayurvedischer Verpflegung

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Chiemsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 834516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Feldenkrais und mehr am Chiemsee: Langes Sitzen, Stress sowie unser Selbstbild beeinflussen unsere Bewegungen, unser Sehen, unsere körperliche und stimmliche Präsenz. Sie gehen auf Entdeckungsreise nach dem eigenen gesunden Potenzial.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-290
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Stressreduktion und Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Ziel dieses Bildungsurlaubs soll das Erleben von körperlichen Aha-Erlebnissen und Erkenntnissen sein. Die eigene Bewegungs- und Haltungskompetenz soll geschult und die Selbstfürsorge/Selbstorganisation erweitert werden, um z.B. Rückenbeschwerden -wie sie nicht nur bei sitzenden Berufstätigen vorkommen- vorzubeugen. Es werden gesundheitsfördernde Methoden und Verhaltensweisen erlernt, die im beruflichen Alltag eingesetzt werden können.

### Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – Ganzheitliches Sehtraining

- 5.9.16 bis 7.9.16 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 92 €
- Infos unter 02202/14 22 67
- Kursnr.: E350151
- VHS Bergisch Gladbach

Körperübungen aus dem Yoga, Atemübungen und spezielle Augenbewegungen lösen Anspannungen und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Sie lernen auf leichte Weise, ungünstige Sehgewohnheiten in stärkende zu verändern. Gewinnen Sie mehr Vitalität und Klarheit im Sehen!

### Resilienz – Stark gegen Stress und Belastungen

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 01110K1
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie, durch die Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

### Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17
- Kursnr.: 16-334K5
- 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.



### Einführung in die Klangschalentherapie

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3202161
- KOB/seminare

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 in ihrer Anwendung kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

### Selbstbestimmt mit Stress umgehen

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Schwanau, Nonnenweier
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP, 655 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 803916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein Ressourcen-Training in der Natur. Sie lernen, mit Stress und Zeitmangel klarer umzugehen, Ziele zu erreichen, Konflikte zu lösen, Fähigkeiten und Strategien entwickeln. Mit Entspannungsübungen, Naturaufenthalten per Kanu in grandioser Landschaft.

### Gedächtnistraining: Geistige und körperliche Fitness in Beruf und Ehrenamt

- 5.9.16 bis 7.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 020
- Bildungswerk Stenden

Mit dem Gedächtnisweltrekordler Franz-Josef Schumachers – Namen, Gesichter und Zahlen behalten und abrufen, Vorträge und Reden frei halten, Dauerhaftes Merken von Fremdwörtern und Vokabeln, Stress überwinden durch mentale Fitness, Körperliche Übungen für mehr Lebensfreude.

### Shiatsu – Fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 834616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Beim Shiatsu spielen die Meridiane und die darin fließende Lebensenergie „Qi“ die zentrale Rolle. Durch Berührung werden die Meridiane (punkte) stimuliert, die Energien gleichen sich aus und eine Harmonisierung des Energiehaushalts tritt ein. Seminar im Kloster.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaushaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-286
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu-dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Atem und Bewegung – nach Prof. Middendorf – auf Sylt

- 12.9.16 bis 16.9.16 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 632,50 €; mit EZ/VP inkl. Kurtaxe
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0056
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Arbeitnehmer sensibilisiert die Wahrnehmung und hilft dabei, zum ureigenen Atemrhythmus zurück zu finden. Es geht darum, den eig. Atemfluss bewusst wahrzunehmen und den Atem gleichsam von selbst kommen und gehen zu lassen. Unterstützend bei: Verspannungen, Fehlhaltungen, Herz- und Kreislaufstörungen, Atembeschwerden, psychosomat. Beschwerden u.a. – Bildungsscheck, Anreise am Vortag möglich.

### ☺ Kneippsche Gesundheitslehre im Alltag – Praxis in vitalstoffreicher Ernährung, mit Bewegung und Entspannung

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €; Unterw., Verpfl., EZ Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der vitalstoffreichen Ernährung werden vorausgesetzt
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 080/16
- Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Die 5 Säulen der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp werden vermittelt und mithilfe praktischer Übungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung ergänzt. Sie erfahren Hintergrundwissen zur vitalstoffreichen Ernährung und setzen diese in praktischen Übungen um.

### ☺ Effektiv und entspannt im Job – Aufbaukurs

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 24 • Kursnr.: M9930B005
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Kurs zeigt Wege, wie der Arbeitsalltag konzentrierter, entspannter und somit ökonomischer gestaltet werden kann. Neben Sofortmaßnahmen gegen akute Stressphasen und Bewegungsmangel stehen Tipps und Übungen, die am Arbeitsplatz den Rücken stärken.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-FK.2
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/-innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



### Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 255 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201161
- KOBSeinare

Kennen Sie das Gefühl von Anspannung und Stress? Haben Sie körperliche Verspannungen? Dann tauchen Sie in Ihre konkreten Bewegungsabläufe ein, die Sie täglich automatisch vollziehen, wie Sitzen (z.B. am PC), Stehen, Gehen und lernen Sie Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode kennen, diese Bewegungsabläufe zu schulen und zu harmonisieren. Bewegung, die sich gut und gesund anfühlt – und auch Ihr Denk- und Gefühlssystem wieder in Einklang bringt!

### Kiss your stress goodbye, mommy! Gelassen und souverän trotz Dreifachbelastung

- 12.9.16 bis 14.9.16 in Köln
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Überrn., Verpfl.; Preis für Einrichtungen/Firmen: 315 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 834716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Galt das Burnout-Syndrom noch vor wenigen Jahren als Managerkrankheit, zählen berufstätige Mütter heute zu den höchsten Risikogruppen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Stress zu erkennen und durch gezielte und effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden.

### Timeout statt Burnout – mit QIGONG

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 15BU09D
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, aus tieferen QI-LEBENS-KRAFT-QUELLEN zu schöpfen. Daraus kann neue Kreativität für die Zukunft und für die Gestaltung des Berufs-Alltags entstehen. Inhalte: Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin: Yin- und Yang-Lehre, 5 Wandlungsphasen – Zugang zu Körpersignalen, Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen, die eigenen Grenzen spürend erkunden – vorbeugendes, regeneratives Qigong (sanfte, fließende, kombinierte Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen) im Stehen, im Sitzen und im Liegen – entschleunigende Rituale

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Seefeld/Jadobusen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis); Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-B-278
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Die Feldenkrais-Methode in Aktion

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 398 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 ▪ Kursnr.: 6223
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Gesundheit und Beweglichkeit am Arbeitsplatz fördern und erhalten. Fast ein Drittel der Zeit verbringt der Mensch am Arbeitsplatz und sucht in der verbleibenden Zeit nach einem Ausgleich. Wie viel einfacher und effektiver wäre es, wenn die Menschen zu einem Bewegungsverhalten finden könnten, das die Trennung zwischen beruflich und privat auflöst und die Möglichkeit gibt sich im Arbeitsalltag müheloser zu bewegen, auf das (innere) Gleichgewicht achtet und Stress vorbeugt. Ziel ist es von einer inneren Achtsamkeit zu einem effizienten Bewegungsverhalten zu gelangen und somit Beruf und Alltag gesünder und schmerzfreier gestalten zu können.

### Länger arbeiten – Ressourcen stärken – Gesundheit erhalten

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-88
- neues lernen

Justieren Sie die Balance zwischen Beruf und Privatleben in den mittleren Lebensjahren neu aus. Über Methoden des systemischen Coachings erhalten Sie einen neuen kreativ-emotionalen Zugang zu Ihren tatsächlichen Bedürfnissen und verbessern Ihre Selbstkompetenz. Sie entwickeln ein vertieftes Vertrauen in ihre Stärken und nutzen diese, um neue Perspektiven für ihre persönliche Weiterentwicklung zu erarbeiten.

### Klangschalenmassage

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 16B-KL-2
- iag.bochum

Die Klangschalenmassage nach Peter Hess 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.

### Focusing: Die Kunst der Entschleunigung

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1625181
- 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.





### **Fit für den Berufsalltag mit Feldenkrais**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10 • Kursnr.: 16-336K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### **Persönliche Balance-Strategien für aktives Stressmanagement, mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 022
- Bildungswerk Stenden

Bestandsaufnahme der persönlichen Stressverstärker und Antreiber; Aktionsplan für mehr geistige Power, Gesundheit und Resilienz; Grenzen setzen – NEIN sagen; Notfallprogramm für Büro und Alltag; Inseln des Glücks schaffen; Entspannungstechniken mit Langzeitwirkung

### **Die Feldenkrais-Methode – Theorie und Praxis**

- 25.9.16 bis 30.9.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Für Frauen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 16/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Mit Hilfe von Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode werden die Wurzeln der Körperhaltung und des Körpersehbildes entdeckt und erarbeitet. Erlernen der Zusammenhänge von Körperhaltung und Selbstachtung von sich und anderen; alte Gewohnheiten können verändert werden.

### **Stress achtsam begegnen – Resilienz fördern (MBSR)**

- 25.9.16 bis 2.10.16 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 559 €; ÜN/DZ (EZ mit Aufpreis), HP in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-262
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Ziel des Seminars ist es, durch Achtsamkeit gegenüber sich selbst, der Außenwelt und anderen Menschen, mit Anforderungen, Konflikten und Stress am Arbeitsplatz kreativer umzugehen, die Resilienz zu fördern und die kommunikative Kompetenz zu stärken. Orientierung am MBSR 8-Wo.-Programm nach Jon Kabat Zinn.

### **Eine Auszeit für mich: Einführung in Yoga und Meditation als Stressbewältigung**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Yoga und Meditation/ Achtsamkeitsübungen bieten einfache, sehr wirksame Methoden, Stress abzubauen und Entspannung / Wohlbefinden zu erlangen. Aufbauende Yoga- und Meditationsübungen werden zusammen mit Erkenntnissen der Stressforschung und der Yoga-Philosophie vermittelt.

### **Tanzen lässt die Seele lachen – Tanz kreativ und Entspannung**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Sich Zeit nehmen für Bewegung und fürs Bewegt-sein. Tanzen, wahrnehmen und achtsam sein, einen Blick auf das eigene Leben richten. Den Lebensfluss in seiner Polarität tänzerisch ausdrücken. Eigene Wünsche und Fähigkeiten spüren und darstellen. Im Hier und Jetzt sein mit ganz viel Lust und Spaß, um die gemachten Erfahrungen im Alltag, in Freizeit und Beruf gestärkt umsetzen zu können.

### **Wer sich nicht bewegt, bewegt nichts! Motivation, Willenskraft und Aktivität stärken durch Sport und Training.**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und Andere motivieren wollen – egal, ob im beruflichen oder privaten Alltag. Sport und Training haben für die Motivation eine wichtige Funktion. Wer regelmäßige Sport treibt, ist motiviert und kann diese Motivation in andere Lebensbereiche übertragen. Dabei gilt es aber das rechte Maß zu halten. Übermotivation führt in Frustration.

### **Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Nümbrecht
- Mit Übernachtung
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 0123Ki
- Melanchthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Jiao Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin- und Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

### **Timeout statt Burnout – Aufbaukurs**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11
- Kursnr.: M9930B006
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Grad zwischen Höchstleistung und Erschöpfung im Beruf ist schmal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf körperliche und seelische Signale! Bringen Sie Anforderungen und Rollenerwartungen in ein Gleichgewicht und schaffen Sie Ausgleich durch wirksame Entspannungsverfahren!



### Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK03-88
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-SB.5
- jag.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.

### Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag insg. 32 €, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 835816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ressourcentraining durch Shaolin-Übungen im Kloster Springiersbach. Neben Shaolin Übungen, die Chi Kung, Kung Fu und Meditation beinhalten, werden Themen wie Stressbewältigung, Zielearbeit, Emotionale Kompetenz und Konfliktmanagement behandelt.

### Mehr Gelassenheit und Ruhe im Beruf mit Qi Gong

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Einbeck
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 535 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insg., 595 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 839816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht das Erlernen von Qi Gong-Übungen. Die langsamen fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit zu üben und innere Ressourcen zu wecken. Das Erlernte ist hilfreich, um mit Termindruck und Konflikten am Arbeitsplatz besser umzugehen.

### Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Schlagenbad-Bärstadt
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP/ EZ-Zuschlag 40 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 833016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Es umfasst die drei Teilbereiche Achtsamkeit, Yoga und Meditation.

### Resilienz Training Basis

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_09\_2016
- 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.

### Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen

- 28.9.16 bis 30.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; DZ 30, EZ 50 €, Erm. mögl.
- Infos unter 0251/9 81 84 22 • Kursnr.: 16-226 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Das Seminar hat das Ziel, die Entwicklungsdynamik von Burnout zu beschreiben, mögliche Ursachen und Konsequenzen aufzuzeigen und nach Präventions- und Hilfsmöglichkeiten zu suchen.

### Wenn das Gedächtnis nachlässt – Demenz verstehen und begleiten

- 29.9.16 bis 1.10.16 in Norden
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; (inkl. Verpfl. / ohne Übern.)
- Für Mitarbeiter\_innen in Pflege und Betreuung (auch Betreuungskräfte nach § 87b Abs. 3 SGB XI)
- Infos unter 04931/92 42 01 • Kursnr.: 16B220902
- Gesundheitsakademie Nordsee

In diesem Seminar werden Grundlageninformationen über das Krankheitsbild der Demenz und Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag vermittelt. Zudem wird die Kommunikation mit der erkrankten Person beleuchtet und erarbeitet, wie Menschen mit Demenz gut begleitet werden können.

### „Eine 5-Tage-Reise zu mir selbst.“

- 3.10.16 bis 7.10.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Was gefällt mir an mir, und was würde ich gerne verändern? Eine 5-Tage-Reise – im Gepäck Ihr persönlicher Veränderungswunsch! Sie lernen das Konzept der Willensarbeit kennen und entdecken ungenutzte Ressourcen, abgerundet durch Entspannungsmöglichkeiten, die Freude machen.





### Chancen im Wandel entdecken

- 3.10.16 bis 8.10.16 auf Baltrum
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 20 € insg, 645 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 809116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Veränderungen sind ein kraftvolles Instrument zur Lebensgestaltung. Setzen Sie sich mit den eigenen Erfahrungen und Strategien im Umgang mit Veränderungen auseinander, Reflektieren, Stärken der eigenen Ressourcen und Erweitern der persönlichen Handlungsmöglichkeiten.

### Klangmassage – Retreat

- 3.10.16 bis 7.10.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 16BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Arbeit mit Klang, Atmung, Stille und Achtsamkeit bereichert jede therapeutische, pädagogische und heilende Arbeit. Die Möglichkeiten, mit Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, intuitivem Gesang, Klangliege und Körper-Monochord zu arbeiten, werden erlebbar. Die Traumkraft-Therapie öffnet Klang- und Energiefelder, die Körper, Seele und Geist in Gleichgewicht bringen. Kraftfelder des Zuhörers werden gereinigt und mit neuen Energien gefüllt. Einfache Übungen vertiefen die heilende Wirkung. Lernen Sie effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Ihre Arbeit bereichern. Instrumente werden gestellt.

### Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

- 3.10.16 bis 7.10.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Für alle, die immer schon Pilates ausprobieren wollten, aber nie Zeit dafür fanden. Und die in der schönen Bergischen Landschaft auch die richtige Technik des Nordic Walking erlernen möchten. Für jeden Fitnessstand passend. Spaß, Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

### Hinfallen – Aufstehen, Krönchen richten – Weitergehen, Bewegung und Bewegungsrituale als hilfreiche Begleiter im Berufs- und Lebensalltag

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Immer wieder erleben wir neben Freude und Herausforderung im Alltag auch Situationen, die uns überfordern. Ruhe, Bewegung und Bewegungsrituale rufen eine hilfreiche Haltung auf und stärken uns für die jeweils nächste Wegstrecke. Wir üben uns im Hinfallen – Aufstehen – Krönchen richten und Weitergehen. Dazu dienen ganz unterschiedliche Bewegungsarten: strukturierte Bewegungsmeditationen – dynamische und ruhige, Räkelyoga, Gehmeditation, Entspannung, Laufen und Walking.

### Tai Chi Chuan

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 16B-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.

### Hatha Yoga: Alltag und Berufsleben mit mehr Gelassenheit erleben

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Herne
- In Tagesform
- Preis: 72 €
- Infos unter 02323/16 32 39 ■ Kursnr.: 16a8387
- VHS Herne

Die Teilnehmer sollen einfache, aber effiziente Körperübungen, Atemtechniken und Meditation-erlernen, die sie auch allein praktizieren können, um sich vom Hatha Yoga inspirieren zu lassen und die wohltuende Wirkung im Alltag und Beruf spüren können.

### Entspannt erfolgreich im Berufsleben durch Yoga und Meditation

- 12.10.16 bis 14.10.16 in Herne
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 69 €
- Infos unter 02323/16 32 39 ■ Kursnr.: 16A8386
- VHS Herne

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben sorgen für immer mehr Belastung und Anspannung. Erfahren Sie mit Yoga und Meditation alltagstaugliche, effektive Methoden, den täglichen Herausforderungen entspannt und erfolgreich zu begegnen.

### Raus aus der Stressspirale

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 16B-KA.1
- iag.bochum

Mit dem Konzept nach Prof. Kaluza lässt sich beruflicher Stress Schritt für Schritt reduzieren, damit sich wieder mehr Kraft und Gesundheit entwickeln können. Das Seminar zeigt, wie Stress entsteht und eröffnet Möglichkeiten und Methoden, aus der Stressspirale auszusteigen.

### Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Aachen, Kornelimünster, Benediktiner-Abtei
- Mit Übernachtung ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 252 €; ab 7 TN 219 €, ab 10 TN 169 €; zzgl. 255 € Übern. u Verpfl.
- Infos unter 02461/6 32 30 ■ Kursnr.: W05-249
- VHS Jülicher Land

Eine Yogawoche, um den Berufsalltag entspannter und konzentrierter zu bestehen. In dieser Woche lernen Sie Yoga- und Atemübungen kennen, die Sie später zum großen Teil auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können. Anmeldung und Abmeldung bis zum 17.6.2016 möglich.



## 🧘 Gesund und leistungsfähig im Beruf mit Qigong Yangsheng und Autogenem Training

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Lübbecke
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; inkl. Getränke
- Infos unter 05741/34 24 32 • Kursnr.: E6.01
- PariVital Erwachsenenbildung

Individuelle Stressfaktoren werden identifiziert, bewährte Methoden zur Entlastung vermittelt. Mit Qigong und Autogenem Training begegnen sich in diesem Seminar östliche und westliche Entspannungstechniken. Qigong Yangsheng ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch sanfte, fließende Haltungs-, Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden Körper und Geist gestärkt. Das Autogene Training wurde von dem Arzt Dr. H.J. Schulz, entwickelt. Autogenes Training ist eine anerkannte Methode zur konzentrativen Selbstentspannung an fast jedem Ort.

## Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitsübungen

- 18.10.16 bis 21.10.16 in Herne-Wanne
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 32 39 • Kursnr.: 16A8385
- VHS Herne

Mit Yoga, Meditation und speziellen Achtsamkeitsübungen werden die Teilnehmer/Innen alltagstaugliche Methoden und Techniken zur Stressbewältigung kennen lernen und praktisch erfahren. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Selbstreflexion, mit lösungsorientierten Umsetzung.

## Ausstieg aus der Stress-Spirale – Stressmanagement für Berufstätige

- 19.10.16 bis 21.10.16 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; (inkl. Verpf. / ohne Übern.)
- Infos unter 04931/92 41 74 oder -86 • Kursnr.: 16B942003
- Gesundheitsakademie Nordsee

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die lernen wollen, mit dem Stress des Arbeitsalltags besser umzugehen. Sie erfahren die Hintergründe zur Stressentstehung und lernen Möglichkeiten kennen, Stress-Fällen zu entlarven und eigene Wege aus dem Stress zu entwickeln.

## Focusing-Kompetenztraining – 8 Schlüssel zur Kraft

- 23.10.16 bis 28.10.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 809316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen 8 einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere gut zu fühlen ohne auszubrennen. Damit können Sie in Kürze gezielt Ihre Kraftquellen und ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren.

## Stressbewältigung

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK08-88
- neues lernen

Gesund, motiviert, gut gelaunt und leistungsfähig bleiben – wie geht das? Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können, kommen mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehmen Situationen gewachsen. Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher, Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie lernen Schnelentspannungstechniken, die sofort helfen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit. Dieses NLP-Selbstmanagement-Training mit vielen Impulsen und praktischen Übungen zur Prävention, Bewältigung und Entspannung richtet sich an alle, die manchmal richtig im Stress sind.

## Die (Wieder-)Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung für den Berufsalltag auf Baltrum BU

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Ostdorf/Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 632 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis) in Pension, Fahrrad-miete für 1 Tag
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4402161
- KOBseminare

Das 5-Tage-Seminar vermittelt Strategien und Techniken, wie Sie den eigenen Lebensrhythmus entschleunigen, Entspannunginseln einbauen und gleichzeitig effektiv und dynamisch Ihren Alltag meistern können.

## Stress im Beruf und Alltag – inzwischen verändert? Aufbau-seminar

- 30.10.16 bis 4.11.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 225000
- VHS Schaumburg

„Stresskompetenz – wo stehe ich heute“. Wie und wo konnte ich die Erkenntnisse des Basisseminars umsetzen? Welche Stressfallen kann ich entgehen? In welche Stressfallen trete ich immer wieder. Wir sind gefordert, in den Situationen zu reagieren.

## Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6253
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Bestimmte Lebenshaltungen und Lebensarten können zu Rückenschmerzen und anderen Leiden führen. Themen wie Aufrichtigkeit, Unterwürfigkeit, Beladenheit, ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich massiv auf den Rücken und die Gesundheit auswirken. Im Seminar sollen alternative körperbewusste und kräftigende Verhaltensweisen geübt werden und eine gesündere Alltagskultur entwickelt werden.



### Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- 6.11.16 bis 11.11.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/Frühstück (zzgl. EZ-Zuschlag), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-264
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 6.11.16 bis 11.11.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-265
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie Qi Gong 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.

### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DY00-88
- neues lernen

Aufbauend auf Techniken der Tiefenentspannung lernen Sie die Arbeit mit Affirmationen und verschiedenen Meditationsformen kennen, die es ermöglichen, auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einzuwirken. Ziele können beispielsweise die Förderung der Gesundheit sein, Lern- und Konzentrationsverbesserung, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Angstkontrolle und anderes.

### Ausgeschlafen zum Erfolg – Kurzschlaf (Powernapping) mittels Selbsthypnose verstärken

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK00-88
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK01-88
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-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.

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- 13.11.16 bis 18.11.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-274
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

### Feldenkrais-Woche: Bewusstheit durch Bewegung

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Minden
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0106
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Das Berufs- und Alltagsleben müheloser gestalten – als berufliche Fortbildung und/oder zur Entspannung. Günstige Übernachtungsmöglichkeit. Das Seminar besteht aus praktischen und theoretischen Elementen, die in Verbindung gebracht werden. Bildungsscheck möglich.

### Gelassen arbeiten

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK05-88
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

### Entspannt im Beruf mit Yoga

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-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.



## Stressbewältigung und Work Life Balance durch Achtsamkeit und Zen

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Bielefeld, Bildungsstätte Einschlingen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inklusive Unterkr. (DZ) und Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1023
- Bildungsstätte Einschlingen

Stressfrei leben, in Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben. Wie kann Meditation helfen, mit Stress, eingefahrenen Gedankenschleifen und bedrängenden Gefühlen umzugehen, was bedeutet Achtsamkeit? Dieser Kurs ermöglicht, hilfreiche Methoden in den Alltag zu integrieren.

## Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- 20.11.16 bis 25.11.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-284
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

## Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- 21.11.16 bis 26.11.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Zuschlag), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-279
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

## Guolin-Qigong – Gesundheit als gangbarer Weg

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Die chinesische Gesundheitsmethode Guolin-Qigong ist leicht zu erlernen. Sie besteht aus drei Hauptübungensteilen, die in weitere Übungen unterteilt werden können und zeitlich an das körperliche Befinden angepasst werden. Guolin-Qigong wird in freier Natur geübt.

## Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-FK.3
- iaq.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.

## Klostertage – Neue Energie für den Beruf

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Hannoversch Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 415 €; inkl. VP/Ü im EZ, 30 € Anzahlung
- Infos unter 02921/39 61 51
- Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Region Soest Lippstadt

Sie lernen in diesem Seminar verschiedene Formen der Entspannungsübungen, die für die Gesundheitsprävention und die Organisation des Arbeitsalltages geeignet sind. Sie machen Erfahrungen mit ganzheitlichen Ansätzen unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Vorträge und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

## Resilienz Training Basis

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_11\_2016
- 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 Grundlagen der palliativen Atemarbeit in Pflege und Begleitung

- 23.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK04-88
- neues lernen

Die Palliative Atemtherapie ist eine Form der Atemarbeit. Sie sieht ihre Aufgabe in der Begleitung von Patienten mit Angst, Atemnot und Schmerzzuständen. Dieses Seminar wendet sich an Fachkräfte sowie Angehörige, die unterstützende Maßnahmen in der Begleitung suchen.

## Fortbildung zum Gesundheitscoach

- 24.11.16 bis 28.11.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 900 €
- Infos unter 02233/8 08 18 23
- salus klinik GmbH & Co. Hürth KG

Gesundheitsmanagement in Unternehmen sollte ganzheitlich betrachtet und umgesetzt werden. Die Fortbildung zum „Gesundheits-Coach“ ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Als Ansprechpartner für psychische Erkrankungen kennt er sich aus im Gesundheitssektor und koordiniert notwendige Behandlungsschritte mit den richtigen Partnern. Inhalte u.a.: Betriebliches Gesundheitsmanagement, Aufgaben des Gesundheitscoaches, woran erkenne ich betriebsrelevante psychische Störungen, Grundlagen des Arbeitsrechts, Vorgehen bei Krisen, Gesprächsführung.



## Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK02-88
- 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.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-SB.7
- 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

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Siedelbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. Überrn. u. Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Bu\_Acht\_28.11.2016
- 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.

## Zeit für Yoga – Eine schöpferische Pause mit Yogapaxis

- 30.11.16 bis 2.12.16 in Bielefeld, Bildungsstätte Einschlingen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Unter- und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1013
- Bildungsstätte Einschlingen

Aus dem gewohnten und beschleunigten (Arbeits)Alltag herauszutreten, zur Ruhe kommen, neue Energie tanken, um dann gestärkt den Weg wieder aufnehmen zu können. Yogaübungen sowie Raum für Reflexion, vertiefen die Selbstwahrnehmung und helfen Spannungen abzubauen.

## Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unter- und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6531
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In unserer Hochdruckgesellschaft leiden über 60 % der Beschäftigten unter zunehmendem Druck und Stress. Dies führt oft zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten, schlimmstenfalls zum Burn-Out. Die Teilnehmer/-innen entwickeln hier für sich ein individuelles Programm möglichst ausgewogener Lebenskunst, inklusive dem Erlernen von Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

## Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 4.12.16 bis 9.12.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 549 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-275
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie Qi Gong 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.

## Die Feldenkrais-Methode in Aktion

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 398 €; inkl. Unter- und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6260
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Gesundheit und Beweglichkeit am Arbeitsplatz fördern und erhalten Fast ein Drittel der Zeit verbringt der Mensch am Arbeitsplatz und sucht in der verbleibenden Zeit nach einem Ausgleich. Wie viel einfacher und effektiver wäre es, wenn die Menschen zu einem Bewegungsverhalten finden könnten, das die Trennung zwischen beruflich und privat auflöst und die Möglichkeit gibt sich im Arbeitsalltag müheloser zu bewegen, auf das (innere) Gleichgewicht achtet und Stress vorbeugt. Ziel ist es von einer inneren Achtsamkeit zu einem effizienten Bewegungsverhalten zu gelangen und somit Beruf und Alltag gesünder und schmerzfreier gestalten zu können.

## Gelassen im Stress

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK06-88
- neues lernen

Belastungen aller Art gehören zum Leben, sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Oft stört dieser Stress unser Wohlbefinden und kann auf Dauer krank machen. Um dem entgegenzuwirken beschäftigen wir uns damit, welche Methoden uns im Umgang damit unterstützen.

## Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im Berufsalltag

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK07-88
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-SB.8
- 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.

# Soft Skills • Psychologie • Pädagogik

## Konfliktbewältigung – ein viertägiger Workshop

- 18.1.16 bis 21.1.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1613030
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden und Haltungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, in Konfliktsituationen mit den eigenen Gefühlen und denen anderer umzugehen. Sie hinterfragen alte, als wenig hilfreich erprobte Verhaltensmuster und beginnen, diese aufzulösen.

## Zwischen Ra(St)losigkeit und Ruhe – Herausfordernde Kinder im Vorschul- und Grundschulalter stärken

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412161
- KOBISeminare

Arbeiten Sie als pädagogische Fachkraft mit Kindern? Suchen Sie nach neuen Perspektiven, um die Kinder sinnvoll zu erreichen?? Sie lernen hier, wie Kinder über Körper und Bewegung ihre senso-, psycho- und soziomotorischen Ressourcen entwickeln und so ihre Selbstwirksamkeit erfahren.

## „Ehrenamtliche sind kostenlos aber nicht umsonst“ Einführung ins Freiwilligenmanagement

- 18.1.16 bis 20.1.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401161
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten haupt- und ehrenamtlich Tätigen, die in Ihre Organisationen, Vereinen und Verbänden mit Freiwilligen arbeiten und Ihre Kompetenz erweitern und ausbauen möchten.

## 🚫 Selbstmanagement<sup>2</sup> – Lebensqualität und Erfolg in Beruf und Alltag

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; 140 € Übern. u. Frühstück
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 9665
- Bonifatiusshaus Fulda

Wirkungsvolles u. erfolgreiches Selbstmanagement sind wichtige Voraussetzung für körperliche u. seelische Gesundheit. Äußere Einflüsse, Fremdbestimmung, Zeitdruck, Stress machen es nicht leicht, die Balance zwischen Anforderungen im Alltag u. eigenen Bedürfnissen zu finden.

## 🚫 Grundlagen des hypnosystemischen Coachings

- 9.2.16 bis 11.2.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater, Trainer, Pädagogen, Therapeuten, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler.
- Infos unter 0241/4 79 21 43
- Kursnr.: AO21436
- VHS Aachen

In dieser Einführung erarbeiten wir gemeinsam die zentralen Inhalte des hypnosystemischen Konzeptes. Begriffe wie Hypnose, Trance, Unwillkürliches und Willkürliches, Utilisation, Causalität und Wechselwirkung, Problemgestaltung und Lösungskompetenz, Dynamik und Möglichkeitsraum, etc. füllen wir mit Leben. Wir werden Basis-Interventionen erproben und durch eigene Erfahrungen damit, im Plenum und in Kleingruppen, Sichtweisen und Herangehensweisen für die praktische Arbeit in Coaching und Beratung eröffnen.

## 🚫 Grundlagen systemischer Beratung

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1402161
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet.

## Systemische Erziehungsberatung

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 272 €; Ermäßigung möglich
- Für Personen in einem pädagogischen Arbeitsfeld
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1406161
- 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.

## Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- 22.2.16 bis 24.2.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1403161
- KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichtesten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte in sich selbst freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.





### Das eigene Potenzial entfalten – emotionales Selbstmanagement für ein starkes Selbstbewusstsein

- 22.2.16 bis 25.2.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1612910
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im 4-tägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Ziel ist es, die inneren Ressourcen nutzen zu können, um emotionale Stärke und Selbstsicherheit auch in schwierigen Situationen zu entwickeln.

### Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

- 28.2.16 bis 4.3.16 auf Nordsee/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ Zuschlag 35 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 804816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar lernen Sie zu erkennen, wenn Emotionen unbewusst bleiben, unterdrückt, vorgespielt oder an Nebenschauplätzen ausgelebt werden. Wer seine Gefühle kennt und steuern kann ist entspannter, arbeitet produktiver und verbessert seine sozialen Beziehungen.

### 🔗 ① Mediation Erweiterung

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 73-55
- 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.

### ♀️ SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmerinnen
- Preis: 272 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1404161
- KOBseminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie als Arbeitnehmerinnen und weibliche Selbstständige, damit Sie beruflich wieder oder verstärkt- zusätzlichen Boden gewinnen können. Er beflügelt Sie, sich selbst und Ihre individuellen Kompetenzen kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

### 🔗 Klinische Diagnostik und Psychopathologie

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1409161
- KOBseminare

Diese kraftvolle Methode der systemisch-phänomenologischen Therapie gibt wichtige Hinweise auf problematische Plätze und generationsübergreifende Verstrickungen in einer Familie und führt über einen bewegenden Erfahrung- und Lernprozess zu ganz neuen Lösungsbildern.

### Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- 29.2.16 bis 2.3.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Für AN in psycho-soz. Berufen, PersonalentwicklerInnen
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1615501
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeitherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

### Train the Trainer

- 2.3.16 bis 4.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB09-86
- 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. Regelmäßig bietet neues lernen auch längere Fortbildungen dazu an. Bitte den Prospekt anfordern!

### ♀️ 🔗 Hypno-Systemisches Coaching – Einführung in die Methode

- 6.3.16 bis 10.3.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 3/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Einblick in hypno-systemische Techniken; methodischer Ansatz des hypno-systemischen Coachings; Gesprächsführung; systemische Fragetechniken; Zielorientierung; ressourcen- und lösungsorientiertes Arbeit; klassische, systemische Interventionen.



### **✎ Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion**

- 6.3.16 bis 10.3.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; zzgl. 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.

### **Emotionale und soziale Kompetenz für 50+**

- 6.3.16 bis 11.3.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 802716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar beschäftigen wir uns damit, wie Sie Motivation und Lebensfreude im Beruf in den letzten Berufsjahren umsetzen können, neue oder alte Bedürfnisse und Ziele wieder entdecken können, altersgerechte Bedürfnisse im Berufsalltag erkennen und erfüllen können.

### **Ziele setzen – Ziele verwirklichen**

- 6.3.16 bis 11.3.16 in Boltenhagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag; bis 100 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 805216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar bietet Ihnen Raum, um im Abstand zum normalen Alltag die eigenen beruflichen und privaten Ziele zu überdenken und Ihre Zukunft (neu) zu planen. Sie gewinnen mehr Klarheit, stärken Ihre Motivation und entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung.

### **Transaktionsanalyse – klare Kommunikation in Beruf und Alltag**

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB13-86
- neues lernen

Das Seminar vermittelt einen Überblick über die Transaktionsanalyse und ihre Methoden. Bei der Analyse von konkreten Gesprächssituationen lernen sie das Kommunikationsmodell der TA in der Praxis kennen. Dieses können Sie in der Beratung ebenso effektiv einsetzen wie im Umgang mit Mitarbeitern oder bei der Arbeit mit Jugendlichen und Kindern. Neues lernen bietet regelmäßig umfangreiche Fortbildungen an. Bitte Prospekt anfordern!

### **Einführung in die Methoden der systemischen Beratung**

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB05-86
- 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. Regelmäßig bietet neues lernen eine umfangreichere Fortbildung zur systemischen Beratung an.

### **Gesundes Führen – Gesunderhaltung im betrieblichen Kontext**

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1411161
- KOBLSeminare

Mitarbeiter/-innen erkranken immer häufiger auch langfristig. Als Führungskraft stehe ich vor unterschiedlichen Problemlagen und Herausforderungen. Aufgrund welcher Ressourcen können Sie und Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen es schaffen leistungsfähig und gesund zu bleiben?

### **Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!**

- 13.3.16 bis 18.3.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/HP im DZ (EZ mit Zuschlag), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-A-273
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

### **♀ ✎ Gruppen leiten – Einführung in die themenzentrierte Interaktion (TZI)**

- 13.3.16 bis 17.3.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 240 €; inkl. Unter- und Verpfl.; Aktionspreis
- Für Frauen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 8/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Um lebendig und mit Freude eine Gruppe oder ein Team zu leiten, bietet TZI nach Ruth C. Cohn eine gute Grundlage. Inhalt: Klärung der Leiterin-Position, Gruppenphasen, Gruppendynamik, Theorie zu Haltung und Methode, Übertragung auf die Metaebene, Prozessreflexion.



## 🔗 ⑩ **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 73-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.

## **Traumaorientierte Methoden in Beratung und Therapie**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Vorkenntnisse: Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Für MitarbeiterInnen in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Einführung in zwei wesentliche Techniken traumaorientierter Arbeit, die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die körperbezogene narrative Expositionstherapie. Ziel ist es, die Methoden in den jeweiligen beraterischen/therapeutischen Hintergrund der TN zu integrieren.

## 🔗 „Frieden schließen – im Leben und im Sterben“ – Versöhnen – Vergeben – konstruktive Schuldbearbeitung

- 15.3.16 bis 18.3.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 210 €; Ermäßigung bei Gruppenanmeldungen
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für (ehrenamtliche) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im ambulanten oder stationären Hospizdienst und Multiplikatoren in der Familienbildungsarbeit.

## **Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung**

- 16.3.16 bis 18.3.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; inkl. Tagesverpf./Imbiss, Einführungs- und Coachingseminar insges. € 590
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1613601
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Einführungsseminar (3 Tage)

## **MEIN SABBATICAL – ... ich bin dann mal weg ...**

- 19.3.16 bis 20.3.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; ermäßigt 173 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16FS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Sabbatical Workshop erfahren Sie wie Sie es ganz einfach schaffen, sechs Monate oder ein ganzes Jahr einmal nur das zu tun, was IHNEN wichtig ist. Dafür versetzt Sie dieses Seminar in die Lage ihre eigene Auszeit zu managen.

## **Grundausbildung zum Stressberater**

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Waltpop
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; inkl. Materialkosten, Teilnahmebescheinigung und Kaffee/Tee
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q5204
- VHS Waltpop

Multiplikatoren ausbildung, um die hier erlernten Maßnahmen und Techniken zur Stressreduzierung aus verschiedenen Fachbereichen kompetent an gestresste Kollegen weiterzugeben, individuelle Stress-Lösungs-Pläne zu entwickeln und zielorientiert zu verfolgen.

## **Selbstsicher und gelassen in Stress- und Konfliktsituationen – mit Kinderbetreuung**

- 21.3.16 bis 31.3.16 in Sellin , Ostseebad, Insel Rügen
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 inkl Kinder Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 390 €; EZ Zuschlag 60 €
- Für Familien und Erwachsene, mit und ohne Kinder buchbar
- Infos unter 0209/20 45 58
- Kursnr.: K10/2016
- Progressiver Eltern- und Erzieherverband NRW e.V. – Familienbildungsstätte

Ziel ist es mit den verschiedenen Anforderungen in Balance zu kommen. Wir suchen nach möglichen Ursachen u. Stressoren, entwickeln Lösungen, lernen Entspannungstechniken, machen Sport u. üben Körpersprache u. Dialog. Stärken u. Ressourcen erproben wir für Konfliktlösungen.

## **Lösungsorientierte Gesprächsführung**

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 161-81400D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub gibt einen Einblick in Philosophie und Grundlagen des lösungsorientierten Modells nach Steve de Shazer und neuerer Ansätze der lösungs- und ressourcenorientierten Gesprächsführung.





### **Fachausbildung Hypnose**

- 21.3.16 bis 25.3.16 in Bensheim
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €
- Vorkenntnisse:
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Hyp\_03\_2016
- 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

### **Inklusion – Herausforderung für Kindergarten und Schule**

- 28.3.16 bis 2.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 450 €
- Infos unter 0221/9 41 49 30 ■ Kursnr.: 16-I-B02
- Freies Bildungswerk Rheinland

Blockwoche im Rahmen der 2jähr. Fortbildung. Inklusion-Vielfalt lernen. Leitung: Henning Köhler. Der Schwerpunkt liegt auf Problemen im Grenzbereich zwischen Pädagogik und klassischer Heilpädagogik. Themenbeispiele: Angststörungen, ADHS, Autismus, Freiheit und Schicksal.

### **Stressmanagement aktiv im Betrieb einsetzen**

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Waltrop
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; inkl. Kaffee/Tee, Materialkosten, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: Q5205
- VHS Waltrop

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Interessierte, die sich mit dem Thema Stressmanagement bereits intensiver beschäftigt haben und nun im Betrieb über kollegiale Beratung, als Coach oder in dialogischen Prozessen präventiv zur Gesundheitsförderung aktiv werden möchten.

### **Potenziale nutzen – Ziele erreichen**

- 3.4.16 bis 8.4.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 16-A-277
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Setzen Sie die richtigen Ziele und begegnen Sie neuen Herausforderungen mit Spaß und Motivation. Gehen Sie Schritt für Schritt neue Wege! Inhalte: Berufliche und persönliche „Standortanalyse“, Potenziale und Stärken erkennen, Ziele formulieren, Schritte planen, Losgehen!

### **Mediation – Vertiefungsseminar**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 73-544
- 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.

### **Kurz und Gut – Einführung in die Systemische Kurzzeittherapie**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2409161
- KOBLeSeminare

Viele Herausforderungen lassen sich sparsam und unaufwendig im Rahmen der kurzzeittherapeutischen Vorgehens lösen. Systemische Kurzzeittherapie ist zeitlich begrenzt, konzentriert sich auf Lösungen und nutzt die vorhandenen Ressourcen. Das Seminar ist praxisnah gestaltet.

### **Timeout – Achtsamkeit im Berufsalltag**

- 4.4.16 bis 7.4.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: AO21453
- VHS Aachen

Welche Impulse können unterstützend und klärend für Sie sein? Unser gemeinsamer Weg wird Sie nicht mit Außergewöhnlichem in Kontakt bringen, sondern mit dem, was sich im Alltag bewährt hat. Gegenpol von „Tun und Machen“, Innehalten, Stille, Selbstreflexion, Ressourcen und Perspektivenwechsel.

### **Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**

- 4.4.16 bis 7.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ■ Kursnr.: 161-81304D
- VHS Dortmund

Mediation ist eine Methode, Konflikten durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung die Explosivität zu nehmen. Dieses Seminar vermittelt praxisbezogenen Lösungen zur eigenen Konfliktbewältigung und zur Moderation von Konflikten.



## 🔗 Das Konzept der Multivalenz – Seitenmodell und Teilpersönlichkeit

- 5.4.16 bis 7.4.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater, Trainer, Pädagogen, Therapeuten, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler.
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AO21437
- VHS Aachen

Was wir über uns erzählen, von uns zeigen, hängt sehr davon ab, wer uns wann in welchem Zusammenhang trifft. Wir scheinen unsere Identität immer mal wieder zu wechseln. Das ist kein Ausdruck von Unausgeglichenheit oder gar Pathologie, sondern weist vor Allem auf die Vielschichtigkeit unseres Inneren hin. In diesem Seminar arbeiten wir mit dem Seiten-Modell und machen es als wirksames Instrument für Beratung und Coaching nutzbar.

## Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- 6.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB11-86
- 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). Regelmäßig bietet neues lernen eine einjährige Fortbildung in Transaktionsanalyse an. Bitte den Prospekt anfordern!

## „Folge deinem Weg“ – Intuitives Bogenschießen & Prozessbegleitung

- 8.4.16 bis 10.4.16 in Manderscheid
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €; inkl. Bogenmaterial, Verpfl., Übern.
- Vorkenntnisse: Einführungskurs im Bogenschießen
- Infos unter 0221/9 41 49 30 • Kursnr.: 16-I-B11
- Freies Bildungswerk Rheinland

Erlernen der Technik des intuitiven Bogenschießens: Hand-Auge Koordination, Konzentration und wie man beides in Einklang bringt, sowie der initiatischen Prozessarbeit®. Der persönliche Handlungsspielraum wird erweitert und die Methoden in den Arbeitsalltag integriert.

## Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entspannung und Entschleunigung für Beruf und Alltag

- 10.4.16 bis 15.4.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrrad-miete
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-272
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Einführung in die Feldenkrais-Methode und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, den Lebensrhythmus zu entschleunigen und Erfolg und Entspannung zu verbinden.

## Resilienz-Training

- 10.4.16 bis 15.4.16 in Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP 75 € insg., 735 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 811516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Steigern Sie Ihre innere Stärke und Widerstandskraft Ziel ist es, Ihre Krisenkompetenz zu verbessern. Neben einer Analyse Ihres bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen, steht vor allem der Erwerb neuer Fertigkeiten im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs.

## 🔗 ① Mediation – Kompetenzseminar

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-56
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

## Arbeit und Spiritualität – Die spirituelle Dimension in der Arbeit

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bengel
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 807916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Spiritualität scheint mit beruflichen Prozessen wenig zu tun zu haben. Doch gleichzeitig ist vielen Spiritualität – auch im Beruf – wichtig. Wie lässt sich spirituelles Handeln in die Arbeit integrieren? Meditation, spirituelle Übungen, Seminar im Kloster.

## Resilienz und Achtsamkeit – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 605 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 813216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ziel des Seminars ist es, die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken, den eigenen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen zu reflektieren und Bewältigungsstrategien für kommende Lebenswendepunkte oder Krisen zu entwickeln.

## Selbststärkende Körperpsychotherapie – Heilung durch Achtsamkeit

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2405161
- 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.



## ⑩ Train the Trainer – Methoden zur Durchführung erfolgreicher Schulungen und Workshops

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 €; inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke
- Infos unter 02222/93 21 17 21 • Kursnr.: 058/16
- Alanus Werkhaus

Workshops erfolgreich zu konzipieren und durchzuführen, lernen Sie in diesem Seminar. Themen sind u.a. das Erstellen von Seminarconcepten, Aufbereitung von Inhalten, Methoden der Erwachsenenbildung, Umgang mit Gruppendynamiken, der kreative Einsatz von Techniken und Medien.

## ♿ Vorsätze erfolgreich umsetzen und dran bleiben

- 13.4.16 bis 15.4.16 in Langenfeld
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 169,50 €
- Infos unter 02173/79445 55 • Kursnr.: B2001B
- VHS Langenfeld

In diesem Seminar geht es darum, erreichbare Ziele zu entwickeln und auf der Haltungsebene so zu verfestigen, dass diese mit Freude in den Alltag gebracht, mit Leichtigkeit umgesetzt und langfristig beibehalten werden.

## ♿ ⑩ Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-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.

## Die zwei Seiten einer Medaille: Traumakompetenz in der Jugendhilfe – systemisch betrachtet

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2414161
- KOBSeMINARE

Ein Trauma zu verstehen, ist jedoch nur die eine Seite der Medaille – mit dem traumatisierten Menschen umzugehen, die andere Seite der Medaille. Lernen Sie Methoden traumapädagogischer Unterstützung von jungen Menschen kennen, die heilende Kräfte in den Heranwachsenden aktivieren können.

## Starterpaket zur Systemischen Beratung

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 161-81300D
- VHS Dortmund

Diese abwechslungsreiche und praxisnahe Einführung in Systemisches Denken und Handeln erweitert das Methodenspektrum der Teilnehmenden sowie die Kreativität in der Methodenauswahl für zielgerichtete Beratungsabläufe.

## Mein Weg – nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung

- 24.4.16 bis 29.4.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; Ü/VP, EZ-Zuschlag 50 € bzw. 10 € bei gemeinsamer DU/WC)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 223300
- VHS Schaumburg

Bilanz ziehen – die eigenen Stärken und Potentiale erkennen und entdecken als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt in der Lebens- und Berufsplanung.

## ♀ ♿ Stärken stärken!

- 24.4.16 bis 27.4.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 190 €; inkl. Unterkr. und Verpf.; Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 15/4
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Jede Frau besitzt wertvolle Potentiale und Fähigkeiten. Mit Unterstützung durch Coaching-Methoden ist es möglich, diese differenzierter zu erkennen und neue Ressourcen zu erschließen. Ziele werden konkretisiert und Veränderungsprozesse gestaltet.

## Individuelle Strategien zum Ziel

- 24.4.16 bis 29.4.16 in Boltenhagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 50 €/100 € insg., 690 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 805616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vertieft die Inhalte der Seminare „Ziele leichter verwirklichen“ bzw. „Ziele setzen – Ziele verwirklichen“ und bietet Ihnen ein Forum, Ihre Erfahrungen mit der Verwirklichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele zu überdenken und mit anderen auszutauschen.

## ♿ ⑩ Mediation Fortgeschrittenenkurs

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-533
- 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.

## Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB01-86
- neues lernen

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Allerdings ist diese durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir wollen in diesem Bildungsurlaub der Frage nachgehen, wie wir mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen.



## Weichen stellen für Ihre Zukunft – Fortbildungen von **neues lernen**

### **Führung und Organisation**

- Rechnungswesen & Controlling für Nicht-BWLER *ab November 2016*
- Systemische Organisationsentwicklung *ab Januar und ab August 2016*
- Systemische Beratung in Organisationen *ab September 2016*

### **Kommunikation und Beratung**

- Systemische Beratung *ab September 2016*
- Systemische Werkzeuge nutzen *ab Mai 2016*
- Transaktionsanalyse Basisausbildung *ab August und ab September 2016*
- Coaching auf Basis Systemischer Transaktionsanalyse *ab September 2016*
- Aufbauqualifikation „Train the Trainer“ und „Organisationsentwicklung“ auf TA-Basis *ab September 2016*
- Erlebensorientierte Konzeptentwicklung *ab September 2016*
- NLP-Practitioner Ausbildung *ab Juni 2016*
- Coaching – Modelle und Tools *ab Mai 2016*
- Konflikt-Coaching – Gewaltfreie Kommunikation *ab Oktober 2016*
- Train the Trainer *ab April und ab November 2016*
- Suggestopädie Starterzertifikat *ab November 2016*
- Suggestopädie Ausbildung Teil 2 *ab Februar 2016*

### **Gesundheit**

- Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“ *ab November 2016*
- Gesprächstherapie nach Rogers *ab Februar 2016*
- Hypnose *ab Oktober 2016*

Gerne senden wir Ihnen ausführliches Infomaterial zu.





### Emotionale Intelligenz – Kompetenzschulung durch Achtsamkeit

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bengel
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 807216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar beobachten Sie Ihre gewohnten Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress und üben, Ihr Umfeld und sich selbst ohne Bewertungen, Konzepte und Vorurteile zu betrachten, begegnen herausfordernden Situationen mit Ruhe, Klarheit und Gelassenheit.

### ⑩ Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung

- 25.4.16 bis 13.5.16 in Wesel
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 11-tägige Vollzeit-Lehrgang (zehn Tage zzgl. ein Tag vor der Praktischen Unterweisung, jeweils 8:30 -15:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

### ♿ ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO April 2016 1
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### Neue Autorität – Professionelle und elterliche Präsenz

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Bielefeld, Bildungsstätte Einschlingen
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Verpfl. und Übern. im DZ
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1005
- Bildungsstätte Einschlingen

Das Konzept der „Neuen Autorität“ folgt der Annahme, dass Eltern auf Macht, Strafen, Distanz und Härte verzichten können, ohne auf Autorität verzichten zu müssen. Diese neue Autorität wird durch Präsenz, Nähe und über ein neues Beziehungsangebot erlangt.

### ♿ „Leben und Sterben, Krankheit und Tod in der Schule“

- 26.4.16 bis 28.4.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 140 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte, die in Schulen arbeiten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ein Seminar für Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte, die in Schulen arbeiten. Dabei werden folgende Themen behandelt: Tod und Sterben, Kontakt mit der Familie, Abschied gestalten, Rituale und Symbole, Trauer verarbeiten.

### ♿ Sprache spielend lernen – Sprachentwicklung und Sprachförderung in der Frühpädagogik

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; DZ 30, EZ 50 €; Erm. mögl.
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 16-624 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Wie entwickelt sich die Sprechfähigkeit? Das Seminar gibt einen Überblick über die Entwicklungsstufen der Sprechmotorik, des Wortschatz- und Grammatikerwerbs. Mit praktischen Übungen werden spielerische Fördermöglichkeiten in einem ganzheitlichen Kontext aufgezeigt.

### ⑩ Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung

- 2.5.16 bis 23.5.16 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 11-tägige Vollzeit-Lehrgang (zwei mal fünf Tage zzgl. ein Tag vor der Praktischen Unterweisung jeweils 8:30 – 15:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

### ♿ Abenteuer Farbe? Kunstpraktisches Seminar zur Acrylmalerei

- 4.5.16 bis 8.5.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; ggf. zzgl. Kosten für Farben und Material
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, bietet Anleitung und Begleitung bei der künstlerischen Arbeit durch den Künstler Oswald Krause-Rischard.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

⑩ Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich

♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden

TN Teilnehmer/-innen

Ü Übernachtung

VP Vorpension

♀ Bildungsangebote für Frauen

AN Arbeitnehmer/-innen

HP Halbpension

Fr Frühstück





## Psychosynthese Basiskurs II: Spielend wachsen – Begegnung mit dem inneren Kind

- 4.5.16 bis 8.5.16 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €
- Infos unter 02204/6 35 95
- Kursnr.: 1618151
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Der Kurs gibt Anstöße, den Verletzungen und Verhaftungen der Kindheit zu entweichen. Dazu werden alte Überzeugungen losgelassen, unseren Lebensleistungen Achtung entgegengebracht, Kreativität und Lebensfreude freigesetzt. Infos unter 02204-63595 oder [www.circadian.de](http://www.circadian.de)

## Neue Blickwinkel und wirksame Veränderung im Beruf – mit The Work of Byron Katie und Meditation

- 8.5.16 bis 13.5.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ m. Aufpreis), im Tagungshaus
- Vorkenntnisse: in der Arbeit mit The Work of Byron Katie erforderlich
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-A-287
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Spüren Sie Ihren Themen nach, halten Sie Ihr Gedankenkarussell an, führen Sie tiefgreifende Veränderung herbei. Mit The Work of Byron Katie reflektieren Sie mit bestimmten Fragestellungen und erhalten neue Sichten auf Ihre Situation. Meditation unterstützt diesen Prozess.

## Stress gelassen begegnen – Kommunikation klar gestalten

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 807616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stress gelassen zu begegnen und Kommunikation klar zu gestalten lassen uns unseren Weg bewusst und achtsam Schritt für Schritt gehen. Die Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, diesen Weg zu erforschen und dabei in den Raum der Stille und der Meditation einzutauchen.

## Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 32 € insg., 645 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 808516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, die unseren Geist zur Ruhe kommen lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln, die einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich machen. Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen (ca. 2,5 Std. täglich).

## ♿ ⓘ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO Mai 2016
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

## Mein WEG – die eigenen Stärken und Potenziale erkennen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Wendelstorf, Mecklenburg-Vorpommern
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 660 €; mit EZ/VP
- Infos unter 0571/2 60 85 ▪ Kursnr.: B 0126
- Bildungswerk für Friedensarbeit – Forum für Gesundheit und Lebensart

Bilanz ziehen – die eigenen Stärken und Potenziale erkennen und entdecken als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt in der Lebens- und Berufsplanung. In diesem Seminar /Bildungsurlaub haben Sie Raum und Zeit, innezuhalten, zu entspannen bei sich anzukommen und um eine aktuelle Standortbestimmung Ihres beruflichen und privaten Weges vorzunehmen. Sie haben Gelegenheit, Ihre Vorstellungen und Ideale zu überprüfen, sie zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Lernziele: Persönliche Zufriedenheit im Beruf- und Privatleben erhalten und stärken; Reflektieren und Überprüfen der beruflichen und privaten Erfahrungen; die persönlichen Ressourcen, Stärken und Schwächen erkennen.

## ♿ ⓘ Mit starken Zielen handeln – Intensivtraining nach dem Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)

- 11.5.16 bis 13.5.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401161
- KOBISeminar

Zielcoaching nach dem Zürcher Ressourcen-Modell ist eine Trainingsmethode, die sich konsequent an den persönlichen Ressourcen orientiert. Grundlage ist ein ganzheitliches Lernprinzip, das auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

## Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Für AN in psycho-soz. Berufen, PersonalentwicklerInnen
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1615521
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufräumarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.



### **Plötzlich Chef – den Rollentausch souverän meistern**

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: N10711

Der Wechsel vom Kollegen zum Chef fällt oft schwer. Da gibt es den eigenen Erwartungsdruck und den der Anderen. Vorgesetzte erwarten Durchsetzungsvermögen, Mitarbeiter entgegenkommen und sich selbst gegenüber stellt man die höchsten Ansprüche. Wie geht man damit um?

### **Etikette im Beruf – Moderne Umgangsformen Der Business-Knigge**

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407161
- KOBISeminare

Was sind aktuell die modernen Umgangsformen? Wie sieht zeitgemäßes Verhalten in einem modernen beruflichen Umfeld aus? Besuchen Sie dieses Seminar und erfahren Sie, was alles unter dem Namen von Herrn Knigge heutzutage passiert und ihn sicherlich nicht alles erfreuen würde, wenn er es erlebte!

### **Persönlichkeitskompetenz entwickeln**

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar lernen Sie neue Impulse für Ihre Persönlichkeitsentwicklung zu setzen, hin zu einem Leben nach Ihren Vorstellungen und gehen die Verwirklichung Ihres Lebensstraums, Ihrer Visionen an – kompetent zielgerichtet und voller Klarheit und Harmonie.

### **Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung**

- 30.5.16 bis 31.5.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; inkl. Tagesverpf./Imbiss
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1613571
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Coachingseminar (Einführungseminar im März und November)

### **Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar! – Seminar für Erzieher, Lehrer und andere Pädagogen**

- 30.5.16 bis 1.6.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 567 €; EZ Komfort mit Dusche/WC, inkl. Vollpension
- Für Erzieher, Lehrer, Eltern, Therapeuten und alle, die die Kraft des Lachens erleben und die Freude an ihrem Beruf pflegen möchten.
- Infos unter 05205/91 26 30
- Kursnr.: 22206
- Bildungshaus Haus Neuland

Zum Lernen gehört untrennbar das Lachen! Humor fördert Gedächtnis, Kreativität und soziale Kompetenz des Lernenden. Der Lehrgang öffnet Ihnen die Schatztruhe des Humors. Dabei werden Theorie und Praxis des humorvollen Erziehens und Unterrichtens eng miteinander verknüpft.

### **Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt, 645 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 808616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie richte ich mich auf Ziele aus, wie nehme ich wahr, auf welchem Weg ich bin? Meditatives Bogenschießen kann uns lehren, das Ziel voller Konzentration aus dem Loslassen heraus zu treffen. Mit Meditationen, spirituelle Übungen, Seminar im Kloster.

### **Sexualität in Sozialer Arbeit, Beratung und Psychotherapie**

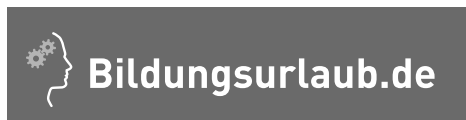
- 30.5.16 bis 3.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Vorkenntnisse: Erfahrungen in Gesprächsführung
- Für Menschen in sozialpädagogischen und beratenden Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16850501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Seminar gibt eine theoretische und praktische Einführung in den Bereich der Sexualberatung, einen Überblick über die häufigsten Sexualstörungen sowie einen Überblick über aktuelle Diskurse der Sexualwissenschaft.

### **Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen**

- 5.6.16 bis 10.6.16 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 50 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 812416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar unterstützt Sie dabei, die Balance zwischen Beruf und Privatleben neu auszurichten. Vor dem Hintergrund einer ganzheitlichen Standortbestimmung erfahren Sie, wie Sie achtsamer mit Ihren Ressourcen umgehen, Ihre Leistungs- und Arbeitsfähigkeit stärken können.





### ♿ 10 Mediation – Vertiefungsseminar

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 73-S444
- 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.

### Ziele setzen und Ziele erreichen – Grundkurs

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 ▪ Kursnr.: L9930B009
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Je klarer die Zielvorstellungen im beruflichen Alltag formuliert werden, desto besser können Arbeitsprozesse gestaltet und damit Abläufe vereinfacht werden.

### ♿ Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 161.5C551K
- 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

### Geh den Weg der Achtsamkeit in Beruf und Alltag

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 32 € insg., 635 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Achtsamkeit und Spiritualität in berufliches Handeln integriert werden können. Wie sind spirituelle Werte im Beruf lebbar, wie können uns Erfahrungen aus der Spiritualität und Achtsamkeit konkret in (schwierigen) Situationen unterstützen?

### ♿ Trauerbegleitung

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2408161
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung. Sie will jene, die mit trauernden Menschen in Berührung kommen, für die verschiedenartigen Trauerprozesse sensibilisieren und soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln.

### Heilpflanzen sinnvoll anwenden

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Herne
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €; 15 € Materialkosten
- Infos unter 02323/16 32 39
- Kursnr.: 16A8394
- VHS Herne

Viele Beschwerden lassen sich natürlich heilen bzw. lindern. Sie lernen, welche Heilpflanzen bei Atemwegserkrankungen, Beschwerden des Verdauungstrakts und Erkrankungen des Bewegungsapparats geeignet sind. Die Herstellung von Mitteln für die Hausapotheke wird vermittelt.

### ♿ „Klosterleben verstehen“: Schwerpunkt: „Bücher, Bildung, Benediktiner“

- 7.6.16 bis 9.6.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 140 €; zzgl. der Exkursionskosten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Tagung mit Besuch des Weltkulturerbes Corvey und der Akademischen Bibliothek Paderborn. Das Thema ist die Bedeutung der Klöster für die Bildung in Geschichte und Gegenwart.

### ♿ Symbole, Imagination, innere Bilder, Träume, Metaphern, Sprache und Worte

- 7.6.16 bis 9.6.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater, Trainer, Pädagogen, Therapeuten, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler.
- Infos unter 0241/4 79 21 43
- Kursnr.: AO21438
- VHS Aachen

Ein neuronal besonders wirksames Instrument für Beratung und Coaching ist die Arbeit mit Bildern und Verbildlichungen. In diesem Seminar erproben wir aktive Imagination, den Einsatz von Symbolen, metaphorische Kommunikation, Sprachbilder und Wirkweisen therapeutischer Geschichten. Auch die Arbeit mit Traumbildern bringt oft überraschende Wendungen. Wir erarbeiten eine klientengerechte „Einladungsgestaltung“ dieser Interventionsgruppe und prüfen anhand eigenem Erlebens die Wirkweisen.

### „Ich schaff' s!“ – ein lösungsorientiertes Programm für die Arbeit mit Kindern

- 8.6.16 bis 10.6.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1615150
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Nicht selten ist die Entwicklung von Kindern mit Schwierigkeiten verbunden. „Ich schaff' s!“ ist ein lösungsorientiertes methodisches Konzept für die pädagogische Arbeit mit Kindern im Alter von 4 bis 11/12 Jahren und bietet praktische Handlungsanleitungen für solche Fälle.



### Über den eigenen Schatten springen – mehr Selbstvertrauen gewinnen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-261
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Raus aus der Komfortzone, mehr Selbstvertrauen gewinnen, Stärken austesten, klare Worte finden. Loten Sie Ihr eigenes Potenzial aus, gewinnen Sie größere Flexibilität im Umgang mit Menschen und Aufgaben. Wir nutzen Methoden aus Improtheater und NLP. In- und Outdoor-Übungen.

### 🗺️ ⑩ Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-S222
- 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.

### Kollegiale Beratung und Supervision (KoBeSu®)

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 798 €
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6528
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Verfahren zur Durchführung Kollegialer Beratung gibt es viele, die als vereinfachte Supervisionsmodelle verstanden werden und es Gruppen ermöglichen, strukturiert miteinander Fallbesprechungen durchzuführen. Die Vorgehensweise einer Kollegialen Beratung und Supervision (KoBeSu®) geht über diesen Anspruch hinaus. Hier werden Möglichkeiten einer auf Selbstreflexion ausgerichteten Fallklärung geschaffen, die den Erwartungen an eine professionelle Supervision in nichts nachstehen. KoBeSu® ist ein für die Kollegiale Beratung adaptierter Teil. Hierbei handelt es sich um einen Ansatz, der es erlaubt, systemische Sichtweisen zu integrieren.

### Ausbildung zum Natur-Botschafter/in

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206 €; inkl. Skript
- Für pädagog. Fachpersonal und alle, die mit Kindern und Jugendlichen in der Natur arbeiten
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 1543
- VHS Menden – Hemer – Balve

Unvergessliche kl. spannende, Abenteuer in d. Natur – Spiele, Experimente, Gestaltungsmöglichkeiten etc. erfahren Sie in dieser intensiven Fortbildung um die Schwerpunktthemen Wald, Gewässer, Wiese, Nacht, Kulinarisches aus Wald und Flur vom Diplom-Biologen.

### 🗺️ Gottes Gegenwart feiern. GottesdienstWerkstatt

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 260 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Es werden verschiedene Stationen und Elemente eines Gottesdienstes erarbeitet und auf ihren geistigen Gehalt überprüft, um in der Vielfalt liturgischen Handelns, Betens und Verkündens neue Glaubwürdigkeit und Authentizität zu erlangen. Referent: Dr. Bernward Konermann.

### Heldenreise mit systemischem Natur-Coaching: Potenziale entfalten und Krisen meistern

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Hesseln
- Mit Übernachtung
- Preis: 677 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2415161
- KOBLSeminare

Der Bildungsurlaub folgt dem Ablauf einer Heldenreise in der Natur und nutzt aktiv die dynamische Struktur natürlicher Transformationsprozesse: Unbewusste, oft dysfunktionale Glaubenssätze werden im Spiegel der Natur erkannt und können dort in einen neuen Kontext gesetzt und neu bewertet werden.

### 🗺️ Familienaufstellungen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 272 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2402161
- KOBLSeminare

Diese kraftvolle Methode der systemisch-phänomenologischen Therapie gibt wichtige Hinweise auf problematische Plätze und generationenübergreifende Verstrickungen in einer Familie und führt über einen bewegenden Erfahrung- und Lernprozess zu ganz neuen Lösungsblöcken.

### ♀ „Hier bin ich!“ Selbstsicher auftreten im Beruf. Ein Seminar für Frauen.

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Wendisch Waren, Mecklenburgische Seenplatte
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 539 €; inkl. Ü/VP/ DZ oder EZ mit Aufpreis, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-A-282
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Stärken Sie Ihr Selbst-Bewusstsein, indem Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus nehmen. Entwickeln Sie Strategien, um das, was Sie können und wollen selbstsicher zum Ausdruck zu bringen. Lernen Sie, souverän und mit Freude „nach vorne“ zu gehen!

### 🗺️ ⑩ Mediation Erweiterung

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-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.



### Motivation – Schlüssel zum Erfolg

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 ▪ Kursnr.: L9930B011
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

In diesem Seminar werden Grundlagen von Motivation und Interesse, Aufmerksamkeit und Zielorientierung erarbeitet und die Wirkung von intrinsischer und extrinsischer Motivation beleuchtet.

### Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2205161
- KOBseminare

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. Darüber hinaus erhalten Sie auch Hintergrundwissen aus der Yogaphilosophie.

### 🔊 ⑩ Videotutorials leicht gemacht: Konzeption und Produktion

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 328 €; Ermäßigung möglich
- ▪ Kursnr.: A-514343
- VHS Köln

Im Internet sind Videotutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und inhaltlicher Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Grundlagen der Konzeption und Produktion von Videotutorials und versteht sich gleichzeitig als Workshop, in dem Ideen gemeinsam entwickelt werden können.

### 🔊 ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO Juni 2016
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

# Mediation

## Konfliktlösung durch Vermittlung

- **Ausbildung zur/zum Mediator/in**
- **Ausbildung in 6 Stufen**
- **Fachkurs zu Wirtschaft**
- **Fachkurs für Architektur, Planung und Ingenieurwesen**
- **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](http://www.friedensbildungswerk.de)

[fbkkoeln@t-online.de](mailto:fbkkoeln@t-online.de)



### Aufstellungsarbeit als Weg zur Lösung beruflicher Herausforderungen

- 21.6.16 bis 23.6.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 278 €; ermäßigt 228 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16BS0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieser Bildungsurlaub befasst sich mit den verschiedenen Problemen auf die man im Laufe seines Lebens und auch im beruflichen Alltag stößt. Dabei geht es in diesem Seminar verstärkt um die Genogrammarbeit und Familienbiographische Analysen die möglicherweise die Ursache der Probleme darstellen.

### ♀ Einführung in die Systemische Beratungspraxis

- 26.6.16 bis 30.6.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480,- €, inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 16/6
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Theorie und Praxis der Systemischen Beratung; Erfolgsmodell des Systemischen Wirkens in Beratung und Konfliktlösung; Reflektion über Haltung und Selbstverständnis als Beraterin; Anwendung von methodischen Beispielen. Systemisches Coaching als lösungsorientiertes Modell.

### Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 32 € insg., 645 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, die unseren Geist zur Ruhe kommen lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln, die einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich machen. Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen (ca. 2,5 Std. täglich).

### Trainerkompetenz – Train the Trainer (Zertifikatskurs)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 266 €; inklusive Mittagessen
- Für Trainer, Dozenten und Moderatoren
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: NS52204
- VHS Krefeld

Sie arbeiten als Trainer/in im dynamischen Bereich der Weiterbildung? Lernen Sie in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und eigener (Übungs-)Erfahrung einen neuen Pool an Methoden und Techniken kennen.

### Statuskompetenz – wie der Status unsere Kommunikation lenkt

- 29.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2419161
- KOBLSeminare

Jede Lebenssituation bietet die Möglichkeit, seinen Status neu zu verhandeln. Status ist flexibel und Statuskämpfe lassen sich in ihrem Verlauf beeinflussen. Das Seminar will die Statuskompetenz im Konflikt und die Durchsetzungsfähigkeit stärken.

### ♿ Kommunikationstraining auf dem Segelboot

- 2.7.16 bis 9.7.16 in Kappeln, Segelschiff Amazone
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; Verpfl.kosten werden nach Seminar abgerechnet
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom\_07\_2016
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

### ♿ Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 73-5111
- 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.

### Meditation des Tanzes: „Wie jedes Kunstwerk aus der Meditation entsteht, so auch der Tanz“ (Bernhard Wosien)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 0116Ki
- Melanchthon-Akademie

Im Tanz wird der Mensch ganzheitlich angesprochen: Körper, Geist und Seele. Die Koordination von Schritten und Gesten, Raumfiguren und das Miteinander erfordern und fördern spielerisch Konzentration, Bewusstheit und Wahrnehmungsfähigkeit und nicht zuletzt soziale Kompetenz.



### Umgang mit Belastungen – Stärken und Ressourcen fördern

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 605 €; inkl. Ü/VP, 40 € EZ-Zuschlag, 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 803515
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie üben neue Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen und erforschen Ressourcen – wie Unterstützung durch Freunde und Familie, achtsamer Umgang mit sich selbst oder eine klare Kommunikation. Sie entdecken und nutzen Ihre persönlichen Kraftspender und Ruhepole.

### ♀ ♿ Methodische Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Selbsteinschätzung je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 8/7
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Inhalte: Das Konzept der Inneren Anteile; das innere Kind in seinen unterschiedlichen Facetten; Methoden, um in einen Dialog zu kommen; positive Erinnerungen und deren Verstärkung; Aufdeckung alter, hemmender Kernüberzeugungen, Methoden zur Anwendung im eigenen Berufsfield.

### Persönlichkeitskompetenz entwickeln

- 24.7.16 bis 29.7.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 815216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar werden Sie dabei unterstützt, Ihr individuelles Stressmodell zu erkennen. Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten zur Stressvermeidung sowie Stressverringern und bekommen einige wirksame Methoden zur Entspannung an die Hand.

### Über den Körper zu Achtsamkeit und Abgrenzung finden – Übungen für einen entspannten Berufsalltag nach gestalttherapeutischen Ansätzen

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: 0121KI
- Melanchthon-Akademie

Der Hintergrund für diesen Bildungsurlaub rund um Achtsamkeit, Abgrenzung und Kontakt bildet die Gestalttherapie. Diese möchte das im Menschen freilegen, was da ist und in den Vordergrund treten will. Dabei arbeitet sie sowohl mit dem Gespräch als auch körper- und erlebnisorientiert.

### ♿ ⓘ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Juli 2016
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### Improtheater für Anfänger

- 15.8.16 bis 18.8.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 105 €
- Infos unter 0234/28 40 12
- Figurentheater-Kolleg

Über Wahrnehmungs- und Assoziationsübungen werden die Grundlagen der Teamimprovisation kennengelernt. Themenschwerpunkte: Vertrauen in die eigene Spontaneität, Offenheit für das gemeinsame Spiel, kreatives Spiel aus dem Moment und der Situation heraus etc.

### Mediation kompakt

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Bödefeld
- Mit Übernachtung • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 600 €; Unter- und Gruppenselbstverpfl.
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 039-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktlösungsmethode. Sie geht davon aus, dass alle am Konflikt Beteiligten diesen eigenverantwortlich und konsensorientiert beenden können. Unterstützung dafür erhalten sie vom Mediator. An fünf Seminartagen lernen Sie die Grundlagen des Mediationsverfahrens kennen und trainieren seine Anwendung. Das Seminar findet in einer erholsamen Umgebung in einem wunderschönen, gut ausgestatteten Seminarhaus statt ([www.bleibe.de](http://www.bleibe.de)).

### ♿ ⓘ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Aug 2016
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### Resilienz

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Stralsund
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP 75 € insg., 715 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 811416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar werden Sie Ihr theoretisches Wissen zum Thema Resilienz erweitern – Sie persönlich stehen die ganze Zeit im Mittelpunkt. Wir werden uns intensiv mit den Resilienzfaktoren befassen und Ihre persönlichen Entwicklungsfelder identifizieren.



### Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- 29.8.16 bis 31.8.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Für AN in psycho-soz. Berufen, PersonalentwicklerInnen
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1625531
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufräumen. Die aus der Kurzzeithherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

### Mit systemischem Denken und Handeln gelassen und erfolgreich in Beruf und Alltag

- 29.8.16 bis 1.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 378 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3411161
- KOBISeminare

Nutzen Sie systemisches, ressourcenorientiertes Denken und Handeln als Sichtweise und Methode sich selbst und Andere in der eigenen Entwicklung und Problembewältigung sowohl beruflich als auch privat zu unterstützen.

### Innere Orientierung und äußere Präsenz

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bengel
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808716
- Lohnmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Woche eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, auf dem Weg ins Innere eine Orientierung und eine Führung zu erfahren. Dabei hilft Ihnen der Weg der Stille und der Meditation – im Kloster

### Verstehen – aber nicht einverstanden sein! Eine Einführung in Konfrontatives Arbeiten

- 30.8.16 bis 1.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €;
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3413161
- KOBISeminare

Unabhängig vom Arbeitsfeld in Schule und Jugendhilfe, haben sich Methoden und Techniken aus dem Bereich der Konfrontativen Pädagogik als wirkungsvolle Ergänzung des Handlungsrepertoires für Pädagogen erwiesen. Es geht dabei um konkrete Präventions- und Interventions-techniken.

### Mediation Fortgeschrittenenkurs

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 74-53
- 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.

### Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 ▪ Kursnr.: M9930B004
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie durch gezielte Bewegung und Entspannung die nötige Energie tanken können, um erfolgreicher und motivierter arbeiten zu können.

### Methoden der Biografiearbeit

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 272 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3405161
- KOBISeminare

Die Biografiearbeit bietet Methoden, um den Weg der Erinnerung in systematischer Weise zu beschreiben. In dem Seminar lernen Sie neben fachlichen Inputs in der Auseinandersetzung mit Ihrem Leben verschiedene Handwerkszeuge der Biografiearbeit kennen.

### Wild- und Heilkräuter im Alltag

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Herne
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €; 15 € Materialkosten
- Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 16A8396
- VHS Herne

Das Seminar vermittelt, welche Wild- und Heilpflanzen im Alltag bei Erkrankungen der Haut, Harnwegsinfekten und für starke Nerven und einem guten Schlaf eingesetzt werden können. Es wird Heilkräuterführungen durchgeführt und Mittel für die Hausapotheke hergestellt.

### Neue Blickwinkel und wirksame Veränderung im Beruf – mit The Work of Byron Katie und Meditation

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Vorkenntnisse: in der Arbeit mit The Work of Byron Katie erforderlich
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-B-287
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Spüren Sie Ihren Themen nach, halten Sie Ihr Gedankenkarussell an, führen Sie tiefgreifende Veränderung herbei. Mit The Work of Byron Katie reflektieren Sie mit bestimmten Fragestellungen und erhalten neue Sichten auf Ihre Situation. Meditation unterstützt diesen Prozess.

### Konfliktbewältigung – ein viertägiger Workshop

- 12.9.16 bis 15.9.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1623031
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden und Handlungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, in Konfliktsituationen mit den eigenen Gefühlen und denen anderer umzugehen. Sie hinterfragen alte, als wenig hilfreich erfahrene Verhaltensmuster und beginnen, diese aufzulösen.





### Psychosoziale Krisenintervention – kompetent Handeln in akuten Situationen

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3402161
- KOBISeminare

Krisen als Chancen für Veränderungen und Neubeginn betrachten. Der systemische Ansatz bietet die Möglichkeit, Krisen nicht als individuelles Fehlverhalten zu sehen, sondern als Symptom für Beziehungsprobleme unter Berücksichtigung verschiedener Lebensbereiche. Lernen Sie die Basis verschiedener Krisentheorien, Formen der Diagnostik und die systemisch-kommunikative Grundhaltung mit deren Methoden kennen!

### SELBST-BESTIMMT LEBEN

- 17.9.16 bis 18.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16F-PG.1
- iag.bochum

Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen – Potentiale entwickeln. Sie möchten erfolgreich und zufrieden sein? Vieles läuft auch gut ... doch ab und zu fehlt der Erfolg und Sie fragen sich „Warum gelingt mir das nicht? Wieso kriege ich das nicht hin?“ Der Schlüssel dafür liegt in Ihrem Unbewussten. Viele alte Glaubenssätze sind dort abgelegt und leider nur eingeschränkt für Ihr Tagesbewusstsein zugänglich. In diesem Workshop werden wir die Potentiale aus Ihrem Unbewussten durch Bewusstmachung „freilegen“ und – auch kognitiv – damit arbeiten. Sie werden davon überrascht sein, was dort – wieder – zu Tage tritt. Diese Erkenntnis hilft Ihnen dabei, Blockaden langsam aufzulösen.

### ♀ „Hier bin ich!“ Selbstsicher auftreten im Beruf. Ein Seminar für Frauen.

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 610 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-282
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Stärken Sie Ihr Selbst-Bewusstsein, indem Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus nehmen. Entwickeln Sie Strategien, um das, was Sie können und wollen selbstsicher zum Ausdruck zu bringen. Lernen Sie, souverän und mit Freude „nach vorne“ zu gehen!

### Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Bad Endbach, Lahn-Dill-Bergland
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-263
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

### Interaktion – Improvisation – Inspiration Impulse für die Gruppenarbeit

- 19.9.16 bis 21.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 153 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3408161
- KOBISeminare

Arbeite man mit Gruppen, stellen sich immer wieder die gleichen Fragen: Wie kommen neue Gruppen in Kontakt? Wie gelingt es spielerisch, Prozesse in Gang zu setzen? Wie schaffe ich einen Raum, in dem Lernen leicht fällt? Wie gelingt es, alte Strukturen neu zu beleben? Wie gestalte ich Feedback? Dieses Seminar bietet Methoden und Übungen für kreative Impulse in der Gruppenarbeit.

### Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 628 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise EZ-Zuschlag 12 €/Nacht
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3410161
- KOBISeminare

Dieses Seminar, das mit modernen Coachingtechniken arbeitet, richtet sich an Teilnehmende, die beruflich vor wechselnden Aufgaben stehen, die Projekte leiten, Anstöße geben wollen, neue Vertriebsmöglichkeiten suchen und den Herausforderungen wieder mit Elan begegnen wollen. Der Bildungsurlaub findet auf Sylt in der Akademie am Meer statt.

### Emotionale und soziale Kompetenz für 50+

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Einbeck
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €, 610 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 802616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar beschäftigen wir uns damit, wie Sie Motivation und Lebensfreude im Beruf in den letzten Berufsjahren umsetzen können, neue oder alte Bedürfnisse und Ziele wieder entdecken können, altersgerechte Bedürfnisse im Berufsalltag erkennen und erfüllen können.

### Achtsam und gelassen zum Ziel – Vertiefungsseminar mit Bogenschießen

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 32 € insg., 635 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 812916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Zentrale Übung in diesem Seminar neben vertiefenden Meditations- und Achtsamkeitsübungen ist das meditative, intuitive Bogenschießen, welches erfahrbar macht, wie wir aus unserer Mitte heraus durch ruhige, konzentrierte, zielgerichtete Kraft unsere Ziele erreichen können.



### ♿ ⑩ IHK Ausbildeignung (AEVO)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO Sep 2016
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### ♿ Trennung und Scheidung – schweres Gepäck für Jugendliche

- 20.9.16 bis 22.9.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte, die in Schulen arbeiten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Themen der Veranstaltung: Eigenes Weltbild von Familie, die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick, Trennungsphasen, mögliche Reaktionsweisen und Verhaltensauffälligkeiten, Pädagogischer Handwerkskoffer. Hauptreferentin ist Dipl. Sozialpädagogin Ulrike Nöthen.

### Diversity gestalten

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-88
- neues lernen

Wir werden bunter, wir werden älter, wir werden weniger. Dies sind nur drei zentrale Aussagen über den aktuellen demografischen Wandel in unserer Gesellschaft. Längst haben wir es in nahezu allen Arbeits- und Lebensbereichen mit sozialer und kultureller Vielfalt zu tun, die es positiv zu gestalten gilt. Interkulturelle Kompetenz und sicherer Umgang mit Vielfalt sind daher wichtige Schlüsselqualifikationen. In diesem Bildungsurlaub erwerben sie Wissen über die soziale Differenzierung und Wertpluralisierung innerhalb der Gesellschaft, insbesondere in Bezug auf die Aspekte Geschlecht, Ethnie, Alter, Behinderung und Herkunft.

### Train the Trainer

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-88
- 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. Regelmäßig bietet neues lernen auch längere Fortbildungen dazu an. Bitte den Prospekt anfordern!

### ♀ ♿ „Stell dein Licht auf den Scheffel“

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Langenfeld
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmerinnen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 169,50 €
- Infos unter 02173/7 94 45 55 ▪ Kursnr.: B2002B
- VHS Langenfeld

Im Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihre Stärken, Kompetenzen und Werte, lernen ihre Erfolge deutlich zu zeigen und ihr berufliches Kontaktverhalten zu optimieren. Sie bauen innere Blockaden ab und üben souveränes Auftreten, um eine positive Außenwirkung zu erzeugen.

### Mein Weg – nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung

- 25.9.16 bis 30.9.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; Ü/NP, (EZ-Zuschlag 50 € bzw. 10 € bei gemeinsamer DU/WC)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 223000
- VHS Schaumburg

Bilanz ziehen – die eigenen Stärken und Potentiale erkennen und entdecken als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt in der Lebens- und Berufsplanung.

### Selbststärkende Körperpsychotherapie – Heilung durch Achtsamkeit

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3406161
- KOBLSeminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pessio-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.

### Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 16BU13
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing lernen wir, auf leise, subtile Gefühle aufmerksam zu werden, welche sich im Körper bilden. Im Arbeiten mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, die uns in bestimmten Lebensfragen in verschiedene Richtungen ziehen wollen. Fast jede dieser Stimmen verbindet damit positive Absichten, an die wir anknüpfen können. Durch die praktische Arbeit mit den sechs Schritten des Focusing und dem Inneren Team lernen wir, beide Methoden situationspezifisch anzuwenden, sowohl im Umgang mit uns selbst, wie auch mit den Menschen, die wir in Beratung, Coaching oder Therapie begegnen.

## 🔗 SYSTEMISCHES COACHING

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; Bildungsscheck möglich, bei Buchung von Modul 1 (Systemisches Coaching) und Modul 2 (Systemisches Konflikt-Coaching)
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/3280Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die Prinzipien und Grundannahmen der systemischen Beratungsarbeit werden vorgestellt und exemplarisch erprobt: Systemische Fragen, Reframing, Job-Life-Line, Kompetenzdialog sowie systemische Ressourcenmodelle. Coaching-Sequenzen üben und festigen die systemischen Methoden.

## Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 285 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4203161
- KOBseminare

Lernen Sie Basisinformationen zur Achtsamkeit, Körperübungen, Embodiment, Wahrnehmungsübungen, konkrete Umsetzungsschritte für die Achtsamkeit am Arbeitsplatz und vieles mehr kennen, um sich in Ihrem Berufsalltag mit seinen besonderen Herausforderungen nach dem Prinzip der Achtsamkeit gesund zu halten!

## Das richtige Maß – die Work-Life Balance

- 9.10.16 bis 14.10.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 35 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 220800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

## Interkulturelle Sensibilisierung für den Berufsalltag

- 9.10.16 bis 14.10.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ mit Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 16-B-266
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

## Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Steinfurt
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 605 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt, 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 813116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie richte ich mich auf Ziele aus, wie nehme ich wahr, auf welchem Weg ich bin? Meditatives Bogenschießen kann uns lehren, das Ziel voller Konzentration aus dem Loslassen heraus zu treffen. Mit Meditationen, spirituelle Übungen, Seminar im Kloster.

## Lebensziele entwickeln – Lebensziele erreichen

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bengel, Kloster Springersbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, zzgl. 32 € EZ-Zuschlag, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 803116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Schwerpunkt des Seminars sind Ziele und Visionen in Beruf und im Privatleben. Aufbauend auf den Erfahrungsschatz aus dem eigenen Leben werden Sie Glaubenssätze aufspüren, Strategien entwickeln, Ressourcen und Talente entdecken, diese fördern und integrieren.

## 🔗 Trainer Kommunikation

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; zuzügl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: TRKom\_10\_2016
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Lernen Sie diese Kompetenz erfolgreich an Interessierte weiterzugeben. Diese Modul ist eine Aufbaumodul zum Kommunikationstraining.

## 🔗 Äußere und innere Konflikte als Potentialquellen

- 11.10.16 bis 13.10.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater, Trainer, Pädagogen, Therapeuten, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler.
- Infos unter 0241/4 79 21 43
- Kursnr.: AO21439
- VHS Aachen

In diesem Seminar erarbeiten wir in Theorie und Praxis alternative Betrachtungsweisen von Konflikten jeglicher Art. Anhand eigener Erfahrungswerte nehmen wir Beobachterpositionen verschiedenster Richtungen ein. Im Plenum und in Kleingruppen experimentieren wir mit Interventionen aus dem Hypnosystemischen Werkzeugkoffer, um für uns selber und für unsere Kunden die kreative Vielfalt, die Konflikte auch beinhalten verstehbar und nutzbar zu machen.



## Entdeckung der Langsamkeit II – Entschleunigung, Balance und Erfolg im Beruf

- 16.10.16 bis 21.10.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrrad-miete
- Vorkenntnisse: Erfolgte Teilnahme am Grundlagenseminar „Die Entdeckung der Langsamkeit I – Wege der Entspannung und Entschleunigung“
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-272
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

## Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

- 16.10.16 bis 21.10.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ Zuschlag 80 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 804316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar lernen Sie zu erkennen, wenn Emotionen unbewusst bleiben, unterdrückt, vorgespielt oder an Nebenschauplätzen ausgelebt werden. Wer seine Gefühle kennt und steuern kann ist entspannter, arbeitet produktiver und verbessert seine sozialen Beziehungen.

## Potenziale nutzen – Ziele erreichen

- 23.10.16 bis 28.10.16 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-277
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Setzen Sie die richtigen Ziele und begegnen Sie neuen Herausforderungen mit Spaß und Motivation. Gehen Sie Schritt für Schritt neue Wege! Inhalte: Berufliche und persönliche „Standortanalyse“, Potenziale und Stärken erkennen, Ziele formulieren, Schritte planen, Losgehen!

## Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!

- 23.10.16 bis 28.10.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/HP im DZ (EZ mit Zuschlag), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-273
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

## Wenn es anders kommt ... Leistungsfähig bleiben in Zeiten von Umbrüchen und Veränderungen

- 23.10.16 bis 28.10.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 809316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In dieser Woche setzen wir uns mit unserem persönlichen Umgang mit Veränderungen im Berufsleben auseinander. Ziel ist es, gelassener, aktiver und leistungsstärker mit neuen, unbekanntem Situationen umzugehen und zukünftige Veränderungssituationen leichter nehmen zu können.

## Mein Weg – nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Bückeburg
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 221002
- VHS Schaumburg

Bilanz ziehen – die eigenen Stärken und Potentiale erkennen und entdecken als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt in der Lebens- und Berufsplanung.

## Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB05-88
- 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. Regelmäßig bietet neues lernen eine umfangreichere Fortbildung zur systemischen Beratung an.

## Selbstmanagement und Selbstmotivation am Arbeitsplatz

- 6.11.16 bis 11.11.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Unterker./VP (EZ-Zuschlag= 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 222000
- VHS Schaumburg

Wir beschäftigen uns mit Theorien und Modellen aus der Emotions- und Gehirnforschung, der Kommunikationspsychologie und Motivationstheorien.



### Work-Life-Kompetenz

- 16.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB02-88
- neues lernen

Leben und arbeiten im Einklang mit den eigenen Werten, in Harmonie mit den Menschen in meinem Umfeld und meinen Aufgaben – das wäre wirklich perfekt! Die eigenen Potenziale entfalten, eine sinnvolle Tätigkeit ausführen, Partnerschaft genießen, Kinder haben, Karriere machen und dabei noch genug Zeit für sich selbst haben – das ist wohl zu viel verlangt, oder? Wie es praktisch gehen kann, darum geht es in diesem Bildungsurlaub. Sie lernen in diesen 3 Tagen, wie Sie Beruf, Familie und eigene Interessen auf gesunde und kompetente Art miteinander verweben können.

### Älter werden im Beruf. Für Frauen und Männer ab 50

- 20.11.16 bis 25.11.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Ü/VP (EZ-Zuschlag: 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 222000
- VHS Schaumburg

Älter werden im Beruf, diesen Umstand als Altersgewinn zu betrachten anstatt als Altersverlust – wer möchte das nicht? Die Teilnehmer haben Gelegenheit, ihre persönliche Zukunft geistig neu zu gestalten, neue Ziele zu formulieren und einen Aktionsplan zu erstellen.

### Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB11-88
- 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). Regelmäßig bietet neues lernen eine einjährige Fortbildung in Transaktionsanalyse an. Bitte den Prospekt anfordern!

### Einführung in die Gestaltarbeit

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB03-88
- neues lernen

Die Gestaltpsychologie arbeitet mit Methoden wie Phantasieereisen, Wahrnehmungs- und Körperspürübungen, um Aufmerksamkeit und Gewahrsein zu schulen. Dort, wo wache Kommunikation gefragt ist, bietet die mit gestalttherapeutischen Methoden geschulte Aufmerksamkeit eine gute Unterstützung im Kontakt mit Patienten, Klienten, Schülern und Kunden.

### Transaktionsanalyse – klare Kommunikation in Beruf und Alltag

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB13-88
- neues lernen

Das Seminar vermittelt einen Überblick über die Transaktionsanalyse und ihre Methoden. Bei der Analyse von konkreten Gesprächssituationen lernen sie das Kommunikationsmodell der TA in der Praxis kennen. Dieses können Sie in der Beratung ebenso effektiv einsetzen wie im Umgang mit Mitarbeitern oder bei der Arbeit mit Jugendlichen und Kindern. Neues lernen bietet regelmäßig umfangreiche Fortbildungen an. Bitte Prospekt anfordern!

### Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- 11.12.16 bis 16.12.16 in Borkum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 549 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-267
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

### Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- ⊗ Vor- bzw. Rückgriffzusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

# Rhetorik und Kommunikation

## 🗺️ RHETORIK Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1130w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Dieses Seminar ist als Praxis-Seminar konzipiert – mit vielfältigen Übungen, durch individuelles Feedback; Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsalltag erleichtern. Sie erfahren & trainieren Ihre Rede zu strukturieren & kompetent vorzutragen, mit Lampenfieber umzugehen, Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einzusetzen, überzeugende Argumente & Diskussionen zielgerichtet vorzubereiten & durchzuführen. Weitere Themen: Spontanvorträge-Kurzreden, Atemtechnik, Killerphrasen, rhetorische Strategien erkennen & clever reagieren

## 🗺️ Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

- 15.2.16 bis 17.2.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1577w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kennen Sie diese Gedanken? „Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an!“ „Ich würde...so gerne mal meine Meinung sagen!“ „Warum hört mir keiner zu/Warum werde ich oft unterbrochen?“ „Ich möchte gerne präserter sein!“ Dann werden Sie hier Antworten, Hilfestellungen, Anregungen & Tipps bekommen. Wir werden Übungen zur Körpersprache machen und den Einsatz der eigenen Stimme trainieren.

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – EINFÜHRUNG

- 20.2.16 bis 21.2.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 129 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 16F-GFK.1
- iag.bochum

Das Seminar richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und das Erlernte im privaten Bereich und/oder in ihrem Berufsfeld anwenden möchten, z.B. als Mitarbeiter/in oder Führungskraft, als Berater/in oder Therapeut/in oder auch in anderen Funktionen und Bereichen.

## NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB12-86
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) 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.

## Gewaltfreie Kommunikation für Erzieher/-innen und Pädagog/-innen

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Obernkirchen, Niedersachsen
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; mit EZ/VP
- Infos unter 0571/2 60 85
- Kursnr.: B 0066
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg können Sie ihre Energie gewinnbringender einsetzen. Sie bietet notwendige Schlüsselqualifikation in allen pädagogischen Berufsfeldern. Ein konstruktiver Umgang mit Stress und Konflikten, die Fähigkeit, die richtigen Worte für das zu finden, was uns stört und kooperative Lösungen zu entwickeln sind nur einige wichtige Kernkompetenzen.

## 🗺️ ⑩ Online texten – professionell

- 22.2.16 bis 24.2.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-512317
- VHS Köln

Tipps und Tricks zu: Verschlagwortung und Suchmaschinenoptimierung, HTML, Verlinkungen, Online-Pressemitteilungen, Schreiben für Blogs und Webseiten, Schreiben im Internet, eine verständliche Sprache, die Kombination von Text, Bild und Video.

## Gewaltfreie Kommunikation – Tacheles reden, fair streiten, spürbar Klärung erleben

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Bad Gandersheim
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 € insg., 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 801016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet ein praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthafter Situationen. Zudem führt sie zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft.



### Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40€ insg., 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 801516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar übt den achtsamen Kontakt zu sich selbst und zu anderen nach der Methode von Marshall Rosenberg. Inhalte: Wirkung von Gewaltfreier Kommunikation, achtsamer Umgang im Alltag, Umgang mit Konflikten, Wirkung des Prozesses.

### Bühne frei! – Präsentation für Trainer, Fach- und Führungskräfte

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 272 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1407161
- KOBseminare

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, wie wir selbst trockenen Stoff so aufbereiten können, dass nicht nur die Vorbereitung der Präsentation und ihre Durchführung viel Spaß machen, sondern auch der Funke zum Publikum überspringt. Im Zentrum stehen also gute Gefühle.

### 🚼 Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg

- 1.3.16 bis 4.3.16 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 161.5C124K
- 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.

### Vertiefungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation – Empathie für mich und andere in herausfordernden Situationen

- 2.3.16 bis 4.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 16 4 701
- Bildungswerk Stenden

Auffrischen und Vertiefen der 4 Schritte; Integration in die Alltagssprache; Die „gewaltfreie“ Haltung üben; Starke Emotionen gewaltfrei ausleben; Mehr Empathie wagen!

### Kommunizieren mit Souveränität und Leichtigkeit

- 6.3.16 bis 11.3.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. DZ, VP im Tagungshotel, EZ mit Aufpreis
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 16-A-281
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Mit Techniken aus NLP, Transaktionsanalyse, Elementen der positiven Psychologie und The Work erforschen Sie Ihre Bedürfnisse und Positionen, stärken die Innere Balance und entwickeln hieraus eine souveräne, selbstbewusste und humorvolle Kommunikation, die Spaß macht!

### Kreativ schreiben – ein Kulturseminar in Weimar

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; im DZ / EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19
- Kursnr.: 16.7.922
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Texte verfassen ist für viele in Politik, Verbänden und Verwaltung tägliche Praxis. Haupt- und ehrenamtlich Engagierte schreiben Pressemeldungen. Das Erlernen und Beherrschen von kreativen Schreibtechniken erleichtert diese tagtägliche Schreibearbeit enorm.

### Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz

- 7.3.16 bis 9.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1410161
- KOBseminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeit aller zu gewährleisten, zu gemeinsamen Ergebnissen zu kommen, und die Arbeitsergebnisse sichtbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. Die richtigen Methoden, um Gruppenprozesse in Gang zu bringen lernen Sie hier.

### Streiten ist gesund! Psychologische Gesprächsführung im Beruf

- 13.3.16 bis 18.3.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag: 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 224400
- VHS Schaumburg

Die Änderung des eigenen Gesprächsstils ist gewöhnlich weit weniger ansprechend, weil es nicht nur das Verhalten, sondern auch das Selbstbild betrifft. Wir gehen auf Spurensuche, differenzieren zwischen gesunden und ungesunden Streitmustern.

### Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB06-86
- neues lernen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen. Er vermittelt Kompetenzen auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten. Regelmäßig bietet neues lernen eine umfangreiche Fortbildung zum Konfliktcoaching an.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



### Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

- 13.3.16 bis 17.3.16 in Stralsund
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 75 € insg., 715 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 802416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie werden mit der Vision, dem Vorgehen und der Wirkung der Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (GFK) vertraut. Sie können Veränderungen in Richtung auf befriedigendere Beziehungen, mehr Klarheit und erfolgreichere Verhandlungen einleiten.

### Worte trommeln – Trommeln erzählen

- 14.3.16 bis 17.3.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 310 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19
- Kursnr.: BU 18
- Bildungswerk Multi Kultü

Für die Arbeit mit Kinder und Jugendlichen werden den Teilnehmenden verschiedene Impulse in der Erfahrung mit Trommeln und Erzählen vermittelt, die schließlich miteinander verbunden werden. Schwerpunkte sind u.a. die Vermittlung von Schlagtechniken, die Verbindung von Sprache und Bewegung sowie das Erfinden eigener Geschichten anhand verschiedener Erzählimpulse. Trommeln können selbst mitgebracht oder gegen Gebühr geliehen werden.

### ♿ Rhetorik Intensiv

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 60616
- VSB-Bildungswerk

Inhalte sind u. a.: Überzeugen in freier Rede, argumentieren und verhandeln, Diskussionen leiten. Ausführliche Informationen können angefordert werden. Das Seminar wird mehrmals im Jahr angeboten.

### Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – nonverbale Kommunikation

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1413161
- KOB!seminare

Lernen Sie die Sprache sprechen und verstehen, die wirkt. Was wirkt kompetent? Welche nonverbalen Zeichen ordnen die Rangstufen in einem Gespräch (Machtspiele)? Nonverbal Aussagen unterstreichen. Die angebotenen Methoden sollen Ihre Wahrnehmungswelt erweitern, Sie werden nicht nur machtvoller im guten Sinne des Wortes werden, sondern möglicherweise auch viel Spaß haben, denn wer sich öffnet für das Erkennen von nonverbaler Kommunikation, öffnet sich auch für ihren Charme und Witz.

### Stimme – Atem – Präsentation

- 14.3.16 bis 16.3.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; ermäßigt 168 €
- Infos unter 0228/8 54 47 78 10
- Kursnr.: BU 19
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Ihre Stimme ist das wichtigste Instrument, um Inhalte an Zuhörer/innen zu übermitteln und Ihr Publikum bei Präsentationen zu begeistern. Auch wenn Sie meinen, dass die „Natur“ Ihnen nur ein leises, wenig tragfähiges Sprechorgan mitgegeben hat: Nach diesem Seminar werden Sie überrascht sein, was Sie alles mit Ihrer Stimme erreichen können!

### Leiten – Moderieren – Präsentieren

- 16.3.16 bis 18.3.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 116 €; 80 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 5209
- VHS Gelsenkirchen

Beschäftigte aller Berufssparten und andere am Thema Interessierte, welche in ihrer ehren- und oder hauptamtlichen Funktion, im o.g. Wirkungsbereich bereits tätig sind. Lernziele: Stärken und Schwächen des eigenen Moderations- und Leitungsverhaltens erkennen und instrumentalisieren Teams und Gruppen in Gesprächsrunden methodisch führen Trainingstechniken, die es ihnen ermöglichen eigenes Verhalten positiv zu entwickeln

### Rhetorik

- 29.3.16 bis 2.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 540150
- VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehemungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente überzeugend formulieren.

### ♀ Gesprächsführungstraining mit NLP für die Kommunikation im beruflichen Kontext

- 3.4.16 bis 6.4.16 in Zülzich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 3/4
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

NLP ist eine der verbreitetsten Methoden in der Kommunikation. Souveräne Gesprächsführung basiert auf fachlichem Knowhow und weichen Faktoren wie Empathie, Wahrnehmung und sozialer Kompetenz. Geeignet auch zur genauen Problembestimmung und Lösungs- und Ressourcenfindung.





### Wer sich wehrt, lebt gesünder – Schlagfertigkeit trainieren

- 3.4.16 bis 8.4.16 auf Norderney
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24
- Kursnr.: 108180a
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Wie können Sie unsachliche Kritik entkräften und auf intelligente Weise kontra geben? Wie können Sie machtvoll auftreten und dabei wertschätzend bleiben? Wie können Sie verbale Angriffe abprallen lassen und den Angreifer verwirren? Wir erproben neue Verhandlungsstrategien.

### Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB07-86
- neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

### 🗣️ ⑩ Kommunikationstraining für PR (Präsentation, Rhetorik) – Überzeugen, präsentieren, verhandeln

- 4.4.16 bis 6.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-519191
- VHS Köln

Wenn Menschen sich begegnen, findet Kommunikation statt. Sie lernen die Grundlagen wirkungsvoller Kommunikation und gewinnender Rhetorik kennen um im beruflichen Alltag authentisch und effektiv zu kommunizieren.

### Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- 10.4.16 bis 15.4.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ mit Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-A-276
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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.

### Schlüsselqualifikation Schreiben – mit Freude und Leichtigkeit eine kreative Kraftquelle erschließen

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Freiburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 515 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € bis 64 € insg., 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 815516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar lernen Sie professionelle Techniken für das Schreiben guter Texte kennen, die Sie gerne und ertragreich anwenden werden. Sie erfahren Kreativität als Quelle von Energie und Inspiration, die Sie in Ihrem (Berufs)Leben stärken und bereichern kann.

### Gewaltfreie (Wertschätzende) Kommunikation – Einführung

- 11.4.16 bis 15.4.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; mit EZ/VP plus Kurtaxe
- Infos unter 0571/2 60 85
- Kursnr.: B 0086
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der GfK nach Rosenberg kennen und erhalten die Möglichkeit, in praktischen Übungen das eig. Konfliktverhalten zu reflektieren, persönl. Veränderungsprozesse anzustoßen und ihre Kommunikationsfähigkeit (privat und beruflich) zu stärken. Mit Zertifikat und Fortbildungsmappe.

### 🗣️ Moderationstraining

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 64216
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar hat zum Ziel, dass Sie in Ihrem Praxisfeld zielorientierte Moderation konzipieren und realisieren können und somit befriedigendere Besprechungsergebnisse erzielen. Ausführliche Informationen können angefordert werden.

### Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Einbeck, Negenborn
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 610 € für Einrichtungen/Firmen
- Vorkenntnisse: mind. 3-tägiges Einführungsseminar zur GfK nach M. Rosenberg
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 800416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt im Ausprobieren und Üben der einzelnen Schritte und Aspekte der GfK anhand konkreter Situationen aus Beruf / Alltag. Es geht darum, die Schritte in ihrer Bedeutung für ein konstruktives Miteinander auf einer tieferen Ebene zu verstehen.





### 🔗 **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

- 11.4.16 bis 13.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 104 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16
- Kursnr.: A-184533
- 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.

### 🔗 **NLP im Beruf – erfolgreiche Kommunikation**

- 12.4.16 bis 15.4.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €
- Infos unter 02841/20 15 69
- Kursnr.: N50901 L
- VHS Moers

NLP bietet wirkungsvolle Techniken und Methoden, die Ihnen bei der Entfaltung Ihrer persönlichen Potentiale, der Lösungen von Kommunikationsstörungen und der optimalen Anpassung Ihres Verhaltens gegenüber anderen Menschen helfen. Sie erlernen alle Grundtechniken.

### 🔗 **Get Up! Stand Up! – Die eigene Meinung vertreten in Diskussionen, Vorträgen und Verhandlungen**

- 12.4.16 bis 15.4.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 134 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02
- Kursnr.: 161.5C126K
- VHS Essen

Sie lernen, gut zu argumentieren und die eigene Meinung wirkungsvoll zu vertreten. Dafür sind die Akzeptanz anderer Meinungen, Mut zur Auseinandersetzung und die Beherrschung von Techniken der Gesprächsführung wichtig. Die Umsetzung wird in vielfältigen Übungen trainiert.

### **Dialogkultur, Beteiligung und Kreativität**

- 13.4.16 bis 15.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Vorkenntnisse: Moderationserfahrung
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB21-86
- neues lernen

Dieses Moderationstraining beleuchtet den Spannungsbogen Kreativität und Dialogkultur in Beteiligungsprozessen. Eigene Fallberichte und gute, wie auch Kräfte zehrende Praxiserfahrungen können Sie einbringen. Der Bildungsurlaub richtet sich an diejenigen, die in der Moderationsverantwortung von Teilhabeprozessen in Unternehmen, in Kommunen und in Organisationen stehen.

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Ostrhauderfeh
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6199
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der wertschätzenden oder gewaltfreien Kommunikation beschreiten wir einen neuen Weg, mit Sprache bewusst und verantwortungsvoller umzugehen. Statt zu fragen „Wer ist Schuld?“ oder „Wer hat Recht?“ werden die Teilnehmer/innen angeregt, sich ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen respektvoll und aufmerksam zu begegnen. Die Methode der wertschätzenden Kommunikation wird in vielen Kulturen und Bereichen menschlichen Zusammenlebens mit großem Nutzen für einen friedlichen Austausch angewandt. Die gewaltfreie Kommunikation ist im privaten sowie beruflichen Bereich hilfreich.

### **Mensch ärgere dich nicht!**

- 18.4.16 bis 20.4.16 in Xanten
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 233 €
- Infos unter 02843/9 07 40 16 • Kursnr.: U600235
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet ein leicht verständliches und praktisch anwendbares „Handwerkzeug“ für schwierige Gespräche sowie den konstruktiven Umgang mit Ärger. Sie erleben Klarheit und Entspannung, stärken Respekt und Vertrauen im Dialog.

### **Kommunikative Kompetenz**

- 18.4.16 bis 20.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB10-86
- 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).

### 🔗 ⑩ **Public Relations – professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

- 18.4.16 bis 20.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-519113
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnah Tätigkeiten, Möglichkeiten und Mechanismen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Hintergründe und Grundwissen (Definitionen, Geschichte, Entwicklung, Grundlagen der PR-Kommunikation) ?– Unterschiede zwischen Werbung und PR? Branchenüberblick (Medien, Magazine, Plattformen)? Aufgabengebiete der PR (interne und externe Kommunikation, Unternehmens-PR, Produkt-PR, Krisen-PR, Online PR, Sponsoring, Lobbying)? Einblicke in den Tagesablauf einer Redaktion PR-Plan Erstellung Journalistische Stilformen Kriterien von Presstexten Tools der Pressearbeit.



### 🗣️ **Kommunikationstraining mit NLP**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 129 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 ▪ Kursnr.: A-119520
- VHS Köln

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Mit der Methode des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) können Sie Ihre Wahrnehmung erweitern und Konflikte bewusster angehen.

### 🗣️ **Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher (31,90€)
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: M073320
- VHS Düsseldorf

1. Vortragen: Redevorbereitung und -aufbau, Körpersprache, Stimme, Atmung. 2. Diskutieren/verhandeln: Argumentationstechniken, körpersprachliche Signale, Einwände, Aktives Zuhören, Fragetechnik, Botschaftsflecht, Killerphrasen. Video-Analyse. Zertifikatsprüfung möglich.

### 🗣️ **Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) – Einführung**

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich ab 10 TN
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 009-2016/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache.

### **Kommunikation<sup>3</sup>: klare Ziele, souveränes Auftreten und Schlagfertigkeit**

- 24.4.16 bis 29.4.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ m. Aufpreis), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-A-260
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Kommunizieren Sie mit zielorientierter Haltung, klarem Auftritt, Schlagfertigkeit und Leichtigkeit. Methoden aus dem PR, Improtheater, NLP und Journalismus unterstützen Sie in einer klaren Kommunikation, die Sie in Beruf und Alltag näher an Ihre Ziele bringt und Spaß macht.

### ♀️ 🗣️ **Moderation heißt Prozessverantwortung**

- 24.4.16 bis 28.4.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 16/4
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Dieses Moderationstraining macht fit für den Einsatz der verschiedenen Methoden im beruflichen Alltag. Neben den Grundlagen, Methoden und Techniken rund um die Moderation, werden kreative Tools vorgestellt und erprobt z. B. Open Space, Zukunftswerkstatt und Worldcafé.

### 🗣️ **Das erfolgreiche Beratungsgespräch**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 218 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: B 02
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Methoden des Beratungsgesprächs. Rolle und Selbstverständnis des(r) Berater(in). Umgang mit schwierigen Klienten und Situationen. Der systemische Beratungsansatz.

### **Stimmbildung für den Beruf**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,80 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 5210
- VHS Gelsenkirchen

Praxisorientiert werden folgende Themen bearbeitet: Optimierung des körpersprachlichen Ausdrucks; Möglichkeiten des stimmlichen Ausdrucks; Tonfall und Stimme; Regeln und Gesetzmäßigkeiten von Stimme und Körpersprache.

### 🗣️ **Konfliktkultur stärken – persönlich, im Team, für den Alltag**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: AO07521
- VHS Aachen

Sie setzen sich mit Ihrem eigenen spontanen Konfliktverhalten auseinander und erproben verschiedene Alternativen. Sie lernen die Themenzentrierte Interaktion als Konzept zur Prävention und Diagnose von Konfliktsituationen und zur wirkungsvollen Intervention kennen.

### **Wie kann ich als Bürger erfolgreich etwas in der Öffentlichkeit bewegen?**

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; zzgl. Übern., Verpfl., 355 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 815716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Immer mehr Menschen wollen in Ihrer Gemeinde etwas bewegen, sich sinnvoll einbringen. Das Seminar bietet Ihnen ein Handout, einen Handwerkskoffer und die Bedienungsanleitung, wie Sie Ihr Gestaltungsangebot mit Gemeinsinn füllen und ausleben können.

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 378 €; ermäßigt 310 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16BS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub bietet viel Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode von M. Rosenbergs. Es können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.



### Frei Reden und Präsentieren

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 161-50018
- VHS Rhein-Sieg

Die wenigsten von uns reden gerne vor einer Gruppe – ob spontan oder vorbereitet. Doch Alltag und Beruf erfordern häufig freies Sprechen: von der Vorstellungsrunde bis zur Unternehmenspräsentation, vom Beitrag in der Teamsitzung bis zum Fachvortrag. Legen Sie also los.

### 🔊 Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221-22126522 • Kursnr.: A-119540
- 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.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- 25.4.16 bis 27.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2404161
- KOB/seminare

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, die die Anliegen aller am Konflikt Beteiligten anspricht und eine positive Bearbeitung ermöglicht. Das Seminar bietet eine Einführung in die Wege der GfK mit Übungen für Ihr Berufsleben.

### Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikations- und Konfliktlösungsmethoden

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Witzenhausen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 800 €; Frühbucher 720 €, zuzügl. U+V
- Vorkenntnisse: Basistraining/ Jahrest raining GfK
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1006
- Bildungsstätte Einschlingen

Das Vertiefungstraining bietet Erfahrungsräume für eine nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung und zur Erweiterung erforderlicher Schlüsselkompetenzen. Modul 3: 25-29.4.16 Neue Modulreihe: Modul 1: 26.-30.9.16; Modul 2: 5.-9.12.16; Modul 3: April 2017

### 🔊 ⓘ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO April 2016
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 214,50 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 161-4019
- VHS Hagen

Sie lernen verschiedene Konfliktformen und -ursachen kennen, erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Anschließend werden Sie durch alle Stufen des Moderationskreislaufs geleitet und probieren alle Schritte selbst aus.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshal Rosenberg

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84 • Kursnr.: 161-14308D
- VHS Dortmund

GfK nach M. Rosenberg lehrt uns, dass Wut und Ärger weder unterdrückt noch unkontrolliert geäußert werden sollen. GfK zeigt uns wie wir Wut und Ärger positiv transformieren können! Praktisches Training nach den Methoden Belgrave – Lawrie.

### Rhetorik – Kommunikation – Schlagfertigkeit

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0112Ki
- Melanchthon-Akademie

Schwerpunkte sind: 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.

### 🔊 ⓘ Sicher präsentieren und vortragen

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 63016
- VSB-Bildungswerk

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für Ihre erfolgreiche und überzeugende Präsentation kennen. Auch lernen Sie entsprechende rhetorische Mittel kennen, um eventuell vorhandene Unsicherheiten zu überwinden und um eine sichere Präsentationspraxis zu entwickeln.

### Lösungs- und zielorientierte Beratung und Coaching

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Überrn., Verpfl., 345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 812016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ein lösungs- und zielorientierte/s Beratung/Coaching fördert die Eigenverantwortung der Ratsuchenden. Der Berater begleitet prozessorientiert und nutzt eine lösungs- und zielorientierte Gesprächsführung. Mit Einzel- und Gruppenübungen.



## 🗣️ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502521
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

## 🗣️ ⑩ Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen – mit begrenzter Teilnehmerzahl

- 2.5.16 bis 4.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502825
- VHS Köln

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten uns in drei Tagen das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen. Sie bekommen einen Überblick über das komplexe Gebiet des Konfliktmanagements und die Techniken gekonnter Konfliktkommunikation. Das Ziel des Seminars soll ein individuelles Konfliktmanagement sein, das Sie befähigt, mit Konflikten angemessen umzugehen.

## Rhetorische Kommunikation im Beruf – Sozialkompetenzen erweitern –

- 2.5.16 bis 7.5.16 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; zzgl. Kurtaxe, EZ-Zuschlag: 25 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108181c
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Nutzen Sie Ihr eigenes rhetorisches Potential und erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire. Sie können Verhandlungen erfolgreicher führen, eigene Interessen effektiver und klarer vertreten mit den neuen Techniken der Gesprächsführung und dem gezielten Einsatz der Körpersprache.

## 🗣️ Besprechungen erfolgreich moderieren. Methoden und Techniken der Gesprächsführung

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Erm. mögl., DZ 30 €, EZ 50 €
- Infos unter 0251/9 81 84 22 ▪ Kursnr.: 16-218 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Besprechungen sind wichtig zur Organisation von Arbeitsabläufen. Oft beanspruchen sie zu viel Zeit und erzielen unbefriedigende Ergebnisse. Ziel des Seminars ist, die entscheidenden Punkte eines guten Besprechungsmanagements kennen zu lernen, um gute Ergebnisse zu erzielen.

## „Wie sag' ich's bloß verständlich?“ – Empathische Gesprächsführung

- 9.5.16 bis 11.5.16 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1613138
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden und Haltungen der empathischen Gesprächsführung nach Rogers und Rosenberg kennen. Sie erkennen die Werte und Ziele Ihrer Gesprächspartner, und erreichen im Gegenzug, dass Sie ebenfalls leicht verstanden werden.

## 🗣️ Souveräne Gesprächsführung zur erfolgreichen Selbstbehauptung

- 9.5.16 bis 12.5.16 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 161.5C119K
- VHS Essen

Trainiert wird sicheres Auftreten, zielgerichtetes Argumentieren, Schlagfertigkeit und flexibles Reagieren auch bei manipulativem oder provokantem Redeverhalten des Gegenübers. Vermittelt werden theoretische Grundlagen in lebensnahen Trainings, auf Wunsch mit Video.

## 🗣️ Erfolgsfaktor Stimme: Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln-Lindenthal, Aachener Straße 220
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 247 €; inkl. Skript, Erm. möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 ▪ Kursnr.: L-381110
- VHS Köln

Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit. Die Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung. Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik, Zungen- und Lippentraining, Bearbeitung individueller Probleme.

## Hoppla – Jetzt spreche ICH! Ein interaktives Training für begeisternde Kommunikation

- 9.5.16 bis 12.5.16 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: N52102
- VHS Krefeld

Viele praktische Übungen, Tipps, Werkzeuge und Strategien zur professionellen Gesprächsführung helfen Ihnen dabei, auch schwierige Situationen souverän zu meistern. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de).

## 🗣️ ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO Mai 2016 1
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)



### Sicher und authentisch auftreten – überzeugend argumentieren

- 11.5.16 bis 13.5.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; mit TagesVerpfl. ohne Übern., 375 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 811716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie können wir Gespräche bewusster, klarer und menschlicher gestalten und dabei authentisch bleiben? Und das auch in besonderen Gesprächssituationen, Konfliktgesprächen, Gesprächen mit schwierigen Kunden, Kollegen und/oder Mitarbeitern.

### ♿ Rhetorik – freie Rede, argumentieren und verhandeln

- 17.5.16 bis 19.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60416
- VSB-Bildungswerk

Ziel ist die Verbesserung der persönlichen und inhaltlichen Präsentation, Umgang mit Einwänden und Gegenargumenten sowie der Gesprächsführungskompetenzen. Ausführliche Informationen können angefordert werden. Das Seminar wird mehrmals im Jahr angeboten.

### ♿ ⑩ Public Relations – Professionelles Texten

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519124
- VHS Köln

Es werden die wichtigsten Textformen vorgestellt, analysiert und in praktischen Übungsphasen trainiert: Stilform der Pressemitteilung, Nachrichtenelemente, Mediensprache, Headlines, Feature, Bericht, Kommentar, Glosse, Stilmittel.

### Erfolg durch soziale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung im Beruf

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Übern., Verpfl., 345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Soziale Kompetenz ist Ihre Fähigkeit, souverän, einfühlsam, fair und konstruktiv mit Ihren Mitmenschen umzugehen. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, wichtige Zusatzqualifikationen wie Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihre Persönlichkeit zu trainieren.

### Power ohne Power Point – Präsentieren mit Flipchart und Co.

- 23.5.16 bis 25.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 16 4 015
- Bildungswerk Stenden

Das A bis Z einer Präsentation; 4MAT; Ohröffner; Lass Bilder sprechen – Gestalten von Flipcharts

### Bühne frei für den Berufsalltag – Kommunikationscoaching

- 30.5.16 bis 1.6.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 81,50 €; ermäßigt 57 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 5212
- VHS Gelsenkirchen

Übungen und Methoden aus der Schauspielpädagogik lassen sich gut auch für andere Berufe anwenden. Inhalte des Seminars wie z.B. das Trainieren von Ausdrucksvielfalt, Ausstrahlung, Selbstsicherheit, Spannungsaufbau, Dynamik und Wirkungsschulung gepaart mit Mitteln aus der Rhetorik, dem Kommunikationscoaching und der Stimmbildung sollen Sie dabei unterstützen, in Ihrer beruflichen Rolle stark und flexibel präsent zu sein, ohne dabei „künstlich“ zu wirken.

### Stimme genießen

- 30.5.16 bis 2.6.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €
- 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.

### Gespräche führen und Verhandeln

- 30.5.16 bis 1.6.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/30 97 41 ▪ Kursnr.: 161-50027
- VHS Rhein-Sieg

Wer im Gespräch sachlich und geschickt kommuniziert, ist im Vorteil. Unterredungen verlaufen strukturiert, Auseinandersetzungen fair. An drei Tagen lernen Sie das Handwerkszeug, mit dem Sie Gespräche zielgerichtet führen.

### ♀ ♿ Nicht auf den Mund gefallen – Starker und schlagfertiger Auftritt in schwierigen Situationen

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1733w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Eine selbstbewusste Körpersprache, die richtige Atmung und eine sichere klingvolle Stimme bilden das Fundament, um auch in schwierigen Situationen souverän und überzeugend zu wirken. Auf dieses Fundament (Atmung, Körpersprache, Stimme) aufbauend, werden Sie verschiedene Kommunikations- und Schlagfertigkeitstechniken kennenlernen und in Übungen und Gesprächssituationen ausprobieren und trainieren. Ziel ist es, Anregungen, Hilfestellungen und Handwerkszeug zu erlangen, um in schwierigen Kommunikationssituationen zunehmend sicherer, spontaner und selbstbewusster reagieren zu können. Zum Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Kommunikations- und Schlagfertigkeitstechniken.



### Moderationsausbildung in der Technology of Participation®

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; zzgl. € 33 € Verpfl. / Imbiss
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1611116
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

ToP® vereint wirkungsvoll Moderation, Gesprächsführung und Elemente des Projektmanagements. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen die Beteiligung aller von Bedeutung ist und für diejenigen, die sich in Gruppen engagieren und Beteiligung fördern wollen.

### Coaching your voice!

- 1.6.16 bis 3.6.16 in Bonn
- In Tagesform
- Preis: 240 €; ermäßigt 168 €
- Infos unter 0228/8 54 47 78 10
- Kursnr.: BU18
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Ein intensives Gesangscoaching für alle, die Lust und Laune haben, mehr über die Stimme zu erfahren, denn: Zu wissen, wie die Stimme funktioniert, bedeutet mehr Sicherheit im Umgang mit ihr! Wie kann ich mit mehr Kraft singen und sprechen und was brauche ich dazu?

### Rhetorik und Kommunikation

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB04-87
- 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.

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 16B-GFK.2
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

### ♿ Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1222w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in MitarbeiterInnen- oder Elterngesprächen, wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können: In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen & Bedürfnisse von Anderen zu missachten. Sie sorgen für Klarheit bei sich, um wieder handlungsfähig zu werden. Hier üben Sie das empathische Zuhören, um in schwierigen Situationen mit unserem Gegenüber wieder in Verbindung zu kommen.

### Rhetorik I + II

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 212 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 161-4008
- VHS Hagen

Wenn Sie sich für dieses Seminar entscheiden, haben Sie ein Angebot gewählt, das Sie in einer Woche rhetorisch fit macht und Ihre Redefähigkeit deutlich steigert. Mit einer Vielzahl praktischer Übungen werden Sie selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab.

### Kommunikation in Konflikten

- 8.6.16 bis 10.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Übern., Verpfl., 345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 805816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Eigenes Konfliktverhalten erkennen und Konfliktgespräche gestalten. In diesem Seminar werden wir kurz auf das Basiswissen der Kommunikation zurückgreifen, um uns dann intensiv mit dem Thema Konflikt und Konfliktlösungsstrategien auseinanderzusetzen.

### ♀ ♿ Der lange Weg zum kurzen Nein – Rhetorik für Frauen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 218 €; inkl. Übern.
- Für Frauen
- Infos unter 02924/80 64 11
- Kursnr.: B04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Erfolgreiche Selbstpräsentation und Durchsetzungsfähigkeit. Argumentation und Gesprächsführung. Überzeugend streiten – klären – entscheiden.



### Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefungswoche

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Vorkenntnisse: Für Fortgeschrittene
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 801616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt dieser Woche steht die Vertiefung der Bedeutung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation. Es geht darum, auf einer tiefen Ebene zu verstehen und zu begreifen, was dieser Ansatz für Veränderung und die Schaffung guter, friedvoller Kontakte bedeutet.

### ♿ Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Für Das Seminar richtet sich an Menschen aus allen Berufsgruppen, die professionell Gespräche führen (müssen) oder beratend tätig sind.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2406161
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

### NLP im Beruf – das eigene Potenzial besser nutzen

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 228 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2413161
- KOBISeminare

Ob in Coaching, Beratung, Weiterbildung, Wirtschaft, Pädagogik, Gesundheitswesen,... aus vielen Bereichen ist NLP kaum noch wegzudenken. Das Seminar stellt Ihnen vor allem die Modelle des NLP zur Verfügung, die Sie direkt umsetzen und nutzen können.

### Mensch ärgere dich nicht – Einführung/Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation

- 13.6.16 bis 15.6.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU08
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet praktisch anwendbares „Handwerkzeug“ für konstruktiven Umgang mit Ärger. Sie fördert Kompetenzen und Haltungen, • Kritik so zu äußern, dass sie den anderen nicht angreift, • eigenen Ärger auszudrücken • Beziehungen zu gestalten, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen.

### Freie Rede und Kommunikation in Beruf und Privatleben

- 15.6.16 bis 17.6.16 in Gladbeck
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75,60 €; inkl. Unterrichtsmaterial und Getränke
- Infos unter 02043/99 24 15
- Kursnr.: 161 749
- VHS Gladbeck

Kommunikative Fähigkeiten bestimmen in Beruf und Privatleben den Erfolg und die Durchsetzungsfähigkeit. In dem Seminar behandeln Sie die Grundlagen erfolgreicher Kommunikation. Mit Redeübungen lernen Sie, Ihre rhetorischen Fähigkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln.

### Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Plön
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80 € insg. 695 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 801816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie werden mit der Vision, dem Vorgehen und der Wirkung der Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (GFK) vertraut. Sie können Veränderungen in Richtung auf befriedigendere Beziehungen, mehr Klarheit und erfolgreichere Verhandlungen einleiten.

### ♀ ♿ Training für die Sprechstimme

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 12/6
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Eine gute Stimme ist ein Schlüsselfaktor im Beruf, um sicher und authentisch aufzutreten. Sie ist Erfolgsfaktor für einen gelungenen Erstkontakt, in Verhandlungen und Diskussionen, bei Vorträgen und Präsentationen. Das Ausdrucksspektrum der Stimme wird erprobt und erweitert.

### ♿ ⓘ Videotutorials leicht gemacht: Konzeption und Produktion

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 328 €; Ermäßigung möglich
- Kursnr.: A-514343
- VHS Köln

Im Internet sind Videotutorials beliebt wie kaum ein anderes Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und inhaltlicher Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen. Der Kurs gibt Einblick in die Grundlagen der Konzeption und Produktion von Videotutorials und versteht sich gleichzeitig als Workshop, in dem Ideen gemeinsam entwickelt werden können.





**🗣️ ⑩ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientierter Bildungsurlaub**

- 20.6.16 bis 22.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-502541
- 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? Wie und wann setze ich auf Formeln wie „AIDA“? Wie funktioniert Sprache für viele Menschen statt für wenige? Wie gebe ich Menschen das – berechnete – Gefühl, Teil des Präsentationserfolges zu sein?

**🗣️ ⑩ IHK Ausbildeignung (AEVO)**

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24
- Kursnr.: AEVO Juni 2016 1
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

**Wie sag ich´s meinem Gegenüber? Konflikte am Arbeitsplatz konstruktiv lösen mit Gewaltfreier Kommunikation**

- 22.6.16 bis 24.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 704
- Bildungswerk Stenden

GFK nach Marshall Rosenberg; In vier Schritten zu mehr innerer Klarheit; Eigene Konfliktmuster erkennen; partnerschaftlicher Dialog; Kopfkino konstruktiv nutzen; Klar und einfach kommunizieren mit der Positiven Handlungssprache; Konkrete Lösungen für eigene Anliegen

**🗣️ Konflikte – Konfliktmanagement**

- 27.6.16 bis 29.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 62516
- VSB-Bildungswerk

Konflikte rechtzeitig erkennen und mit der richtigen Strategie Probleme lösen: Ausgehend von einer individuellen Analyse und Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens erweitern Sie Ihre persönlichen Lösungsmöglichkeiten der Konfliktintervention.

**Rhetorik**

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 540155
- VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente überzeugend formulieren.

**🗣️ „Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung**

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Euskirchen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €
- Infos unter 02251/6 50 74 20 • Kursnr.: 161-28005
- VHS Kreis Euskirchen

Wochenseminar mit praktischen Übungen vor der Video-Kamera mit dem Ziel, mehr Sicherheit und Überzeugungskraft in der Kommunikation für Beruf und Alltag zu gewinnen. Seminarinhalte: 1. Wie wir wirken 2. Vor anderen reden 3. Miteinander reden 4. Verstehen will gelernt sein 5. Sich behaupten und andere überzeugen

**Erfolg beginnt im Kopf – NLP für Beruf und Karriere**

- 28.6.16 bis 1.7.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 204 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: N52101
- VHS Krefeld

Dieser Bildungsurlaub vermittelt alle NLP-Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen z.B. mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden usw. erforderlich sind.

**♀️ 🗣️ Gewaltfreie Kommunikation und die Arbeit mit dem Inneren Team**

- 3.7.16 bis 7.7.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreis je nach Nettoeinkommen
- Für Frauen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 3/7
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Im Seminar geht es darum, grundlegende Instrumente der GFK zu lernen und anzuwenden, um die wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu fördern. Es geht um die Wahrnehmung der Vielstimmigkeit des inneren Teams sowie die Entwicklung von Handlungsstrategien.

**Infotainment – Rhetorik-Intensivtraining in Düsseldorf**

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 018
- Bildungswerk Stenden

Gekonnt reden und unterhaltend überzeugen in Beruf und Alltag; Infotainment; Öffentliche Auftritte inszenieren; Selbstmarketing; Redeanalyse im Düsseldorfer Landtag; Poetry-Slam-Workshop mit Dorian Steinhoff; Festreden für jede Gelegenheit



### ♀ ♯ Spontan reagieren – clever kontern! – Das Schlagfertigkeitstraining für Frauen – 3-Tage-Seminar

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1722w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auf verbale Attacken konsequent und sicher reagieren! In manchen Situationen wünschen sich Frauen sofort passend antworten zu können, sagen sich aber: „Ich bin halt nicht schlagfertig“. Aber verbal gekonnt zu reagieren ist trainierbar. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen die unterschiedlichen Schlagfertigkeitstechniken kennen, die sie im privaten und beruflichen Alltag nutzen können.

### ♿ Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 104 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-184534
- 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.

### NLP – für Beruf und Alltag (Basiskurs)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 161-81350D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub wird NLP als eine Methode zur Verhaltensänderung für unterschiedliche Situationen in Alltag und Beruf vorgestellt und praktiziert.

### NLP im beruflichen Alltag

- 5.7.16 bis 8.7.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; ermäßigt 82,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 5230
- VHS Gelsenkirchen

Durch praktische Übungen werden die Grundtechniken des Neuro-Linguistischen Programmierens vermittelt und praktische Verwertbarkeit für den Alltag erarbeitet.

### ♿ ⓘ Crossmedia Marketing

- 11.7.16 bis 13.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 239 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-516502
- VHS Köln

In dem Bildungsurlaub lernen Sie die Basics des crossmedialen Marketings kennen: Marketingmix, Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formulieren, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien, Erfolgsmessung

### Erhebe deine Stimme

- 11.7.16 bis 13.7.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110,60 €; ermäßigt 76,40 €
- Infos unter 0209/1 69 24 03
- Kursnr.: 2104
- VHS Gelsenkirchen

Dieses Seminar lädt ein, sich mit der eigenen Stimme (wohlwollend) zu beschäftigen: Themen wie Authentizität und Ausstrahlung, Verbale und Nonverbale Kommunikation und Körpersprache werden in diesem Zusammenhang mit den Methoden der Theater- und Gesangspädagogik in einem Experimentierfeld erfahrbar.

### ♀ Selbst sicher reden.

#### Rhetorik- und Selbstsicherheitstraining für Frauen

- Mo., 18.7.16 bis bis Do., 21.7.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 190 €; Erm. mögl.; DZ 45 €/EZ 75 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44
- Kursnr.: 16-417 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sowohl in privaten als auch beruflichen Situationen selbstsicher auftreten möchten. Argumentations- und Gesprächshilfen bieten eine Grundlage für überzeugende Argumentation, kompetente Entscheidungsfindung und aktive Steuerung von Gesprächen. Das Seminar will dazu ermutigen, den Raum des Sprechens effektiv für sich zu nutzen und selbstsicher eigene Anliegen zu vertreten und durchzusetzen.

### ♿ Rhetorik im Beruf – gekonnt vortragen, geschickt argumentieren, überzeugend sein – Mit und ohne Beamer

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-502508
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

### NLP im Beruf

- 19.7.16 bis 22.7.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Preis: 161 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 27 75
- Kursnr.: S21766
- VHS Duisburg

Das NLP-Seminar vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung im Berufsleben erforderlich sind. Unser Ziel ist die Verwertbarkeit der Inhalte im beruflichen Alltag durch zahlreiche praktische Übungen.



### Zeitmanagement

- 20.7.16 bis 22.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 63616
- VSB-Bildungswerk

Ein gutes Zeitmanagement unterstützt Sie bei der effizienten Bewältigung der beruflichen Anforderungen und mit der Hilfe erfolgreicher Methoden optimieren Sie Ihre Arbeitsgestaltung. In diesem Seminar erleben Sie Techniken zur Entlastung Ihres beruflichen Alltags.

### Eine Woche mit Giraffen – eine Woche zur Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation

- 25.7.16 bis 29.7.16 in der Eifel
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; zzgl. Unterk. und Verpfl.
- Vorkenntnisse: 2 bis 3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1623134
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Diese Vertiefungswoche ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation intensiv und naturnah erleben, Methoden der GFK und die innere Haltung anhand Ihrer persönlichen Beispiele aus dem beruflichen und privaten Alltag üben möchten.

### IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24
- Kursnr.: AEVO Juli 2016 1
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### Gelassen kommunizieren in Konfliktsituationen

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 361 €
- Für Führungskräfte u. Mitarbeitende in Kranken- u. Pflegeeinrichtungen, Arztpraxen
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 216/5046Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Ressourcenorientierte Gesprächsführung in Klinik, Pflege und Praxis, Vermittlung von Strategien zum Umgang mit für den Arbeitsalltag schwierigen Situationen, z.B. Konflikte mit Kassen, familiäre Spannungen. Erlernen von Konfliktmanagementsystemen zur direkten Anwendung.

### Projektmanagement

- 1.8.16 bis 3.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 65116
- VSB-Bildungswerk

Sie werden ein exemplarisches Projekt in Stufen erarbeiten und dabei die grundlegenden Schlüsseltools kennenlernen und anwenden. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten.

### Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Sommerakademie

- 1.8.16 bis 11.8.16 in Hitdorf
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.360 €; f. SelbstzahlerInnen, weitere auf Anfrage
- Infos unter 0221/9 98 37 38
- Kursnr.: 1625230
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ziel ist es, Sprache und Haltung der GFK in beruflichen und privaten Kontexten sicher anzuwenden. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit, Lebensfreude in allen Rollen Ihres privaten wie beruflichen Alltags. Infos + Anmelden: B. Waltrup, 0221 9983738, [noe@waltrup.com](mailto:noe@waltrup.com)

### Social Media: Facebook, Twitter, Google+....

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-512409
- VHS Köln

Facebook, Twitter und Co. sind aus dem Online Marketing nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Unternehmen nutzen das „share & follow“-Prinzip und integrieren Social Media in Marketing, PR und weitere Bereiche.

### Barrierefreie Kommunikation: Leichte Sprache Online und Print

- 15.8.16 bis 17.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; Ermäßigung möglich
- Kursnr.: A-512331
- VHS Köln

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie mehr zum Konzept der Leichten Sprache und erhalten das notwendige Rüstzeug, um selbst barrierefreie Inhalte für verschiedene Medien zu produzieren: Einführung in das Konzept: Was ist Leichte Sprache? Die Regeln für Leichte Sprache: Wie geht es einfacher? Barrierefreie Kommunikation: Für wen ist Leichte Sprache? Leichte Sprache Online und Print: Wie sehen barrierefreie Texte aus? Praxis und Tipps: Wie nutze ich Leichte Sprache? Theorie und Rechtliches: Wie prüfe ich die Zugänglichkeit?



### 🦿 ⑩ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- 15.8.16 bis 17.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-24 44 33 • Kursnr.: A-502522
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

### 🦿 Ihr ‚perfekter‘ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167,50 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AH10790
- VHS Bornheim – Alfter

Erfahren Sie mehr über Ihre Außenwirkung, bauen Sie Ihr Charisma durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme aus. Vertiefen Sie Ihre Kommunikationsfertigkeiten, um souverän zu überzeugen und schwierige Situationen gekonnt zu meistern.

### 🦿 ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Aug 2016 1
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### Wie transportiere ich als Bürger meine Botschaft in die Öffentlichkeit?

- 29.8.16 bis 31.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; zzgl. Überrn., Verpfl.,
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 815816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Erfolg stellt sich am ehesten dann ein, wenn die Kontaktaufnahme gut vorbereitet, die Gesprächspartner genau analysiert und meine Botschaft optimal darauf eingestellt ist! Entwickeln Sie in dem Seminar, wie Sie Ihre Idee, Ihr Projekt effektiv vorantreiben können.

### 🦿 NLP in der beruflichen Kommunikation

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 182 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A.182301
- VHS Köln

Im Beruf spielen zwischenmenschliche Aspekte im Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen und Kunden eine wichtige Rolle. Sie lernen sehr praxisorientiert einen gelasseneren Umgang mit kritischen Gesprächssituationen und kommunikativen Missverständnissen.

### NLP – für Beruf und Alltag (Aufbaukurs)

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08
- Kursnr.: 161-81355D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub wird NLP als eine Methode zur Verhaltensänderung für unterschiedliche Situationen in Alltag und Beruf wiederholt und vertieft. Der vorherige Besuch eines Basiskurses wird dringend empfohlen.

### Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einflussreiches und wirksames Miteinander im Beruf

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Wendisch Waren, Mecklenburgische Seenplatte
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 539 €; inkl. ÜVP/ DZ oder EZ mit Aufpreis, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-276
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 16B-GFK.3
- jag.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.

### 🦿 RHETORIK Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksames vortragen & Erfolgreich verhandeln

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1133w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Dieses Seminar ist als Praxis-Seminar konzipiert – mit vielfältigen Übungen, durch individuelles Feedback; Tipps, wie Sie Ihren Arbeitsalltag erleichtern. Sie erfahren & trainieren Ihre Rede zu strukturieren & kompetent vorzutragen, mit Lampenfieber umzugehen, Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einzusetzen, überzeugende Argumente & Diskussionen zielgerichtet vorzubereiten & durchzuführen. Weitere Themen: Spontanvorträge-Kurzreden, Atemtechnik, Killerphrasen, rhetorische Strategien erkennen & clever reagieren



## Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit

- 7.9.16 bis 9.9.16 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B6002
- Katholisches Bildungsforum

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden aus dem Stegreif; Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe; Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme; Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden; differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.

## Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Freiburg
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 515 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € bis 64 € insg., 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 800316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation. Das Modell wird so eingehend geübt, dass ein Gebrauch im Alltag ermöglicht wird.

## Moderationsausbildung in der Technology of Participation®

- 14.9.16 bis 16.9.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; zzgl. € 33 € Verpfl./Imbiss
- Vorkenntnisse: Modul I TOP®
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 1621117
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

ToP® vereint wirkungsvoll Moderation, Gesprächsführung sowie Elemente des Projektmanagements. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen die Beteiligung aller von Bedeutung ist und für diejenigen, die sich in Gruppen engagieren und Beteiligung fördern wollen.

## Spielend Sprache entdecken – Das ABC der Sprachförderung

- 19.9.16 bis 21.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Für sozialpädagogische Fachkräfte, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3409161
- KOBIseminare

Sprache als Schlüsselqualifikation zur gesellschaftlichen Teilhabe – auch schon im Kleinkindalter! Lernen Sie die Grundlagen der Sprachentwicklung, Störungen der Sprachentwicklungen und kreative Methoden zur Sprachentwicklung bei Kindern kennen!

## IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO Sep 2016 1
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

## Kommunikation<sup>3</sup>: klare Ziele, souveränes Auftreten und Schlagfertigkeit

- 25.9.16 bis 30.9.16 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ m. Aufpreis), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-B-260
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Kommunizieren Sie mit zielorientierter Haltung, klarem Auftritt, Schlagfertigkeit und Leichtigkeit. Methoden aus dem PR, Improtheater, NLP und Journalismus unterstützen Sie in einer klaren Kommunikation, die Sie in Beruf und Alltag näher an Ihre Ziele bringt und Spaß macht.

## Empathische Präsenz – Schlüssel zum gelingenden Gespräch

- 25.9.16 bis 30.9.16 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 50 € insg., 695 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Empathische Präsenz als Haltung bewusst einzunehmen und als wertvolle soziale Kunst auszuüben ist Thema dieser Woche. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass Gespräche zu befriedigenden Erlebnissen werden – für diejenigen, denen zugehört wird, wie für die aktiv Zuhörenden.

## Einfallsreiche Visualisierung – den Moderationskoffer neu zusammenstellen

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB22-88
- neues lernen

Oft führt er nur ein Schattendasein: Der ungeliebte Koffer mit Kärtchen, Filzstiften und bunten Aufklebern. Eine gut gemachte Visualisierung beeinflusst jedoch wesentlich die Moderation von Lernprozessen, die Interaktion von Teilnehmenden und die schöpferische Kraft von Gruppeninterventionen. Die Teilnehmenden des Trainings experimentieren gekonnt mit den Möglichkeiten der Visualisierung. So können sie einen eigenen Stil herausarbeiten, der zu ihrer Moderationshaltung passt. Die Teilnehmenden packen zum Abschluss den eigenen Moderationskoffer neu – mit den während des Trainings eingesetzten Materialien (im Preis inbegriffen).



### Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Powerworkshop

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 755 €; f. SelbstzahlerInnen, 5tägig, weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Einführung oder Einführungstag
- Infos unter 0221/9 98 37 38 • Kursnr.: 1625212
- 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, im privaten und auch im beruflichen Kontext. Info: Beate Waltrup, 0221 9983738

### Selbstbewusst pädagogisch handeln – Kinder und Jugendliche mit der Gewaltfreien Kommunikation einfühlsam begleiten

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3403161
- KOBISeminare

Lernen Sie einfühlsame Dialoge mit Kindern und Jugendlichen so zu führen, dass es möglich wird, den Willen des Kindes und der Jugendlichen anzunehmen und ihn gleichzeitig auch zu begrenzen, ohne ihn zu brechen.

### Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 € insg., 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 801716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar übt den achtsamen Kontakt zu sich selbst und zu anderen nach der Methode von Marshall Rosenberg. Inhalte: Wirkung von Gewaltfreier Kommunikation, achtsamer Umgang im Alltag, Umgang mit Konflikten, Wirkung des Prozesses.

### Coaching-Intensivtraining

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; zzgl. Übern., Verpfl., 395 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 802216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Coaching ist ein effektives Beratungsinstrument, das Einzelne (und Organisationen) professionell in vielen Fragen unterstützen kann. Sie lernen, eine Beratung ressourcen- und zielorientiert, die Eigenverantwortung des Ratsuchenden ansprechend, zu gestalten.

### Worte, die wie Wunder wirken – Einführung in GfK

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 705
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg: Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Trainieren der „Giraffensprache“ in praktischen Übungen, Arbeit an Ihren Alltagsbeispielen.

### Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4403161
- KOBISeminare

Themen sind: Schärfung der Wahrnehmung für Gesprächssituationen, Probleme vorwurfsfrei formulieren, souveränes Umgehen mit Provokationen, Konfliktsituationen bewusst deeskalieren, Gespräche beenden etc.

### Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst – Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Übern., Verpfl., 345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 801216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Seminar lernen Sie, sorgfältig zu beobachten ohne zu werten, und Verhaltensweisen und Bedingungen genau zu benennen. Sie werden angeleitet, eigene tiefere Bedürfnisse wahrzunehmen, zu identifizieren und klar auszudrücken.

### Coaching und Achtsamkeit – für Coaches und Berater

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Übern., Verpfl., 345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 804516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die als Coach oder Berater oder in einer ähnlichen Funktion arbeiten und die neugierig sind, wie sie den Aspekt Achtsamkeit in die Praxis integrieren können.

### Gewaltfreie (Wertschätzende) Kommunikation – Einführung

- 17.10.16 bis 21.10.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; mit EZ/VP plus Kurtaxe
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0096
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der GfK nach Rosenberg kennen und erhalten die Möglichkeit, in praktischen Übungen das eig. Konfliktverhalten zu reflektieren, persönl. Veränderungsprozesse anzustoßen und ihre Kommunikationsfähigkeit (privat und beruflich) zu stärken. Mit Zertifikat und Fortbildungsmappe.

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 16B-GfK.4
- 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.



### Sicher und authentisch auftreten – überzeugend argumentieren

- 26.10.16 bis 28.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Übern., Verpfl., 345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 811816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie können wir Gespräche bewusster, klarer und menschlicher gestalten und dabei authentisch bleiben? Und das auch in besonderen Gesprächssituationen, Konfliktgesprächen, Gesprächen mit schwierigen Kunden, Kollegen und/oder Mitarbeitern.

### Jetzt rede ich!

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Unter- und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6252
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Sie müssen öfter Vorträge oder Präsentationen halten und fühlen sich damit unwohl... Sie haben das Gefühl in Gesprächen nicht gehört und verstanden... Sie möchten Konflikte in Gesprächen lösen und dabei menschlich bleiben... In diesem Seminar wird mit Übungen aus dem Theaterbereich ein Bewusstsein für die eigene Körpersprache und stimmliche Präsenz entwickelt. Hemmungen, Ängste und Blockaden beim Sprechen sollen hier überwunden werden, um überzeugender und selbstsicherer aufzutreten. Auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg können Konflikte zwischen Menschen durch eine bessere Kommunikation gelöst werden.

### Konflikte kreativ meistern!

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 520 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub wollen wir die unterschiedlichen Szenen und Atmosphären aufsuchen, in denen typischerweise Konflikte entstehen und wollen quasi vor Ort nach Ansätzen suchen, wie zukünftig Handeln besser gelingen kann.

### Gewaltfreie Kommunikation in Pflege- und Gesundheitsberufen

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Obernkirchen, Niedersachsen
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; mit EZ/VP
- Infos unter 0571/2 60 85 • Kursnr.: B 0076
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg bietet hervorragende Möglichkeiten um Kommunikation klar, konstruktiv und empathisch zu gestalten. Sie verbindet eine zuversichtliche, wertschätzende Haltung mit einer klaren, aufwertenden Sprache. Also genau das, was wir im Pflege- Gesundheits-Alltag so dringend benötigen.

### Selbstsicher auftreten und Position vertreten

- 13.11.16 bis 18.11.16 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 485 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag: 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 220500
- VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

### Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB07-88
- neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

### Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB06-88
- neues lernen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen. Er vermittelt Kompetenzen auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten. Regelmäßig bietet neues lernen eine umfangreiche Fortbildung zum Konfliktcoaching an.

### NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB17-88
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) 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.



## ① **Basisausbildung I**

### **Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.620 €; nur Seminar, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Module 1-3, siehe Ankündigungstext
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 73-G1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Gewaltfreie Kommunikation ist die Grundlage für ein klares, einfühlsames, wirksames und wertschätzendes Miteinander sowohl im Beruf als auch im privaten Alltag. Sie zu erlernen, verinnerlichen und einzuüben, ist Ziel dieser Basisausbildung I. Diese Ausbildung umfasst 4 Module, wovon für Modul 4 Bildungsurlaub beantragt werden kann. Modul 1: 1. -3.7.2016, Modul 2: 26. -28.8.2016 und Modul 3: 7. -9.10.2016 müssen vorher belegt werden. Die Kosten beziehen sich auf die komplette Basisausbildung I.

### **Kommunikation in Konflikten**

- 23.11.16 bis 25.11.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; mit TagesVerpfl. ohne Übern., 375 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 805916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Eigenes Konfliktverhalten erkennen und Konfliktgespräche gestalten In diesem Seminar werden wir kurz auf das Basiswissen der Kommunikation zurückgreifen, um uns dann intensiv mit dem Thema Konflikt und Konfliktlösungsstrategien auseinanderzusetzen.

### **Kommunikative Kompetenz**

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB10-88
- 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).

### **Rhetorik und Kommunikation**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB04-88
- 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.

### **Zukunftswerkstätten moderieren**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB21-88
- neues lernen

Sie erarbeiten sich die vielfältige Methode anhand aktueller Themen. Sie erleben sich als Moderator/in oder schlüpfen in die Rolle der Betroffenen. In Supervisionen werden die Erfahrungen aufgearbeitet und theoretisch vertieft.

### **Personenzentrierte Gesprächsführung**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 16B-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.

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unter- und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10
- Kursnr.: 6539
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der wertschätzenden oder gewaltfreien Kommunikation beschreiten wir einen neuen Weg, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Statt zu fragen „Wer ist Schuld?“ oder „Wer hat Recht?“ werden die Teilnehmer/innen angeregt, sich ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen respektvoll und aufmerksam zu begegnen. Die Methode der wertschätzenden Kommunikation wird in vielen Kulturen und Bereichen menschlichen Zusammenlebens mit großem Nutzen für einen friedlichen Austausch angewandt. Die gewaltfreie Kommunikation ist im privaten sowie beruflichen Bereich hilfreich.



# Kreative Techniken im Beruf

## 🏠 **Zertifizierter ZRM®-Grundkurs**

- 15.2.16 bis 17.2.16 in Schwelm
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 640 €; inkl. Unterlagen + Pausengetränke
- Für BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches, TherapeutInnen
- Infos unter 02336/40 03 44 ▪ Kursnr.: 16-1-001
- Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

In der Fortbildung werden die Grundlagen von Motivation vermittelt und Sie erlernen eine effektive Methode zur Umsetzung von Zielen. Sie erfahren, wie Sie bei sich und anderen Motivation steigern können und generieren daraus neue Impulse für Ihr Leben und Ihre berufliche Praxis.

## **Von der Zeichnung zur Radierung**

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik. Mit scharfer Nadel wird in eine Metallplatte geritzt oder mit Säure Vertiefungen geätzt. Mit Farbe gefüllt, werden die Motive auf Papier gedruckt. Im Kurs werden die Grundtechniken (Strich- und Flächenätzung und Kaltnadel) erprobt.

## 🏠 **PR/Events als Öffentlichkeits- und Marketinginstrument**

- 10.3.16 bis 12.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 70516
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar führt die Schritte zur Planung, Organisation und Durchführung von PR-Events anschaulich vor und erläutert die praktische Anwendung. Sie erhalten einen umfassenden Überblick zu Chancen und Möglichkeiten von PR-Events. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

## 🏠 **Die lebendige Stimme – Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408161
- KOB!seminare

Sie erfahren durch spezielle Stimulanzen, Übungen und gemeinsames Singen, wie sie ihre Stimme selbstständig fördern und pflegen können und dadurch Stimmstörungen, wie z.B. Heiserkeit, vermeiden. Die Stimme wird insgesamt präsenter, lebendiger, zuverlässiger und belastbarer.

## ♀️ **Mal-Werkstatt – Kreative Methoden**

- 27.3.16 bis 1.4.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 15/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Vermittlung von Grundlagen kreativer, prozessorientierter Arbeit im Mal-Atelier. Erlernen verschiedener Techniken unter Verwendung von Naturmaterialien, Farbenlehre. Ausdruck und Kreativität in Malprozessen. Erkenntnis- und Lernprozesse in der Arbeit mit kreativen Medien.

## **Bau eines Kofferschattentheaters**

- 29.3.16 bis 2.4.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 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.

## **Natürliche Präsenz, gewinnende Stimme und gesundes Handeln am Arbeitsplatz mit Feldenkrais® und funktionaler Stimmbildung**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 0108KI
- Melancthon-Akademie

Mit sanften Bewegungen aus dem Feldenkrais®, Stimm- und Atemtechniken verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln Überzeugungskraft, Stimmklang und Körperwacheheit in der Kommunikation. Gleichzeitig optimieren Sie Ihre Haltung, Stabilität und Beweglichkeit.

## **Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen**

- 10.4.16 bis 15.4.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Balkonzimmer mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-A-270
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, Intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen. Natur als Ort der Inspiration erfahren.

**Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.**



## Nähen und Schneidern für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Material ab 8 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit textilen Materialien gestalterisch und schöpferisch, auch im Beruf, arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erlernen oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

## ⑩ „Big picture“ – Führen aus anderer Perspektive

- 15.4.16 bis 17.4.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 840 €; inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränken
- Infos unter 02222/93 21 17 21 • Kursnr.: 207/16
- Alanus Werkhaus

Das Gestalten einer großflächigen Leinwand, dem „big picture“, ist Mittel, um das Thema „Führung“ als schöpferisch-eingreifenden Prozess zu erleben. Assoziatives Denken und Mut zur Improvisation fördern die Fähigkeit, Veränderungen in Unternehmen innovativ zu gestalten.

## ♿ Journalistische Textwerkstatt

- 18.4.16 bis 20.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 74216
- VSB-Bildungswerk

Wie Sie Ihre Kunden oder Mitarbeiter mit interessant geschriebenen Artikeln über aktuelle Themen informieren, trainieren Sie in diesem Seminar. Sie lernen journalistische Herangehensweisen wie Recherche, Interviewfragen und inhaltliche Aufbereitung kennen.

## Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf – Ein Training für Körpersprache, Stimme, Atem

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Themenschwerpunkte: Stärkung des Körperbewusstseins, in Bewegung und Dialog – Übungen zu Körperhaltung, Körperbewusstsein und Körpersprache – Atemtechnik & Stimme – Körpermitte: Zentrierung & Balance – Übungen zum Thema Status – Situations- und Rollenspiele

## Masken unterwegs – Maskenspiel – Anfänger und Fortgeschrittene

- 26.4.16 bis 1.5.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138 €; 10 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Charakter einer Maske wird in vielen Einzel- und Gruppenübungen erforscht. Ein tägliches gemeinsames Körpertraining & Übungen aus dem Bereich Kontaktanzug, Mime corporelle und Sprachübungen unterstützen die Arbeit. Performance auf dem Eröffnungsfest der Ruhrfestspiele.

## Vom Wissen zum Können

- 29.4.16 bis 30.4.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 02222/93 21 17 21 • Kursnr.: 079/16
- Alanus Werkhaus

In einem Seminar gewonnene neue Kenntnisse und Fähigkeiten sollen am besten direkt in die Arbeit oder in den Alltag einfließen. Doch das ist nicht immer leicht. In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Strategien für einen bewussten und nachhaltigen Wissenserwerb kennen.

## Natural Sketching: Zeichnen – Wandern – Philosophieren

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Remscheid
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 411 €; inkl. Unter- und Verpf. + Material
- Für SozialpädagogInnen und MitarbeiterInnen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 • Kursnr.: G326
- Akademie Remscheid

Mit div. Zeichenmaterialien wird in der Natur gezeichnet. Dabei steht das schnelle und lockere Skizzieren im Vordergrund, was die Entwicklung eines eigenen Zeichenstils begünstigt und Hemmungen abbaut. Am Ende entsteht ein Künstler-Buch mit eigenen Bildern.

## Handpuppentiere – genäht – Figurenbau

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Materialkosten 20 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Größe und Form von Kopf und Körper werden festgelegt und auf die eigene Handgröße abgestimmt. Die Köpfe werden aus Polyestervlies oder Schaumstoff geformt – Anpassen eines Bezugs, der den Eindruck von Fell, Federn, Panzer,... vermittelt. Entwurf für Pfoten, Hufe, Krallen etc.

## Natur in der Kunst – Kunst in der Natur

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 336 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/1 39 05 51 • Kursnr.: 10762/16
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Dieser Bildungsurlaub wendet sich sowohl an Kunstkenner als auch an interessierte Quereinsteiger aus anderen Berufsfeldern und folgt den Fragen rund um die Verknüpfungen zwischen Kunst und Natur (die Veranstaltung findet zum Teil im Schlosspark von Stammheim statt)

## Die Kunst des Schauspielens – nach der Schauspielermethode nach Strasberg

- 20.5.16 bis 27.5.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Anfängerkurs (20.–22.5.) erforscht den Prozess des Schauspielens & zeigt, wie der Kursteilnehmer als Schauspieler sein normales Selbst überwinden und einen neuen Charakter gestalten kann. Im Fortgeschrittenenkurs (23.–27.5.) wird die Arbeit vertieft. Einzeln belegbar.

## ♀ ♿ **Methodentraining. Seminare, Workshops und Vorträge gestalten**

- 22.5.16 bis 25.5.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 14/5
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Abwechslungsreiche Methoden bereichern jedes Seminar. Methoden, die komplexe Zusammenhänge darstellen, die Aufmerksamkeit, interessante Visualisierung ermöglichen, erleichtern das Lernen. Lehr- und Lernprozesse werden reflektiert und die Methodenkompetenz erweitert.

## ♀ ♿ **Wer sich wehrt, lebt freier! Schlagfertigkeit trainieren**

- 29.5.16 bis 3.6.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 18/5
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Es gibt berufliche Situationen, in denen Kenntnisse und Fähigkeiten für den Umgang mit verbalen Angriffen bzw. konfliktbehaftete Kontakte sinnvoll sind. Erlernen von zwölf Abwehrstrategien in problematischen Gesprächssituationen sowie Techniken zur Deeskalation im Beruf.

## **Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg**

- 30.5.16 bis 1.6.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 16BU07
- Freies Bildungswerk Bochum

Individuell-Sein und eigener Stil sind ein Muss in der Kunst. Was aber ist mein Individuelles? Beim Erforschen der Fragen: „Wer bin ich, welchen Weg beschreite ich und wie individuell ist mein Schicksal?“ finden sich die Nadelöhre, die mutig durchschritten zu Verwandlungsprozessen und zu eigenem und individuellem Stil führen. Wir arbeiten mit Techniken und Methoden aus Malerei und Bildhauerei – begleitet von Tönen, Klängen und Worten.

## **Chanting! Singen – Atmen – Lebenskraft für den Berufsalltag**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Im gemeinsamen Singen von rhythmischen Kraftliedern (Chants) erfahren wir stresslösende Leichtigkeit und heilsame Lebensfreude. Atem-Klangmeditationen, Vokaltönen, spielerischer Umgang mit Rhythmus, Singen in Bewegung und Raum für Stille runden das Chanting ab. Jeder kann's!



Kölner Institut für Kulturarbeit  
und Weiterbildung

## **Berufsbegleitende Weiterbildungen** mit Zertifikat

Kunstpädagogik • Medienkompetenz  
Kulturmanagement • Kulturjournalismus  
Kunsttherapie • Ästhetische Frühbildung  
Musikalische Früherziehung

Weitere Angebote, Aufbau- und Vertiefungsseminare finden Sie unter [www.kik-wb.de](http://www.kik-wb.de)

KIK - Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung  
Hamburger Straße 17 • 50668 Köln • Tel.: 0221-139051  
e-mail: [kik-wb@netcologne.de](mailto:kik-wb@netcologne.de) • web: [www.kik-wb.de](http://www.kik-wb.de)



**Institut für  
Tanzpädagogik**

Zusatzausbildung und Fortbildung

- Tanzpädagogik in Grund-, Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz
- Workshops zu aktuellen Tanzthemen

Beratung & Informationen:

Tanzimpulse - Institut für Tanzpädagogik  
Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91  
[info@tanzimpulse-koeln.de](mailto:info@tanzimpulse-koeln.de) • [www.tanzimpulse.de](http://www.tanzimpulse.de)



## Puppenköpfe aus Hartschaum-Materialien – Figurenbau

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Köpfe für Handpuppen, Staffiguren oder Tischfiguren müssen in der Regel leicht aber auch stabil sein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer passende Materialien und Techniken kennen, um eine gut spielbare Figur oder Figurenteile zu bauen.

## 10 Fotografisch Sehen Lernen

- 17.6.16 bis 19.6.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 02222/93 21 1721 • Kursnr.: 011/16
- Alanus Werkhaus

Was Sehen wir? Was bestimmt unser Sehen und wie können wir unseren Blick mit Hilfe des Mediums Fotografie in Bilder übersetzen? Ziel des Kurses ist es, den Blick zu verlangsamen, das Hinsehen zu fokussieren und eine eigene Poesie der Bilder zu finden.

## Erlebensbezogene Projektentwicklung – Von der ersten Idee zur stimmigen Planung

- 22.6.16 bis 24.6.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 275 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2412161
- KOB!seminare

Möchten Sie Ihren gewohnten Pfad einmal verlassen und stattdessen Schritten folgen, die sich aus dem unmittelbaren Erleben ergeben? Möchten Sie zu neuen Ergebnissen kommen? Lernen Sie in diesem Seminar neue Herangehensweisen auf der Basis des Focusing und „Thinking at the edge“ nach E. Gendlin, eingefasst in das Erlebensbezogene Concept Coaching (ECC), kennen!

## Japanische Ästhetik in der Fotografie (Rombergpark)

- 29.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-75138D
- VHS Dortmund

Lernen Sie, die Methoden der japanischen Ästhetik in ihrer Fotografien umzusetzen. Durch die Kunst der Reduktion werden spannende Bildgestaltungen erreicht.

## ♀ Die Focusing-Methode

- 3.7.16 bis 7.7.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. Ü + V; Stafelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 4/7
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Einführung in die Philosophie und in die Focusing-Methode. Prozess-Gewahrsein und aktives Zuhören; Authentizität und Weiterentwicklung; Einüben des focusingspezifischen Begleitens; praktische Erprobung zum Thema Freiraum schaffen sowie die sechs Schritte im Focusing-Prozess.

## Makrofotografie. Kleines ganz groß!

- 4.7.16 bis 6.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 161-75134D
- VHS Dortmund

Die kleinen Dinge, die das Leben so reizvoll machen und im Detail betrachtet etwas ganz neues entstehen lassen. Mit Hilfe der Makrofotografie können diese liebenswerten Details perfekt in Szene gesetzt werden. Es wird eine neue Welt im altbekannten entdeckt.

## Schaumstoff – ein perfektes Material für den Figurenbau – Grundkurs

- 9.7.16 bis 15.7.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; zzgl. Materialkosten 50 bis 70 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Schaumstoffe sind für Klappmäuler, Hand- & Stabpuppen, Großfiguren (nicht im Workshop), Masken, Tischtheater, Requisiten, Bühnenbilder und viel mehr geeignet. Jeder Teilnehmer wird Puppen und Ausstattung nach seinen Wünschen bauen können. Ohne technische Vorkenntnisse.

## Mit Leichtigkeit und Kreativität unterwegs im Berufsleben: Feldenkrais®, Stimmentwicklung und intuitives Körpertherapie

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0118Ki
- Melancthon-Akademie

Mal etwas auf andere Art und Weise tun, sich darin spüren und staunen. In vielfältigen Bewegungen und spontanem Körper-Klang-Theater mit allen Sinnen erleben Sie Wachheit, Wandlung, Humor, Wohlklang und Vitalität. Lassen Sie sich inspirieren zu einem gesunden und entwicklungsfrohen Handeln im Arbeitsumfeld!

## Atmung – Stimme – Artikulation: Treffen Sie Ihren Ton!

- 11.7.16 bis 13.7.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0119Ki
- Melancthon-Akademie

In diesem Seminar erleben Sie Ihre Atmung, Ihre Stimme, Ihre Haltung als Ausdrucksformen Ihrer Persönlichkeit. Durch diesen Zugang von innen entwickeln sich eine tragfähige Stimme, eine ausdrucksvolle Lautbildung sowie eine entspannte Körperhaltung und Sprechweise.

## Mehr Farbe im Beruf

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; zzgl. € 25 € Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Bildnerisches Gestalten als ressourcen- & prozessorientiertes Arbeiten in der sozialpädagog. Praxis. Im Malen wohnt eine große & aufregende Kraft. Sie öffnet in persönlicher und beruflicher Hinsicht den Zugang zu mehr Lebendigkeit – kreative Potentiale werden gefördert.



### Der Clown – Das clownesque Spiel

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- 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 clownesque Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren (6.-10.2.17. / 3.-9.4.17) mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

### ♿ Kreatives Arbeiten mit Ton

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; inkl. Materialkosten, Erm. möglich
- Für Erzieherinnen, Erzieher, Lehrerinnen, Lehrer, Sozialpädagogen, Sozialpädagoginnen
- Infos unter 0221-22193576 • Kursnr.: A-334000
- VHS Köln

Es werden Gefäße, Figuren, Objekte gestaltet. Sie können die Techniken und Arbeitsmethoden in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit umsetzen.

### SommerAkademie 2016

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 40 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 • Kursnr.: PR 2141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Die SommerAkademie 2016 bietet ein spannendes Programm rund um die Themen Achtsamkeit, Kreativität und Potenzialentfaltung an. Vier Dozent/innen führen Sie eine Woche lang durch ein breites Themenspektrum und bieten Raum zum Erproben, Ausastuchen und Vertiefen.

### Klangschalenmassage

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 0120KI
- Melancthon-Akademie

Die Klangschalenmassage ist eine wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer häufiger in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. In dieser Woche wird theoretisches Hintergrundwissen über Klangschalen, Klang, Klangwirkung und Klangpsychologie vermittelt.

### Pantomime – Die Tücke des Objekts Anfänger & Fortgeschrittene

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Pantomime ist ein Spiegel: Mit ihrer Hilfe lässt sich sehr gut das Besondere, das Skurrile und auch das Peinliche im Alltag zeigen. Der Kampf gegen die Tücke des Objektes führt uns zu Problemlösungen, die manchmal genial einfach und dadurch einfach genial sind.

### Radierwerkstatt

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik. Mit scharfer Nadel wird in eine Metallplatte geritzt oder mit Säure Vertiefungen geätzt. Mit Farbe gefüllt, werden die Motive auf Papier gedruckt. Im Kurs werden die Grundtechniken (Strich- und Flächenätzung und Kaltnadel) erprobt.

### Quelle unserer Kraft – Tango und komplexe Achtsamkeit

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Im Tango reinszenieren sich unsere Beziehungs- und Kommunikationsmuster. Am Beispiel Tango Argentino werden spielerisch, sensibel und ko-kreativ Rollen- und Verhaltensrepertoire bewusst gemacht, erweitert und in die aktuelle Lebensperformance eingebettet.

### Nähen und Schneidern für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Material 8 €
- 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.

### Nähen und Schneidern – Schnitttechniken – Fortg.

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Material ab 8 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung im Nähen von Bekleidung und die Fähigkeit zum räumlichen Denken
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Voraussetzung sind Kenntnisse und Erfahrung im Nähen von Bekleidung und die Fähigkeit zum räumlichen Denken. Themenschwerpunkte • Erstellen eines Grundchnittes von Rock und einfachem Oberteil • Individuelles Maßnehmen und Erproben eines individuellen Grundchnittes.

### Malen und Zeichnen in der Landschaft in Varel an der Nordsee

- 13.8.16 bis 20.8.16 in Varel/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Übern.; Material 30 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Künstlerische Arbeit in der Natur. Das kann das Malen eines Landschaftsbildes bedeuten, aber ebenso Studien von Naturausschnitten oder Objekten, ungegenständliche Malerei oder Collagen aus Fundstücken (auch Osterferien 2017).



## ♀ & Stein- und Holzbildhauerei.

### Techniken und Methoden

- 14.8.16 bis 19.8.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise nach Netto-Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 8/8
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Inhalte: Vermittlung von Techniken und Methoden der Bildhauerei; Grundlagen der Werkzeug- und Materialkunde; künstlerische Prozesse; aktuelle Kunst; Schärfen der Wahrnehmungsfähigkeit; Techniken und Arbeitsmethoden für künstlerische Angebote in der sozialen Arbeit.

## ♀ & Einführung in die Kunst- und Gestaltungstherapie

- 21.8.16 bis 26.8.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 12/8
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

In diesem Seminar sollen unterschiedliche Grundtechniken des Malens erarbeitet werden durch das Verwenden verschiedener Materialien. Ausdrucksformen und Kreativität in Malprozessen werden erprobt auf dem Hintergrund des gestaltungstherapeutischen Ansatzes.

## ♀ Tanzen – im Kreis zur Mitte

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Bergen aan Zee, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 TeilnehmerInnen
- Preis: 350 €; zzgl. U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU09
- Freies Bildungswerk Bochum

Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt. Kreistänze stärken zudem augenblicklich das Gemeinschaftsgefühl, das als eines der wichtigsten positiven Faktoren in der Resilienzforschung herausgearbeitet wurde. Beim eigenen Anleiten von einfachen Tänzen werden zudem Führungsqualitäten (Präzision, Klarheit) gefördert. Eine lustvolle Tanz-Selbsterfahrung für Frauen, die bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden kann.

## ♿ Presse- und Öffentlichkeitsarbeit – Kompakt

- 29.8.16 bis 31.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 73116
- VSB-Bildungswerk

Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen für eine erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Der Umgang mit den Medien, was eine gut geschriebene Pressemitteilung ausmacht und Grundtechniken des journalistischen Schreibens sind ebenso Inhalt.

## Spielbar – Performance findet statt Bewegte Bilder im urbanen Raum

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Remscheid
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 411 €; inkl. Unterkr., Verpfl., Material
- Für SozialpädagogInnen, TheaterpädagogInnen, KünstlerInnen, MitarbeiterInnen der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/7942 11 • Kursnr.: D145
- Akademie Remscheid

Alltägliche Orte werden untersucht nach Merkmalen, Raum, Bedeutung. Mit performativen Spielansätzen wird Bezug genommen, behauptet oder gezielt damit gebrochen, um neue Konzepte für Räume entstehen zu lassen. Vorbereitung auf eine performative Annäherung an öffentliche Orte.

## Grundlagen der Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; zzgl. evtl. 39 € Leihinstrument
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

Therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen können das Didgeridoo als Hilfe entdecken. Der Atem wird durch das Spiel und die Stimme durch die Didgeridootherapie nach Traumkraft gestärkt. Kopfschmerz, Asthma, Schlafprobleme, auch Schlafapnoe, und Mukoviszidose können kombiniert mit anderen Übungen gelindert werden. Für Anfänger ohne musikalische Vorkenntnisse.

## Urban Sketching

- 9.9.16 bis 11.9.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 02222/93 21 17 21 • Kursnr.: 015/16
- Alanus Werkhaus

Urban Sketching bedeutet, die Orte zu zeichnen, in denen Sie leben und sich aufhalten oder in die Sie reisen. Es bedeutet, das Leben so zu zeigen, wie Sie es sehen. In diesem Kurs erstellen Sie Ihr eigenes Skizzenbuch und halten darin Ihre Stimmung in Bildern fest.

## Curly Horses – Coaching mit Pferden

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 850 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Warum Pferde? Pferde sind Flucht- und Herdentiere und nur dann kooperativ und Führung akzeptierend, wenn sie Sicherheit, Kompetenz und eindeutiges Verhalten (Körpersprache: Ja, Nein) wahrnehmen. Durch ihre beeindruckende körperliche Präsenz ermöglichen sie „tiefgreifende Erfahrungen“, die durch direkte Erlebnisaktivierung einen nachhaltigen Lernerfolg sichern. Dies gelingt, wenn sich die TeilnehmerInnen auf die „entschleunigte“ Geschwindigkeit der Pferde einlassen, Herz und Verstand öffnen, auf Multitasking und operative Hektik verzichten und das Seminar als Chance zum DURCHATMEN nutzen. Unsere Pferde sind allergikerfreundlich, jung und unverbraucht.

Im Fortbildungsteil ab Seite 238 finden Sie weitere Seminare zum Thema.



### Der Künstler in Dir

- 19.9.16 bis 21.9.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 16BU12
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem intensiven Workshop gehen wir auf die Suche nach unserem Kreativen Selbst. Diese Veranstaltung ist für jeden, der mehr Künstler sein will in seiner Arbeit, für Menschen, die mit Kunst als Medium arbeiten und für Künstler, die ihren eigenen Weg suchen. Wir arbeiten mit künstlerischen Mitteln wie Zeichnen, Malen, Plastizieren u. v. m., mit Übungen für die Wahrnehmung, für das selbstständige Urteilen und für das Umformen von alten Mustern. Wir arbeiten auch in Gesprächsform an verschiedenen Themen, wie z.B. Kreativität und der künstlerische Prozess.

### Körperverfahren in der sozialen Arbeit – die Methodenkiste aus dem therapeutischen Bereich

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DB24-88
- neues lernen

Hier steht der Körper mit verschiedenen Körperverfahren im Mittelpunkt. Sie bekommen einen Einblick in verschiedene therapeutische Richtungen, wie die Gestalttherapie, die systemischen Therapie, Bioenergetik, Tanz und Entspannungsverfahren. Der Fokus liegt vor allem auf den körperlichen Aspekten und Möglichkeiten dieser Therapieansätze, die sowohl mit kurzem theoretischen Input als auch vielen Übungen erfahrbar gemacht werden.

### Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- 9.10.16 bis 14.10.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Balkonzimmer mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ▪ Kursnr.: 16-B-270
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, Intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen. Natur als Ort der Inspiration erfahren.

### „Dance Stories“: Neue Wege entdecken für den beruflichen Alltag

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Dance Stories synthetisiert „bewegte“ Aufstellungsarbeit und die Technik des authentic movement. Improvisatorische Methoden / Techniken werden geübt und die Geschichten des Lebens der TeilnehmerInnen „bewegt“ erzählt. Tanztherapeutisches Verstehen, das im Berufsalltag hilft!

### Chanting! Singen – Atmen – Lebenskraft für den Berufsalltag

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. VP
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Im gemeinsamen Singen von rhythmischen Kraffliedern (Chants) erfahren wir stresslösende Leichtigkeit und heilsame Lebensfreude. Atem-Klangmeditationen, Vokaltönen, spielerischer Umgang mit Rhythmus, Singen in Bewegung und Raum für Stille runden das Chanting ab. Jeder kann's!

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- ⊗ Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vorpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

# Sprachen: Englisch

## English Week

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Warendorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 141 €; Keine Ermäßigung!
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001W
- VHS Warendorf

Für Interessenten, die 5 Jahre oder länger Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen und für berufliche Zwecke nutzbar machen möchten. Wiederholung der englischen Grammatik – Förderung des sprachlichen Ausdrucks – landeskundliche Themen u.a.

## Englisch – Niveaustufe A2-C1

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 32 31 ▪ Kursnr.: SZ7120
- VHS Duisburg

Sie können früher erworbene (grundlegende) Englischkenntnisse in intensiver Form (Gruppen bis 12 TN) wiederholen und festigen. Dadurch lassen sich Sprechhemmungen abbauen und Sicherheit im mündlichen Sprachgebrauch gewinnen.

## Intercultural Business English C1

- 25.1.16 bis 29.1.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sprechen B2, Verstehen C1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 ▪ Kursnr.: A-431459
- VHS Köln

Working internationally can be a challenge not only in terms of language skills but also when communicating with people from different cultural backgrounds. You feel you can express everything you want to say but don't always find the right words. We'll deal with the more tricky communicative situations you may come across – problem solving, dealing with conflict or intrigue etc. – and you'll find out how different people may feel about formality, politeness, story telling, small talk and confrontation in a business context. Placement test required.

## English Intensive Week B1+ – Kommunikation in Beruf und Alltag

- 25.1.16 bis 29.1.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 177,70 €
- Vorkenntnisse: Englisch B1
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 152-40693
- VHS Rhein-Sieg

Hier steht die mündliche und schriftliche Kommunikation auf Englisch im Mittelpunkt – ob in beruflichen oder privaten Situationen. In vierzig Unterrichtsstunden spielen Sie verschiedene typische Situationen durch. So gewinnen Sie Sicherheit im Gespräch und beim E-Mailen.

## Brush-up Your English! – A2

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-1652w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hier können Sie Ihr Schulenglisch „aufpolieren“ und durch gezielte Übungen mehr sprachliche Sicherheit erlangen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehenstexte werden hier Grundelemente der Geschäftskorrespondenz vermittelt.

## Commercial Correspondence – B1

- 1.2.16 bis 5.2.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-1653w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Der Kurs zielt auf einen kontinuierlichen Ausbau von Wortschatz- und Grammatikkenntnissen. Schritt für Schritt werden hier geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche.

## Business English Communicating Across Cultures B1/B2

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 24 86
- Kursnr.: A-431244
- VHS Köln

This week, the emphasis will be on speaking and listening and improving your communication skills. We will discuss various aspects of business English including business vocabulary, formal versus informal usage, presentations and challenges of multicultural communication. We will work on successful small talk strategies and discuss current affairs. We will also review any grammar issues. The atmosphere will be relaxed (and fun). The course is very flexible, allowing lots of time to deal with individual questions, interests or needs. Textbook: Communication across cultures.







## 🔗 Business English B2plus Presentations, Meetings, Negotiations

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Understanding B2plus, speaking B1plus
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- Kursnr.: A-431317
- VHS Köln

Your level: Understanding B2plus, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. Win confidence communicating in a business context! You can communicate in English but often feel that you cannot find the right words and make mistakes. You'll develop your language skills through systematic input. We will practise presenting, discuss business issues and simulate negotiations in case studies. Textbook: Intelligent Business. Skills Book. Upper Intermediate.

## Intensivwoche Englisch

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 68
- Kursnr.: N40601 L
- VHS Moers

Das Seminar weckt und erweitert die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Es erwartet Sie ein methodisch abwechslungsreiches Programm, in dem der Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau B1+.

## 🔗 English C1 Language Development

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sprechen B2, Verstehen C1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- Kursnr.: A-431488
- VHS Köln

Your level: Speaking at least B2 level, understanding C1. You can communicate in English without any problems but feel that you still don't always find the right words, find it difficult to convey shades of meaning or the right tone or style. Intensive practice of all skills, including writing skills, discussion, presentation, summarising (written and spoken), structuring ideas, giving opinions, formal vs informal language. A wide range of content areas is going to be covered based on participants' needs and interests. In addition, this course can serve as preparation if you wish to take a C1 language exam. Placement test required.

## Englisch für den Beruf

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-395
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen (5-7 Teilnehmer/-innen) auf den Niveaustufen (A2-B2) für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

## Business English B1/B2: The Art of Small Talk

- 2.3.16 bis 4.3.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 32 31
- Kursnr.: SZ 7122
- VHS Duisburg

How can we address our partner(s) correctly? And how can we make sure that we do not bother or bore the people we talk to? Which topics are safe and which topics are taboo? Practice how to make small talk in useful and realistic situations.

## Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- 6.3.16 bis 11.3.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-A-250
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmen ab.

## Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Troisdorf, Oberlar
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 475 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/39 03 43
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Telefonskills • Kommunikation • Präsentationen • Interkulturelles • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular



### **Business English B1 Basic English for the Office**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2Plus, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 ■ Kursnr.: A-431131
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte.

### **English B1 plus Social Skills in Business Communication**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6 Jahre aufzufrischendes Schulenglisch Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 4374 ■ Kursnr.: A-431251
- VHS Köln

You dread business lunches where English has to be spoken, or run out of words when welcoming foreign customers or business partners? Here you'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the tricky but inevitable small talk and socialising aspects of business life. There will be lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-orientated corrections in a friendly atmosphere. Exercises on phrases and idioms for small talk will complement role plays. The Teacher is american native speaker. Textbook: English for Socializing and Small Talk.

### **Business English Refresher A2/B1**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2-43 74 ■ Kursnr.: A-431013
- VHS Köln

Learn and practise how to speak on the phone, communicate with colleagues and customers, write emails, participate in meetings, schedule appointments and much more... We will also revise the necessary grammar to successfully communication in English at work. Textbook: At Work A2/B1, Englisch für den Beruf.

### **English Intensivkurs zum Wiederauffrischen**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 41216
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Üben der freien Rede. Stufe 2: Diskussion, Rollenspiele, Ausbau der kommunikativen Fähigkeiten. Aufbau: English Conversation 14.-18.3.16. Ein Einstufungstest kann angefordert werden.

### **Englisch intensiv für Beruf und Alltag**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-295
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (7-9 Teilnehmer/-innen) auf verschiedenen Niveaustufen (A2 – B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden, englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

### **English in England**

- 7.3.16 bis 11.3.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### **Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/ C1)**

- 13.3.16 bis 18.3.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ Frühstück (zzgl. EZ-Zuschlag), Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-A-251
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

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 B1 Refresher**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- Kursnr.: A-431191
- VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails.



### Englisch auffrischen für Beruf und Alltag A2/B1

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Rees
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145,90 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Einstufungsberatung empfohlen
- Infos unter 02821/72 31 22 • Kursnr.: J733087
- VHS Kleve

Eingerostete Englischkenntnisse werden aufgefrischt mit Schwerpunkt auf beruflichen Themen (business vocabulary, small talk, making appointments, presentations).

### Englisch für den Beruf

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf Niveau B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 161-52128
- VHS Eschweiler

Ein Intensivkurs auf der Niveaustufe B1 für alle, die ihre Englischkenntnisse (Grammatik und Wortschatz) für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Eigene Übungsmaterialien und Hausaufgabenbetreuung per E-Mail!

### English for Telephoning and Emailing (A2/B1 GERR)

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: M435311
- VHS Düsseldorf

This course is designed to provide you with the language, techniques and confidence to write effective emails and communicate effectively by telephone. Various activities will improve your skills, practice key functional language and review relevant grammar.

### Business English for Meetings and Presentations – B2

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Langenfeld
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 138 €
- Vorkenntnisse: A high standard of English (at least a good „Abitur“-level)
- Infos unter 02173/7 94 45 55 • Kursnr.: B3282B
- VHS Langenfeld

Advanced practice of English to speak more fluently and accurately in formal and informal international business situations and contexts. Learn how to politely express your point of view in meetings and present data and findings effectively to international audiences.

### English for Teachers (B2/C1) – Intensivwoche

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-9 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 161-34406D
- VHS Dortmund

This week of training is suitable for professionals who wish to refresh their knowledge of & deepen their understanding of the English language, with special attention on refining spoken & written skills, as well as focus on advanced grammar.

### Intensivwoche Business English

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: N40602 L
- VHS Moers

Telefongespräche, Business Small Talk und Besucherbetreuung stehen ebenso auf dem Programm wie Rollenspiele für Meetings und Präsentationen. Emails und Business Correspondence werden in den Unterricht einbezogen. Das Sprachniveau entspricht gemäß GER etwa B2.

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnissen (A0 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN04.04.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English Intensive Week B1

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 153,50 €
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 161-40692
- VHS Rhein-Sieg

Ob Sie über sich und Ihren Beruf sprechen, über Ereignisse und Reisen berichten oder mit Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt reden – durch diesen Intensivkurs gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen.

### English in England

- 4.4.16 bis 8.4.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).



### English A1 Beginners

- 11.4.16 bis 18.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-224 86 oder 0221/221-24374
- Kursnr.: A-431011
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis.

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN11.04.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### ENGLISH FOR BUSINESS A 2

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: A1 Niveau Business English
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 116/4281
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieses einwöchige Kompaktseminar vermittelt Ihnen eine solide Basis für die berufliche Praxis. Sie lernen, sich auf einfache Art und Weise mit anderen Personen zu verständigen. Der hierfür notwendige Wortschatz und grammatikalische Grundregeln werden vermittelt.

### Business Communication Intensive (B2/C1 GERR)

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: M435352
- VHS Düsseldorf

This comprehensive course combines essential business skills training – e.g. presenting, meeting, teleconferences – with a lexical, i.e. vocabulary focused approach, using a broad variety of tasks, role-plays and exercises.

### BRIGHTON – English lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 17.4.16 bis 23.4.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.120 €; 1 Woche Kurs und Unterk. in Familie, DZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: BR17.04.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 17.4.16 bis 23.4.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.165 €; 1 Woche Kurs, Unterk. Familie DZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: LO17.04.15BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgewochen!
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN18.04.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### 🔗 English Conversation C1 and above

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sprechen B2, Verstehen C1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 3474
- Kursnr.: A-431481
- VHS Köln

This course is for C-level speakers who want to practice speaking English at an advanced level. We will review business topics and current affairs using articles from American and British newspapers and magazines (e.g. New York Times, The Economist). Along the way we will discuss various aspects of business English including (but not limited to) business vocabulary, formal -v- informal usage, presentations and problems of cross-cultural communication. The atmosphere will be relaxed with plenty of English humour. The emphasis will be on speaking and listening and improving your communication skills.

### English Refresher Intensive

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Waltrop
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 212 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q4122
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppengröße: 4-10 Teilnehmende.

### Business English B1/B2: Meet, greet, and treat

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 32 31
- Kursnr.: SZ7121
- VHS Duisburg

Get to know the necessary skills in order to build up a good 'customer and colleague relationship'. You are going to deal with a few do's and don'ts in presentations and meetings and will get support in using fixed idiomatic expressions and in 'troubleshooting'.

### 🔗 English A2 Refresher

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 • Kursnr.: A-431121
- VHS Köln

Sie frischt Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz.

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN25.04.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### B2 Englisch für Beruf und Alltag, Business English kompakt

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Herne
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €
- Vorkenntnisse: B2-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 • Kursnr.: 16A5360
- VHS Herne

Es werden grundlegende Situationen, Sprechanlässe und kommunikative Strukturen aus dem beruflichen Alltag behandelt: Small talk, Telefon- und E-Mail-Kommunikation, Geschäftsbriefe und Memos, Meetings und Präsentationen, Kaufen/Verkaufen, Social English sowie Grammatik.

### Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Troisdorf, Oberlar
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 475 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/39 03 43
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Telefonskills • Kommunikation • Präsentationen • Interkulturelles • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN09.05.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



## Englisch lernen mit allen Sinnen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS07-86
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 4 Jahre Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen und nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen. Mit den Möglichkeiten der Suggestopädie lernen Sie in entspannter Atmosphäre.

## 10 Englisch in England

- 9.5.16 bis 13.5.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

## 10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 15.5.16 bis 21.5.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.180 €; 1 Woche Kurs und Unterk. in Familie, EZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: BR15.05.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

## 10 LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 15.5.16 bis 21.5.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.225 €; 1 Woche Kurs, Unterk. Familie EZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: LO15.05.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

## 🔗 English B1 Refresher

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 • Kursnr.: A-431190
- VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben. Lehrbuch: move intermediate.

## 🔗 Business English Practice B2plus

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sprechen B1, Verstehen B2
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 • Kursnr.: A-431311
- VHS Köln

Ideal for proficient speakers who wish to polish their English communication skills and gain confidence thanks to lots of discussions and challenging activities. We will work on features of spoken English, conversational tactics, refresh key grammar points, and look at idiomatic vocabulary whilst integrating activities related to culture and current affairs. The teacher is american native speaker. Textbook: Market Leader, Upper Intermediate.

## 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgewochen!
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN30.05.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Business Small Talk

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Aachen, Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.



### English Brush up

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Aachen, Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundkenntnisse
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen  
Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

### English for the Office

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Aachen, Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren  
Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Englisch für den Beruf

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-396
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen (5-7 Teilnehmer/-innen) auf den Niveaustufen (A2-B2) für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

### Englisch für Beruf und Alltag

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düren
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115,50 €
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79
- Kursnr.: H5408B
- VHS Rur-Eifel

Wir bieten Ihnen muntere Konversation auf der Grundlage von Sprechansätzen und Texten aus der Lebens- und Berufswelt. Wortschatzerweiterung und Festigung wichtiger Grammatikregeln sind auch dabei. Dieser Intensivkurs ist nicht für Sprachanfänger /-innen geeignet.

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN06.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### ♿ Englisch für den Beruf – Business English (B1)

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Schwerte
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4-6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02304/10 48 50
- Kursnr.: 116-2201
- VHS Schwerte

Auffrischung bzw. Vertiefung der Englischkenntnisse gezielt für den Arbeitsalltag: Kundenkontakt, E-Mails und Geschäftsbriefe, Telefonieren, Präsentationstechniken, Small Talk und Konversation. Dazu Auffrischung von Grammatik und genereller Vokabelerwerb.

### ⑩ Englisch in England

- 6.6.16 bis 10.6.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### Business Communication Intensive (B2/C1 GERR)

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: M435353
- VHS Düsseldorf

This comprehensive course combines essential business skills training – e.g. presenting, meeting, teleconferences – with a lexical, i.e. vocabulary focused approach, using a broad variety of tasks, role-plays and exercises.



### 10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 12.6.16 bis 17.6.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.128 €; 1 Woche Kurs Unterkr. Standard, DZ, , Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: BR12.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 12.6.16 bis 18.6.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.225 €; 1 Woche Kurs, Unterkr. Standard App., DZ, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: LO12.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Erlebnis Englisch

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: N40603
- VHS Moers

Der Kurs richtet sich an alle, die aktiv ihr Englisch auffrischen möchten und deren Vorkenntnisse dem Niveau B2 bzw. 7 Jahren Schulenglisch entsprechen. Wir reaktivieren ihr Wissen und Sie wenden es in kooperativen Lernspielen an. So lernen Sie schnell und nachhaltig.

### Englisch B2 Refresher

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 7 – 8 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/2 24 86 oder 0221/2 43 74
- Kursnr.: A-431261
- VHS Köln

Sie hatten 7 – 8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständliche auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Lehrbuch: A New Start – New Edition, B2 Refresher.

### Business English B1 Basic English for the Office

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2Plus, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- Kursnr.: A-431132
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Lehrbuch: English Network Office – New Edition.

### English for Business

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 42116
- VSB-Bildungswerk

Der Schwerpunkt dieses Seminars, welches ein breites Spektrum aus dem Businessbereich umfasst, liegt auf der mündlichen Kommunikation. Ziel ist es die Sprechfertigkeit in Meetings, Verhandlungen und bei Präsentationen zu stärken. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

### Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Fortgeschritten (C1 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN13.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).





### 🔗 English for Socialising and Small Talk – Intensive Course

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 161.4G130E
- 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/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### Say it in English, please! Intensive English, Level B1

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Vorkenntnisse: entsprechend der Stufe A2/B1
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 4343
- VHS Gelsenkirchen

Would you like to brush up and improve your language skills for personal contacts or trips abroad, the internet, your work or career? This one-week class offers a systematic revision and extension of vocabulary, phrases and grammar and a lot of practical communication.

### Englisch intensiv für Beruf und Alltag

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-296
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (7-9 Teilnehmer/-innen) auf verschiedenen Niveaustufen (A2 – B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden, englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

### 🔗 English Refresher Communicating with Grammar in Context B1 plus and above

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- Kursnr.: A-431245
- VHS Köln

Need to refresh your English grammar? Want to communicate better in English? This is the right course for you! We will discuss various aspects of English including (but not limited to) business vocabulary, formal versus informal usage, presentations and challenges of multicultural communication. The focus will be on using correct grammar to improve your speaking, listening and communication skills. The course is very flexible, allowing lots of time to deal with individual questions, interests or needs. Textbook: Active Grammar, Level 2.

### 🔗 Englisch im Alltag und im Beruf (Niveau A 2 / B 1)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Wesel
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 311.21
- VHS Wesel – Hamminkeln – Scherbeck

Englischkenntnisse werden heute fast überall im beruflichen Alltag benötigt und vorausgesetzt. Dieser Intensivkurs richtet sich an alle diejenigen, die sich an ihrem Arbeitsplatz weiter qualifizieren wollen – unter anderem auch an Berufsrückkehrerinnen.

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgewochen!
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN20.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 🔗 English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 161.4G136E
- 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/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### 🔗 English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 161.4G132E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Realschulvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen.

Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)



### Englisch Fitnesstraining (B1)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Iserlohn
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: mind. Realschulniveau
- Infos unter 02371/2 17 19 45
- Kursnr.: 161\_40654
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Entspannte und angstfreie Auffrischung verschütteter Schullerngischkenntnisse mit dem Lernziel B1.

### Intensive Communication Practice, Stufe B1/B2

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97
- Kursnr.: 4344
- VHS Gelsenkirchen

Practise your English communication skills and consolidate your grammar, vocabulary and phrases in role-plays, simulations and discussions that are related to current issues. Practice will cover situations such as small talk, presenting facts, discussing opinions and dealing with people from different cultural backgrounds. Eingangsberatung erforderlich

### Englisch (auch) für die Reise – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501546-3 (ca. 20 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: N 4.20.02
- VHS Krefeld

Dieser Kurs speziell für den Urlaub bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache sowie Kultur und bereitet optimal auf Ihren Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Sie üben authentische Redewendungen und Beispielsätze für den Urlaub.

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: A2/B1 – 4 bis 5 Jahre Schullerngisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: N 4.20.74
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen aufgefrischt. Grammatik wird wiederholt, aber es geht vor allem darum, die eingerostete aktive Kommunikationsfähigkeit wiederzuentdecken. Dozentin ist Muttersprachlerin.

### 🔗 English for your job

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Euskirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: Solide Vorkenntnisse. Vorherige Beratung erforderlich!
- Infos unter 02251/6 50 74 20 • Kursnr.: 161-28004
- VHS Kreis Euskirchen

Das Wochenende 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 Besuchern, Briefwechsel etc.)

### 📌 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 26.6.16 bis 2.7.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.308 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. Standard, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: BR26.06.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcaffe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de)

### 🔗 English C1 Language Development

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sprechen B2, Verstehen C1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 4374 • Kursnr.: A-431489
- VHS Köln

Your level: Speaking at least B2 level, understanding C1. You can communicate in English without any problems but feel that you still don't always find the right words, find it difficult to convey shades of meaning or the right tone or style. Intensive practice of all skills, including writing skills, discussion, presentation, summarising (written and spoken), structuring ideas, giving opinions, formal vs informal language. A wide range of content areas is going to be covered based on participants' needs and interests. In addition, this course can serve as preparation if you wish to take a C1 language exam. Placement test required.

### 🔗 📌 Englisch Auffrischkurs

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 ca. 2 Jahre, für Stufe 2 ca. 3-4 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 40716
- VSB-Bildungswerk

Wiederholen und Erweitern von Grammatik und Vokabular. Gesprächssituationen aus Beruf und Alltag werden anhand von Rollenspielen trainiert. Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Ein Seminarablaufplan und Einstufungstest kann angefordert werden.





### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN27.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 161.4G138E
- 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/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### English for Office Communication (BI GERR)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: M435322
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work e.g. telephoning – writing e-mails and easy business letters – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Course book: International English for Office Communication (ISBN 978-3-8109-6719-0)

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 161.4G134E
- 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/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### Technical English for Beginners – A2/B1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4 – 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-1656w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kurs mit Schwerpunkt „technisches Englisch“. Es werden z. B. Themen wie das Verstehen und Weitergeben von Anweisungen und technischen Daten, der Umgang mit Internetseiten, die Fehlerbehebung per Telefon (Hotline), sowie das Begrüßen und Herumführen von Besuchern eines Betriebs behandelt.

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch (mind. Fachoberschulreife)
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: N 4.20.75
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit ihre Kenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen aufgefrischt. Die aktive Kommunikationsfähigkeit steht im Vordergrund. Wichtige Strukturen der Grammatik werden wiederholt und durch landeskundliche Informationen ergänzt.

### Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Troisdorf, Oberlar
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 475 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/39 03 43
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Telefonskills • Kommunikation • Präsentationen • Interkulturelles • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Intermezzo Englisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009600-8 (ca. 15 €)
- Vorkenntnisse: 1 bis 2 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: N 4.20.18
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Englisch 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.



### English B1 Business Communication

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 ■ Kursnr.: A-431143
- VHS Köln

Sie frischen Ihr Englisch auf für Ihre Kommunikation im beruflichen Umfeld. Anhand authentischer Sprechsituationen aus dem Berufsleben erweitern Sie Ihr Vokabular und festigen Ihre Grammatik. Ein Schwerpunkt liegt bei 'social skills' – mündlicher Kommunikation zum Zweck des 'Networking'. Der Kurs ist so aufgebaut, dass Inhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden können. Lehrbuch: in company 3.0, B1

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN04.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English Intensive Week B2 – Kommunikation in Beruf und Alltag

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 177,70 €
- Vorkenntnisse: Englisch B1+
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 161-40693
- VHS Rhein-Sieg

In vierzig Unterrichtsstunden spielen Sie verschiedene typische Situationen aus Beruf und Privatleben durch. So gewinnen Sie Sicherheit. Auch wichtige Grammatikkapitel wie Zeiten, Satzstellung oder Präpositionen werden wiederholt.

### Brush-up Your English! – A2

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ■ Kursnr.: 15-1655w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hier können Sie Ihr Schulenglisch „aufpolieren“ und durch gezielte Übungen mehr sprachliche Sicherheit erlangen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehenstexte werden hier Grundelemente der Geschäftskorrespondenz vermittelt.

### English Intermediate – B1

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-1657w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wenn Sie ca. 5-6 Jahre Vorkenntnisse aus der Schulzeit haben, können Sie in diesem Kurs Ihr Englisch vertiefen und Neues für Alltag und Beruf hinzulernen. Grammatische Themen, Wortschatzerweiterung und Förderung der Sprechfertigkeit sind Teil dieses Kurses.

### Englische Woche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,50 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21
- Kursnr.: 430520
- VHS Münster

Sprachkurs in verschiedenen Leistungsgruppen je nach Einstufung bei Anmeldeschluss. Eine Sonderbroschüre mit Erläuterungen zu Inhalten und Organisation und Anmeldeunterlagen erhalten Sie in der Volkshochschule.

### English for Advanced Learners – C1

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-1658w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wenn Sie mit der sprachlichen Bewältigung anspruchsvoller Situationen im Beruf konfrontiert werden, ist dieses Seminar vielleicht für Sie geeignet. Schwerpunkte bilden Wortschatzarbeit und Sprachgebrauch mit 'phrasal verbs' und 'collocations' sowie Hörverständnis und Sprechen.

### Business English – B1

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51
- Kursnr.: 15-5651s@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Schwerpunkte des Kurses sind praxisorientierte Anwendung, Wortschatz für den beruflichen Alltag sowie elementare Grundlagen des Schriftverkehrs mit Memos, E-mails, Small Talk sowie Kommunikationsübungen z. B. zum Führen von Telefonaten. Hier werden u.a. auch Inhalte der Grammatik wiederholt und das freie Sprechen wird trainiert. Natürliche Sprache und authentische Situationen aus dem beruflichen Alltag stehen hier im Mittelpunkt.

**10 Englisch in England**

- 4.7.16 bis 8.7.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterkunft/Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

**Englisch –  
Refresher Course Upper Intermediate (B2.1) –  
Intensivwoche**

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-9 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 161-33500D
- VHS Dortmund

In this course, skills in communication, grammar and pronunciation will be the focus. We will look at correspondence (telephoning and letters), discussions on current news topics, role-play exercises and language games. Material will be provided.

**Englisch für Teilnehmende mit geringen  
Vorkenntnissen (A1.2) – Intensivwoche**

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 161-32200D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation in englischer Sprache. Die Inhalte sind u.a. Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

**Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
(A1.3) – Intensivwoche**

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 161-32300D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert, die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

Der Oberbürgermeister



Stadt Köln



# Unsere Themen für Ihren Bildungsurlaub:

- | Sprachen
- | EDV/Medien
- | Politik und Umwelt
- | Arbeits- und  
Organisationstechniken
- | Rhetorik und Kommunikation



Infos unter: [www.stadt-koeln.de/vhs](http://www.stadt-koeln.de/vhs) · Telefon 0221 / 221-25990



### Englisch – Refresher Course (B1.1) – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 161-33101D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

### Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 161-32100D
- VHS Dortmund

Ziel ist es, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen, einzelne Wörter und einfache Sätze zu verstehen, wenn man sie liest oder hört, sowie sich einfache Notizen zu machen.

### English Business Communication (A2/B1) – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 8 – 9 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 161-34280D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche erarbeiten Sie u. a. folgende Themen: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

### Englisch – Niveaustufe A2.1 – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 161-325001D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

### ⑩ BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.210 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. Club Resid., DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: BR10.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### ⑩ LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 10.7.16 bis 16.7.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.405 €; 1 Woche Kurs, Standard App. EZ, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: LO10.07.15BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### English Refresher:

#### A one week intensive English Course A1/A2

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Auffrischer A 1 / A 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84
- Kursnr.: 40620
- VHS Leverkusen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule gelernt haben.

### ⑩ English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgewochen!
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN11.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Business Communication Intensive (B1/B2 GERR)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: M435331
- VHS Düsseldorf

This comprehensive course combines essential business skills training – e.g. presenting, meeting, e-mailing – with a lexical, i.e. vocabulary focused approach, using a broad variety of tasks, role-plays and exercises.

**10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN18.07.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

**10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur**

- 24.7.16 bis 29.7.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.525 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. Club Resid., EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: BR24.07.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcaffe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de)

**10 Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen**

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 41316
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Üben der freien Rede. Stufe 2: Diskussion, Rollenspiele, Ausbau der kommunikativen Fähigkeiten. Aufbau: English Conversation 8.-12.8.16. Ein Einstufungstest kann angefordert werden.

**English Refresher: A One Week Intensive English Course Intermediate B 1/B 2**

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: B 1/B 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84 • Kursnr.: 40630
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about five years of English. The course offers a revision and extension of vocabulary. You will learn to express yourself more freely and improve your fluency when using English at work or abroad.

**10 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining**

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – B2 nach E.R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN25.07.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

**10 Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining**

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B2 – C1 nach E.R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN01.08.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Meetings, Telefon, Präsentation, Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im Beruf zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis!

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de)

**10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgewochen!
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN01.08.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).





### ⑩ Englisch in England

- 1.8.16 bis 5.8.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/180844
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich. Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### ♿ English for the Office – B1

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Langenfeld
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 171,60 €
- Vorkenntnisse: ehemals gutes Schulenglisch
- Infos unter 02173/7944555 • Kursnr.: B3281B
- VHS Langenfeld

Practice the kind of English most often needed in office-based jobs, e.g. welcoming visitors, telephoning, writing e-mails and letters, arranging meetings, taking minutes, dealing with complaints, etc. Kinderbetreuung tgl. bis 12:30 Uhr kostenfrei möglich.

### ⑩ BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 7.8.16 bis 12.8.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.270 €; 1 Woche Kurs und Unterk. Club Resid. Meerblick, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/684152 • Kursnr.: BR07.08.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### ⑩ LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 7.8.16 bis 13.8.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.255 €; 1 Woche Kurs, Unterk. Familie EZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/684152 • Kursnr.: L007.08.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### English Refresher:

#### A One Week Intensive English Course Advanced Conversation C 1

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: B 2 – C 1
- Infos unter 0214/4064184 u. 4064188
- Kursnr.: 40640
- VHS Leverkusen

This intensive course will refresh key grammar areas, extend your active vocabulary and thus help you to develop fluency both in reading and writing. Participants should have a knowledge of 8-9 years of English. Material will be provided.

### ♿ ⑩ English Conversation and Discussion

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5743300
- Kursnr.: 41816
- VSB-Bildungswerk

The aim of the course is to enrich your abilities required to express yourself confidently, fluently and skilfully in conversations and discussions.

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/684152
- Kursnr.: EN08.08.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch intensiv – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1692697
- Kursnr.: 4340
- VHS Gelsenkirchen

Wiederholung von ersten Grundkenntnissen in Englisch für Kontakte in Alltag und Beruf, (tel.) Eingangsberatung erforderlich.



**10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN15.08.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

**Englisch für Alltag und Beruf, Stufe A2**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97
- Kursnr.: 4342
- VHS Gelsenkirchen

Für Interessierte, die Grundlagen praxisnah auffrischen wollen, um bei Telefonaten, E-Mail und Gesprächen wenigstens das Wichtigste mitteilen zu können. Einstufungsberatung erforderlich, auch telefonisch möglich.

**Business English for Meetings and Presentations – B2**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Langenfeld
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 171,60 €
- Vorkenntnisse: A high standard of English (at least a good „Abitur“-level)
- Infos unter 02173/7 94 45 55
- Kursnr.: B3283B
- VHS Langenfeld

Advanced practice of English to speak more fluently and accurately in formal and informal international business situations and contexts. Learn how to politely express your point of view in meetings and present data and findings effectively to international audiences.

**English for Telephoning and Emailing (A2/BI GERR)**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: M435312
- VHS Düsseldorf

This course is designed to provide you with the language, techniques and confidence to write effective emails and communicate effectively by telephone. Various activities will improve your skills, practice key functional language and review relevant grammar.

**10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur**

- 21.8.16 bis 26.8.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.570 €; 1 Woche Kurs und Unter. Club Resid. Meerblick, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: BR21.08.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

**10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN22.08.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

**Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Gladbeck
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 106,50 €; inkl. Kopien und Getränke
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 • Kursnr.: 162 628
- 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.

**Multisensory English Course A 2 – Learning With All Your Senses**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: A 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84 • Kursnr.: 40650
- VHS Leverkusen

Try a different way of Learning! The method – suggestopedia – will help you to learn dealing with typical business situations. Topics include: talking about yourself and your hobbies, telephoning, vocabulary for everyday English, small talk, appropriate grammar.



### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgeweche!
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN29.08.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 5. Englisch – Wiederholungskurs Stufe A1 für Beruf und Alltag

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Bornheim
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AH40692
- VHS Bornheim – Alterf

Englisch intensiv – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1) Wiederholung von ersten Grundkenntnissen in Englisch für Kontakte in Alltag und Beruf.

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Intermezzo Englisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009600-8 (ca. 15 €)
- Vorkenntnisse: 1 bis 2 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.20.19
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Englisch 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.

### 10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 4.9.16 bis 10.9.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.120 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Familie, DZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: BR04.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 4.9.16 bis 10.9.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.165 €; 1 Woche Kurs, Unterkr. Familie DZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: LO04.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN05.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Englisch in England

- 5.9.16 bis 9.9.16 in London, Brighton, Cambridge, Hastings, Margate, Oxford, Portsmouth und Worthing, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 387 €; Preis für 1 Woche Intensivkurs in Worthing; zzgl. Unterkr./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivsprache von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Großbritannien. Kursbeginn in der Regel jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse A1/A2
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.20.20
- VHS Krefeld

Sie haben schon Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen gewinnen. Es geht auch um Grammatik, aber vor allem um Spaß mit Sprache.



### Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Troisdorf, Oberlar
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 475 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/39 03 43
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Telefonskills • Kommunikation • Präsentationen • Interkulturelles • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular

### 10 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – B2 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN12.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Business Small Talk

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Aachen, Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English Brush up

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Aachen, Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundkenntnisse
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

### English for the Office

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Aachen, Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### 10 Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B2 – C1 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN19.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Meetings, Telefon, Präsentation, Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im Beruf zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis!

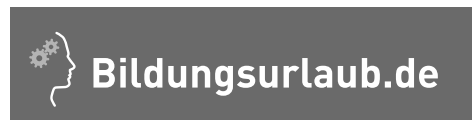
Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 25.9.16 bis 1.10.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.180 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Familie, EZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: BR25.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)





### 10 LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 25.9.16 bis 1.10.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.225 €; 1 Woche Kurs, Unterkr. Standard App., DZ, Flug, Zuschläge beachten!!!!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: LO25.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest, weitere Termine in Folgewochen!
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN26.09.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch für den Beruf

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Glücksburg, Schleswig-Holstein
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 596 €; mit EZ/VP
- Infos unter 0571/2 60 85
- Kursnr.: B 0136
- Bildungswerk für Friedensarbeit - Forum für Gesundheit und Lebensart

In unserer globalen heutigen Welt kooperieren viele Firmen, Ämter und Institutionen mit ausländischen Partnern. Immer öfter entstehen dadurch berufliche Kontakte zu ausländischen Kunden und Kollegen, mit denen auf Englisch kommuniziert werden muss. Doch das Schulenglisch ist vielleicht schon eine Weile her, oder die fachlichen Vokabeln und professionelle Ausdrucksvielfalt ist lückenhaft. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr Englisch gezielt für Ihr Berufsleben auffrischen und verbessern können. Von telefonischer Kontaktaufnahme bis hin zu Smalltalk in der Mittagspause werden verschiedene Themengebiete aufgegriffen, die Ihre Kommunikationsfähigkeit professionalisieren sollen.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- 16.10.16 bis 21.10.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-B-250
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmnungen ab.

### One week English intensive

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS07-88
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 5 Jahre Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen und nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen.

# Sprachen: Spanisch

## Spanisch

- 11.1.16 bis 15.1.16 in Frechen
- In Tagesform
- Preis: 79 €; 7-9 Pers. 108 €
- Vorkenntnisse: Primäre Vorkenntnisse, etwa bis ca. Lektion 4-5 des Buches „Perspectivas ya! A1“ oder vergleichbare Sprachkenntnisse
- Infos unter 02234/50 12 53
- Kursnr.: 161-7602
- VHS Frechen

Bisher erworbene Sprachkenntnisse werden vertieft, um sich in typischen Alltags- und Berufssituationen sprachlich zu verbessern. Primäre Vorkenntnisse, etwa bis ca. Lektion 4-5 des Buches „Perspectivas ya! A1“ oder vergleichbare Sprachkenntnisse werden vorausgesetzt.

## Spanisch für Beruf und Alltag II – Stufe A1

- 11.1.16 bis 15.1.16 in Frechen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €
- Vorkenntnisse: Primäre Vorkenntnisse; etwa bis ca. Lektion 4-5 des Lehrwerks „Perspectivas ya! A1“ oder vergleichbare Sprachkenntnisse
- Infos unter 02234/50 12 52
- Kursnr.: 161-7602
- VHS Frechen

Erweiterung und Vertiefung der bisher erworbenen Sprachkenntnisse, um sich in typischen Alltags- und Berufssituationen sprachlich zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation, die durch spielerische Lernaktivitäten erleichtert und verbessert werden soll.

## Intensivtraining Spanisch I (Superlearning)

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 68
- Kursnr.: N42201 A
- VHS Moers

In diesem Anfängerkurs lernen Sie von Anfang an, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch die besonders angenehme Lernatmosphäre wird das Lernen entspannter, effektiver und schneller.

## Spanisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Essen-Steele
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 080-16BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch landeskundliche, kulturelle und soziale Themen einen Einstieg in die moderne spanische Sprache ermöglicht. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse.

## SPANISCH AUFRISCHUNG INTENSIV

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 124,50 €
- Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 116/45003
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser einwöchige Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmende, die etwa drei Semester Spanisch gelernt haben und ihre Kenntnisse gezielt auffrischen möchten. Innerhalb des einwöchigen Kurses wird das gesamte Lehrwerk in seinen Grundzügen wiederholt.

## Spanisch für AnfängerInnen

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 435 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 422-092
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die spanische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen. Mit dem Schwerpunkt mündliche Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.

## Eine Woche Spanisch intensiv für Anfänger

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Voerde
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02064/4 13 50 • Kursnr.: 42203
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Das Seminar bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmer 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 – A1 Wiederholung Bildungsurlaub

- 21.3.16 bis 25.3.16 in Mettmann
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €
- Vorkenntnisse: Stufe A1, etwa 50 bis 100 Unterrichtsstunden
- Infos unter 02104/13 92 40 • Kursnr.: 53545
- VHS Mettmann und Wülfrath

Dieser Intensivkurs eignet sich für alle Lernenden mit Vorkenntnissen eines Anfängerkurses oder die die Stufe A1 erreicht haben. Wenn Sie schon einmal Spanisch gelernt haben und Ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen, erweitern und reaktivieren möchten.

## Spanisch A2.1

- 29.3.16 bis 2.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: mind. 2-3 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: M453402
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Camino neu A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.



### Spanisch intensiv – Bildungsurlaub A2/ B1

- 29.3.16 bis 2.4.16 in Mettmann
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €
- Vorkenntnisse: mit Vorkenntnissen auf Stufe A2/ B1
- Infos unter 02104/13 92 40
- Kursnr.: S3555
- VHS Mettmann und Wülfrath

Dieser Intensivkurs eignet sich für alle Lernenden mit Vorkenntnissen auf Stufe A2/ B1. Wenn Sie schon einmal Spanisch gelernt haben und Ihre Sprachkenntnisse wieder aktivieren und erweitern möchten.

### Spanisch lernen an der Nordsee – für fortgeschrittene Anfänger (Level A2)

- 3.4.16 bis 8.4.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ mit Zuschlag)
- Vorkenntnisse: 2 Jahre Spanischkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 16-A-252
- Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn

Auf der Insel mit frischer Motivation und Freude das bestehende Vokabular erweitern, Redehemmungen durch Sprachpraxis abbauen und Kommunikationsfähigkeiten auf Spanisch verbessern. Lehrbuch: „Con gusto“ A2

### ⑩ Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Fortgeschrittene, Mittelstufe (B1 nach GER) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP04.04.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### ♿ ⑩ Spanisch Auffrischkurs

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Spanisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 45715
- VSB-Bildungswerk

Ihre vorhandenen Kenntnisse werden aufgefrischt und vertieft. Vokabular und Grammatik werden wiederholt und erweitert. Ziel ist der sichere Umgang mit der spanischen Sprache. Aufbau: Spanisch Konversation vom 11.-15.4.2016

### Intensivtraining Spanisch II (Superlearning)

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: entsprechend 1-2 Semestern VHS oder Schule
- Infos unter 02841/20 15 68
- Kursnr.: N42201 B
- VHS Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie werden das freie Sprechen in intensiver Form lernen und effizient Ihre Sprachkenntnisse durch Geschichten, Entspannung, angenehme Lernatmosphäre, etc. erweitern. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

### ⑩ Spanisch – Stufe I (A1.1)

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14
- Kursnr.: A-460513
- VHS Köln

Für Anfängerinnen und Anfänger. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1.

### ♿ ⑩ Spanisch Konversation

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 3-4 Jahre
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 46016
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminarangebot für Interessierte, die bereits gute Vorkenntnisse der spanischen Sprache besitzen und die mündliche Kommunikation in beruflichen und alltagsbezogenen Situationen verbessern möchten. Die Stufe 2 findet im Anschluss statt.

### ⑩ Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucher-rabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP18.04.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

**10 Spanisch – Stufe II (A1.2)**

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-460533
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.

**Spanisch – Intensivsprachkurs – für Anfängerinnen und Anfänger**

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 37 45 • Kursnr.: SZ8310
- VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie in kürzester Zeit bei ganzjährigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache anhand von Themen wie z.B. persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsformeln. Das Lehrmaterial wird im Kurs erstellt.

**🔗 Spanisch für leicht Fortgeschrittene (Stufe A1.2)**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 081-16BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch landeskundliche, kulturelle und soziale Themen einen Einstieg in die moderne spanische Sprache ermöglicht. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen (d.h. ein Intensivkurs für Anfänger oder ca. ein Semester Spanisch).

**Spanisch intensiv**

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS30-86
- neues lernen

Wenn Sie Urlaub in Spanien oder Lateinamerika planen, beruflich oder privat mit der Spanischen Welt zu tun haben oder einfach Lust auf's Spanische haben, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub einen leichten und spielerischen Einstieg.

**🔗 Spanisch – Intensivtraining für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 141 €; zzgl. Lehrbuch: Meta profesional A1-A2, Spanisch für den Beruf, Kursbuch von Klett
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 0201/8 84 32 15 • Kursnr.: 161.4S020T
- VHS Essen

In dem Intensivkurs erweitern Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ihre Sprachkenntnisse, erhalten vertiefende Einblicke in die spanischsprachige Welt und befassen sich mit interkulturellen Besonderheiten. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation im beruflichen Alltag.

**10 Spanisch – Stufe III (A1.3)**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Siehe Text
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-460533
- 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. An Lektion 9.

**Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: A1, Stufe 1
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 422-192
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Vertiefung spanischer Sprachkenntnisse auf Anfängerniveau, vor allem mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Sprachtraining in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen). Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die ca. 40 Ustd entsprechen.

**Spanisch für den Alltag**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**🔗 Intensivtraining Spanisch III (Superlearning)**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: N42201 C
- VHS Moers

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend 2-3 Semestern VHS oder Schule.

**🔗 Spanisch für leicht Fortgeschrittene (Stufe A1.3)**

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Essen-Steele
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 082-16BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch landeskundliche, kulturelle und soziale Themen einen Einstieg in die moderne spanische Sprache ermöglicht. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen (d.h. zwei Intensivkurse für Anfänger oder ca. zwei Semester Spanisch).



### Spanisch Grundkurs

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Dürren
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115,50 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: K5701C
- VHS Rur-Eifel

Dieser Kurs wendet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre intensiv Spanisch lernen möchten. Er ist für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen gedacht.

### 📍 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat Frühbucherabbatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP06.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Jülich
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 32 29 ▪ Kursnr.: W04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Beantragen bis: 22.4.2016 Abmeldung bis: 20.5.2016

### 📍 Spanisch Stufe A1.1 (für Anfänger)

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Schwerte
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag (ca. 26€)
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 116-2202
- VHS Schwerte

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse erwerben in diesem Kompaktkurs die schriftlichen und mündlichen Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Alltag und Beruf. Interkulturelle Besonderheiten fließen mit ein. Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett Verlag), erste Buchhälfte.

### 📍 Spanisch Intensivkurs für Alltag und Beruf (Niveau A 1)

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Wesel
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199,90 €
- Infos unter 0281/2 03 23 43
- Kursnr.: 313.16
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Sie können nichts und wollen alles? Sie wollen schon nach wenigen Tagen persönliche Kontakte zu anderen knüpfen? Wir machen Sie fit! In diesem Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche zu führen.

### 📍 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherabbatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach GER) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP13.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 📍 Spanisch Anfängerkurs (A1 Kurs 1)

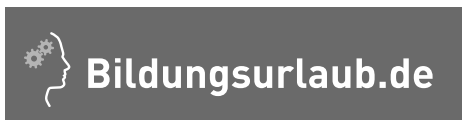
- 13.6.16 bis 17.6.16 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; inkl. Materialien
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84
- Kursnr.: 16A5504
- VHS Herne

Training vorwiegend mündlicher Kommunikation (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des beruflichen Alltags, Unterricht bei Muttersprachlerin mit Lebens- und Arbeitserfahrung aus Spanien und Lateinamerika, intensiver Einbezug interkultureller Besonderheiten.

### Spanisch für Anfänger A1

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142 €
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 161-42200F
- VHS Rhein-Sieg

¿Como está usted? Nach einer Woche Bildungsurlaub antworten Sie auf diese Frage mit mehr als einem freundlichen Lächeln. Sie beherrschen grundlegende Elemente der Sprache und sind für erste berufliche und private Kontakte auf Spanisch gut gerüstet.







### Spanisch Stufe A1.2

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Schwerte
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag (ca. 26€)
- Vorkenntnisse: ca. 30 Ustd.
- Infos unter 02304/10 48 50 • Kursnr.: 116-2203
- VHS Schwerte

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen erweitern in diesem Kompaktkurs ihre Spanischkenntnisse für Alltag und Beruf. Schwerpunkt auf Kommunikation. Grammatik kommt dabei nicht zu kurz. Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett Verlag), zweite Buchhälfte.

### Spanisch Anfängerkurs – A1

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 • Kursnr.: 17-7151w@116
- 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 in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 25.6.16 bis 29.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach GER) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP25.04.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch Auffrischkurs – B1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau B1
- Infos unter 0202/5 63 25 11 • Kursnr.: 17-7155w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau B1 für Beruf und Alltag wieder aufzufrischen, zu verbessern und zu erweitern. Neben vielen Kommunikationsübungen wird unter anderem der Gebrauch des subjuntivo wiederholt und in die Praxis umgesetzt.

### Spanische Woche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,50 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 460510
- VHS Münster

Sprachkurs in verschiedenen Leistungsgruppen je nach Einstufung bei Anmeldeschluss. Eine Sonderbroschüre mit Erläuterungen zu Inhalten und Organisation und Anmeldeunterlagen erhalten Sie in der Volkshochschule.

### Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-38051D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche haben Sie die Möglichkeit, erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über erste sprachlichen Elemente sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

### Spanisch für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-38462D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

### Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-38240D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### Intensivtraining Spanisch IV (Superlearning)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: N42201 D
- VHS Moers

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend 3 Semestern VHS oder Schule.

### Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP04.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### Spanisch von Anfang an, Stufe A1, Teil 1

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 4420
- VHS Gelsenkirchen

Das Seminar gibt die Gelegenheit, erste Grundlagen der spanischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt steht das Verstehen und Sprechen. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

### Lateinamerika-Woche – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 161-38464D
- VHS Dortmund

Frischen Sie an fünf Tagen mit Muttersprachlern aus 5 verschiedenen spanischsprachigen Ländern Ihre Spanischkenntnisse wieder auf. Sie lernen Interessantes über die fünf Länder und lernen 5 Varianten der spanischen Sprache kennen. Hohes Lerntempo!

### Intensivtraining Spanisch 1 – Superlearning (A1)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Xanten
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: U504110
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie sich in kurzer Zeit im Spanischen mit Erfolg sprachlich verständigen können? Hier werden Sie von Anfang an lernen, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Sprache hat in der angewendeten Methode absolute Priorität.

### ♿ 10 Spanisch Intensivkurs für Anfänger/-innen

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45016
- VSB-Bildungswerk

Eine Einführung in die spanische Sprache ermöglicht Ihnen, die erworbenen Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Der Kurs wird in 4 Stufen angeboten. Ein Einstufungstest und Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### 10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach GER) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP11.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach GER) nach Einstufungstest in dieser und den Folgewochen
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP18.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 25.7.16 bis 29.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach GER), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP25.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

10 Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich

♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden

TN Teilnehmer/-innen

Ü Übernachtung

VP Vollpension

♀ Bildungsangebote für Frauen

AN Arbeitnehmer/-innen

HP Halbpension

Fr Frühstück

**10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP15.08.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

**Español para Principiantes – Spanisch für Anfänger A 1**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84
- Kursnr.: 41710BU
- VHS Leverkusen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein Einstieg in einen Anschlusskurs ist ab Herbst möglich. Lehrbuch: Con Gusto A 1

**10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach GER) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP22.08.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

**Spanisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1)**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnis A1
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: N 4.25.27 B
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden Sie gemeinsam eine Woche wichtige Grammatikthemen auffrischen, aber vor allem üben Sie sich im aktiven Sprachgebrauch in einer spielerischen Atmosphäre unter Einbeziehung aller unserer Sinne.

**5. Spanisch B1.1**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: mind. 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50
- Kursnr.: M453701
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Camino neu B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

**10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach GER) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP29.08.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

**Spanisch Intensivkurs für Anfänger (A1)**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; Lehrbuch: *eñe A1*, Hueber Verlag, (ca. 25 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: N 4.25.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? In diesem lernerfektiven Kurs bietet wir Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die spanische Sprache und Kultur einzutauchen und Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**10 Spanisch in Geschäftsleben und Alltag – Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach GER), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP05.09.16BB
- Sprachcaffe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Zertifikat inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

## Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Jülich
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €
- Vorkenntnisse: Niveau I
- Infos unter 02461/6 32 29 ▪ Kursnr.: W04-051
- VHS Jülicher Land

Der Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die einen Anfängerkurs bis zum Erreichen des Niveaus A1 besucht haben. Das Gelernte wird aufgefrischt und Sie gewinnen mehr Sicherheit in der Kommunikation. Anmeldung bis: 22.7.2016 Abmeldung bis: 19.8.2016

## Spanisch – Intensiv-Konversationswoche (A2/B1)

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lehrbuch: *Toma la palabra*, Klett Verlag, ISBN 978-3-514935-9 (ca. 22 €)
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.25.37
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Spanisch und möchten eine Woche lang in die verschiedensten Themen des spanischen Alltags eintauchen? Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Kurs für die Sinne – es geht um die Liebe zur Landschaft, für die Kultur und auch die Küche.

## Spanisch für den Alltag

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

## SPANISCH INTENSIV A1/1

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 124,50 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02373/9 03 84 00 ▪ Kursnr.: 216/45003
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

# Sprachen: Französisch

## Französisch für den Alltag

- 14.9.15 bis 18.9.15 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

## 🕒 Französisch Grundstufe – A1/A2

- 25.1.16 bis 29.1.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-3151w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv ihre Kenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erweitern möchten. Der Kurs startet mit den Formen und den Gebrauch des passé composé.

## Französisch für Alltag und Beruf A2

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt 200 €
- Vorkenntnisse: Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen
- Infos unter 0228/73 78 70 ▪ Kursnr.: BU-A2
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Kommunikatives Erlernen und Wiederholung der französischen Sprache im Alltag und im Zusammenhang mit berufsbezogenen Situationen. In Zusammenarbeit mit dem Institut Français Bonn.

## Französisch für Anfänger/innen

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 408-091
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

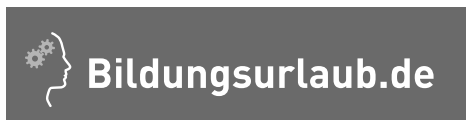
Schwerpunkt ist das Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Unterricht in einer kleinen, homogenen Gruppen (ca. 8 Personen) mit französischsprachigem Abendprogramm. Anfänger ohne und mit ganz geringen Vorkenntnissen.

## 🕒 Französisch in Frankreich

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).





### Französisch für den Beruf C1

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt 200 €
- Vorkenntnisse: sehr gute
- Infos unter 0228/73 78 70
- Kursnr.: BU-C1
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Vertiefung der Französischkenntnisse im Zusammenhang mit berufsbezogenen Themen und Situationen (Wirtschaft, Internationale Beziehungen, Geisteswissenschaften). In Zusammenarbeit mit dem Institut français Bonn.

### 🔗 Französisch B1.1

- 29.3.16 bis 2.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: 5-6 VHS-Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50
- Kursnr.: M443701
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages 3“, Lehr- und Arbeitsbuch (bisherige Ausgabe), ab Unité 1.

### ⑩ PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 3.4.16 bis 9.4.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.010 €; 1 Woche Intensivkurs, Unterker. Standar App. EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR03.04.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Paris bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Franzosen als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### ⑩ Französisch in Frankreich

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterker./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### Französisch für den Beruf A1

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt 200 €
- Infos unter 0228/73 78 70 • Kursnr.: BU-A1
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Einführung in die französische Sprache im Alltag und im Beruf. In Zusammenarbeit mit dem Institut français Bonn.

### ⑩ PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 8.5.16 bis 14.5.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.160 €; 1 Woche Intensivkurs, Unterker. Standar App. EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR08.05.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Paris bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Franzosen als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Französisch für den Beruf A2/B1

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt 200 €
- Vorkenntnisse: mind. 2-3 Jahre Schulfrenchösisch – Einstufungstest erforderlich
- Infos unter 0228/73 78 70
- Kursnr.: BU-A2/B1
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Wiederholung und Auffrischung der französischen Sprache im Alltag und im Zusammenhang mit berufsbezogenen Themen und Situationen. In Zusammenarbeit mit dem Institut français Bonn.

### ⑩ Französisch in Frankreich

- 23.5.16 bis 27.5.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterker./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### Französisch für den Alltag

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.



### 10 PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 5.6.16 bis 11.6.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.060 €; 1 Woche Intensivkurs, Unterkr. Familie DZ, BB, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR05.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in Paris bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Franzosen als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR06.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Französisch für Alltag und Beruf (A1)

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221- 2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440511
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfängerinnen und Anfängern eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Maximal 12 Personen. Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

### 10 Französisch in Frankreich

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterkr./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### Französisch? Fantastisch!

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt 200 €
- Vorkenntnisse: mind. Niveau B1 – Einstufungstest erforderlich
- Infos unter 0228/73 78 70
- Kursnr.: BU-B1+
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Verbesserung und Vertiefung der Französischkenntnisse im Zusammenhang mit berufsbezogenen Themen und Situationen. Kommunikation und Interaktion werden gefördert. In Zusammenarbeit mit dem Institut Français Bonn.

### Französisch – Intensivsprachkurs

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Für A1 – B2 Lerngruppen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45
- Kursnr.: SZ8110
- VHS Duisburg

Der Intensivsprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der französischen Sprache zu erlernen oder bereits erworbene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (A1/A2 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR13.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Intensivaufrischung Französisch (B1)

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchisch
- Infos unter 0221/221- 2 36 44 oder 0221/221-2 31 91
- Kursnr.: A-440512
- VHS Köln

Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Maximal 12 Personen. Inkl. Materialumlage.



### Wochenseminar Französisch (A2)

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 1969 • Kursnr.: N40801
- VHS Moers

Nutzen Sie die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache und Kultur einzutauchen. Ihre Grundkenntnisse werden gefestigt und erweitert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die etwa 2 Schuljahren oder 6 Semestern an der VHS entsprechen.

### 🔗 ⑩ Französisch Auffrischkurs

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Französisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 43816
- VSB-Bildungswerk

Sie werden Grammatik und Vokabular mit dem Ziel wiederholen und erweitern, sich in Beruf und Alltag besser auf Französisch verständigen zu können. Ein Seminarablaufplan und Einstufungstest kann angefordert werden. Aufbaukurse: Französisch zum Wiederauffrischen, Konversation

### ⑩ Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach GER), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR20.06.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 🔗 Französisch für Anfänger

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 • Kursnr.: 16-3152w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

### 🔗 Französisch für den Wiedereinstieg – A1/A2

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: 3-4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 25 11 • Kursnr.: 16-3155w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre „verschütteten“ Französischkenntnisse für Beruf und Alltag aufzufrischen. Vorgesehen ist eine Wiederholung der wichtigsten grammatischen Strukturen und das Einüben der Sprechfertigkeit.

### 🔗 Französisch Kommunikationstraining – A2/B1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: bis zum subjektiv einschließlich
- Infos unter 0202/5 63 25 11 • Kursnr.: 16-3158w@116
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse für Beruf und Alltag wieder aufzufrischen, zu verbessern und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung der Sprechfertigkeit, damit Sie sicherer in der Kommunikation werden.

### 🔗 Französische Woche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,50 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 440510
- VHS Münster

Sprachkurs in verschiedenen Leistungsgruppen je nach Einstufung bei Anmeldeschluss. Eine Sonderbrochüre mit Erläuterungen zu Inhalten und Organisation und Anmeldeunterlagen erhalten Sie in der Volkshochschule.

### Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: 2 bis 3 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N.4.23.18 B
- VHS Krefeld

Im Elsass haben einer Britin fehlerhafte Französischkenntnisse eine unfreiwillige Übernachtung im Rathaus des Ortes beschert – sie hielt das „Hotel de Ville“ für ein Hotel. Damit Ihnen nicht das Gleiche passiert, frischen Sie in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf.

### Französisch mit Vorkenntnissen (B1-Niveau) – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Französischkenntnisse auf B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-36700D
- VHS Dortmund

Alles, was Sie für diesen Kurs mitbringen sollten, sind Vorkenntnisse (B1-Niveau) und natürlich Spaß an der französischen Sprache. Mitnehmen können Sie aus diesem Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

### Französisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-36012D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.



### Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2 -Niveau) – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-36208
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunkt-mäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### Französisch mit Vorkenntnissen (A2 Niveau) – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Französischkenntnisse auf A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 161-36420D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

### ⑩ PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 3.7.16 bis 9.7.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.185 €; 1 Woche Intensivkurs, Unterkr.Familie, EZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR03.07.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Paris bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Franzosen als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Witten
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 53171
- VHS Witten | Wetter | Herdecke

Dieser Intensivkurs (Bildungsurlaub) richtet sich an Teilnehmende, ohne Vorkenntnisse. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer Woche die sprachlichen Grundlagen der französischen Sprache zu lernen, um sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.

### Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-109600-7 (ca. 15 €)
- Vorkenntnisse: 1 bis 2 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.23.15
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Französisch 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.

### ⑩ Französisch in Frankreich

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterkr./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### ⑩ Französisch in Frankreich

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterkr./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich.

Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### Französisch für den Beruf B2

- 4.8.16 bis 8.8.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt 200 €
- Vorkenntnisse: gute bis sehr gute
- Infos unter 0228/73 78 70 • Kursnr.: BU-B2
- Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik

Vertiefung der Französischkenntnisse im Zusammenhang mit berufsbezogenen Themen und Situationen (Wirtschaft, Internationale Beziehungen, Geisteswissenschaften). In Zusammenarbeit mit dem Institut Français Bonn.

### Le Français A 1 – Cours de rafraîchissement – Auffrischerkurs 1

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0214-4 06 41 88 u. 4 06 41 84 • Kursnr.: 41000BU
- VHS Leverkusen

Sie möchten Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auffrischen, dann sind Sie im richtigen Kurs. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de français.

### Französisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lehrbuch: Perspectives A1, Cornelsen Verlag (ca. 24 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.23.02
- VHS Krefeld

Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Wenn Sie dazugehören und gerne mit den Franzosen in Kontakt kommen möchten, sind insbesondere in Frankreich ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr hilfreich.



### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FRO5.09.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Französisch in Frankreich

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Annecy, Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 9-15 Teilnehmer/-innen
- Preis: ab 400 €; Preis für 1 Woche Super-Intensivkurs in Annecy; zzgl. Unterk./Anreise
- Infos unter 06221/18 08 44
- DIREKT Sprachreisen OHG

Intensivkurse von 1 oder 2 Wochen Dauer bei führenden Sprachschulen in Annecy und Paris. Kursbeginn zumeist jeden Montag möglich, Unterkunft/Anreise optional. Finanzielle Förderung über Bildungsscheck NRW im Einzelfall möglich. Weitere Infos: [www.direkt-sprachreisen.de](http://www.direkt-sprachreisen.de).

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach GER)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR12.09.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach GER), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR19.09.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Sprachen: Italienisch

### Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Waltrop
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: Q4421
- 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 – Grundstufe I – Intensivwoche

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 90 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 • Kursnr.: U506016
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lernerfektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“.

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT04.04.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Zertifikat, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT11.04.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)



### Italienisch für Anfänger

- 20.4.16 bis 22.4.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 302 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-092
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die italienische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen. Schwerpunkt: mündliche Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.

### Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

- 18.5.16 bis 20.5.16 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 302 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: A1
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-191
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Vertiefung italienischer Sprachkenntnisse auf Anfängerniveau für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen mit dem Schwerpunkt mündliche Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.

### Intensivwoche Italienisch A1.1

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: N40901
- VHS Moers

Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch.

### Italienisch intensiv

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-86
- 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 für den Alltag

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtzeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Italienisch – Intensivsprachkurs A1 / A2

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 177 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8211
- VHS Duisburg

In einer kleinen Lerngruppe (max. 12 Teilnehmer) vertiefen und erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse für den Umgang mit Alltagssituationen.

### Italienisch – Intensivsprachkurs A1

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- 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.

### ⑩ Italienisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnissen (A0 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT27.06.16BB
- Sprachcafé Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Italienisch für Beruf und Alltag (A1)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-450511
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfängerinnen und Anfängern 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. Maximal 12 Personen. Lehrbuch: Con piacere A1. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-525180-9)

### ♿ Italienisch A 1.1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: M463102
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.



### Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 161-37306D
- VHS Dortmund

Personen ohne Vorkenntnisse (!) erwerben die ersten Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Es werden ein Einblick in Land, Leute und Kultur und allgemeinsprachliche Kenntnisse vermittelt, die aber auch am Arbeitsplatz verwertbar sind.

### ⑩ Italienisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT04.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 🔗 Italienisch A 1.2

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Ein Semester Italienischunterricht (ca. 25 Ustd.)
- Infos unter 0211/8 99 41 50
- Kursnr.: M4632202
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

### Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 161-37306D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### ⑩ Italienisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT11.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Italienisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lehrbuch: Chiaro! A1, Hueber Verlag (ca. 26 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.24.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Sie erwerben solide Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### 🔗 ⑩ Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 47716
- VSB-Bildungswerk

Ein Einstieg in die italienische Sprache. Das Seminar wird in 4 Stufen angeboten, die zusammenhängend oder, je nach Vorkenntnissen, unabhängig voneinander besucht werden können. Aufbau: Italienisch für Fortgeschrittene, Italienisch Konversation.

### ⑩ Italienisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT18.07.16BB
- Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

## Italienisch – Intensiv-Konversationswoche (A2/B1)

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lehrbuch: *A voi la parola*, Klett Verlag (ca. 22 €)
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.24.28 B
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Italienisch und möchten eine Woche lang in die verschiedensten Themen des italienischen Alltags eintauchen? Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Kurs für die Sinne – es geht um die Liebe zur Landschaft, für die Kultur und die Küche des „Bel Paese“.

## Italiano per Principianti A 1 – Schnupperkurs Italienisch

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84 ▪ Kursnr.: 411B90U
- VHS Leverkusen

Dieser Italienischkurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einstieg in einen Anschlusskurs ist jederzeit möglich. Lehrbuch: *Con piacere A 1*

## Italienisch für Anfänger A1

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 133,20 €
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 161-40900B
- VHS Rhein-Sieg

Parla italiano? Nach einer Woche Bildungsurlaub antworten Sie auf diese Frage mit mehr als einem freundlichen Lächeln. Sie beherrschen grundlegende Elemente der Sprache und sind für erste berufliche und private Kontakte auf Italienisch gut gerüstet.

## Italienische Woche

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,50 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 450520
- VHS Münster

Sprachkurs in verschiedenen Leistungsgruppen je nach Einstufung bei Anmeldeschluss. Eine Sonderbroschüre mit Erläuterungen zu Inhalten und Organisation und Anmeldeunterlagen erhalten Sie in der Volkshochschule.

## Italienisch für den Alltag

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen  
Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

# Sprachen: Niederländisch

## Einstieg Niederländisch – Intensivkurs 2

- 15.2.16 bis 19.2.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 40 € (Lehrbuch und Lizenz)
- Vorkenntnisse: Teilnahme Teil 1 empfohlen
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: N41401B
- VHS Moers

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit den Vergangenheitsformen. Alle vier Fertigkeiten werden gleichermaßen trainiert. Der Kurs basiert auf dem Lehrbuch *Code plus, Deel 1* mit aktiver Online-Lizenz. Sollten Sie das Buch nicht besitzen, so erhöht sich die Gebühr auf 160€.

## Intensivkurs Niederländisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 161.AN020E
- VHS Essen

Für Teilnehmende, die den Intensivkurs Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder Quereinsteiger/innen, die über Niederländischkenntnis auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens verfügen. Detailinfos auf <http://bit.ly/vhsessennl>

## Intensivseminar Niederländisch II – A1

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Rees
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 182 €; inkl. Kopien, zzgl. 38 € für das Buch
- Vorkenntnisse: Einstufungsberatung empfohlen
- Infos unter 02821/72 31 22 ▪ Kursnr.: J777084
- VHS Kleve

Für Interessenten mit Vorkenntnissen, die Niederländisch im beruflichen Kontext benötigen. Die Dozentin arbeitet mit einem niederländischen Konzept, das eine Lizenz zum Online-Weiterlernen enthält.

## Niederländisch für Beruf und Alltag I

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Jülich
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 32 29 ▪ Kursnr.: W04-090
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Beantragen bis: 1.2.2016 Abmeldung bis: 26.2.2016



### Niederländisch für Alltag und Beruf, Stufe A1

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100,40 €; ermäßigt 69,60 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 4547
- VHS Gelsenkirchen

Das Seminar gibt die Gelegenheit, die ersten Grundlagen der niederländischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt steht das Verstehen und Sprechen. Sie üben Wortschatz und Grammatik und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in typischen Alltagssituationen zu verständigen, vom höflichen Kontakt mit Besuchern oder Kundenschaft über Niederländisch für die Reise bis hin zur Kommunikation per E-Mail, Internet und Telefon.

### Eine Woche Niederländisch intensiv für Anfänger

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Dinslaken
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0206/4 13 50 • Kursnr.: 41401
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Das Seminar vermittelt den Teilnehmern ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen einen soliden Einstieg in die Sprache und orientiert zudem über Land, Leute und Lebensgewohnheiten. Unterlagen erhalten Sie vom Kursleiter (Kosten sind in der Gebühr enthalten).

### Einstieg Niederländisch – Intensivkurs

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: N41401
- VHS Moers

In dieser Intensivwoche erleben Sie einen intensiven Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Sie lernen anhand eines niederländischen Konzepts, das es Ihnen ermöglicht, auch nach Kursende mit zahlreichen Übungen Ihre Sprachkenntnisse online auszubauen.

### Intensivseminar Niederländisch I – A0

- 25.4.16 bis 29.4.16 in Rees
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198,40 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02821/72 31 22 • Kursnr.: J777083
- VHS Kleve

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse, die Niederländisch im beruflichen Kontext benötigen. Die Dozentin arbeitet mit einem niederländischen Konzept, das eine Lizenz zum Online-Weiterlernen enthält.

### 10 Niederländisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- 13.6.16 bis 17.6.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 42816
- VSB-Bildungswerk

Eine Einführung in die niederländische Sprache. Inhalt: Basiswortschatz, Aussprache, Grammatik. Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten, Stufe 2 findet im Anschluss statt. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### Niederländisch – Intensivkurs A1-B2

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ8660
- VHS Duisburg

Der einwöchige Intensivkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Basiskenntnisse der niederländischen Sprache zu erwerben oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Der Unterricht findet in Lerngruppen unterschiedlicher Niveaus statt.

### 10 Niederländisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-472113
- VHS Köln

Sie erwerben in einer Woche Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Alltag einfache Gespräche führen zu können, und Sie erfahren eine Menge Wissenswertes über die Niederlande und Flandern. Wat leuk! (A1). Lehr- und Arbeitsbuch. Ab Lektion 1.

### 10 Niederländisch Express – Sommerkurs (A1/A2) Teil I

- 4.7.16 bis 15.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.21.04A
- VHS Krefeld

Schnell zum Erfolg! Dieser sehr lerneffektive zweiwöchige Intensivkurs für maximal 12 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen Gelegenheit, sich in kürzester Zeit die Grundlagen der niederländischen Sprache anzueignen.

### Niederländisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 • Kursnr.: 161-39305D
- VHS Dortmund

Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

### Niederländisch für Anfänger – Nederlands voor beginners A 1

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0214-4 06 41 88 u. 4 06 41 84 • Kursnr.: 42170BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Auch für Studierende in den Niederlanden und Flandern geeignet. Lehrbuch: Wat leuk! A 1, Hueber Verlag



### 10 Niederländisch für Beruf und Alltag – Stufe II

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden Niederländisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472123
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Sprechen in Alltags- und Berufssituationen wird geübt. Wat leuk! (A1). Ab Lektion 5.

### Niederländisch A 1.2 – Nederlands voor beginners A 1.2

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84 ▪ Kursnr.: 42172BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die Niederländisch in einem kompakten Kurs lernen möchten. Lehrbuch: Wat Leuk! A 1 + Arbeitsbuch, ab Lektion 6

### Niederländisch – Aufbaukurs

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Düren
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115,50 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: K5810B
- VHS Rur-Eifel

Bei diesem Bildungsurlaub sind alle herzlich eingeladen, die die Niederländische Sprache wieder etwas auffrischen oder festigen möchten. Mit viel „spreken, leisteren en lezen“ werden die Sprachkenntnisse noch mal fit für Alltag und Beruf gemacht.

### Niederländisch Express – Sommerkurs (A2/B1) Teil II

- 18.7.16 bis 22.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145 €; Lernmaterialien 5 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.21.04B
- VHS Krefeld

Dieser sehr lerneffektive Intensivkurs für maximal 12 Teilnehmende bietet Ihnen Gelegenheit, in kürzester Zeit ab Lektion 13 bis Ende des Lehrbuches Taal Vitaal Ihre Grundkenntnisse auf der Kompetenzstufe B1 der niederländischen Sprache zu komplettieren.

### ♿ 10 Niederländisch für Anfänger (A1)

- 22.8.16 bis 25.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: M496596
- VHS Düsseldorf

Intensives Training von Wortschatz und Grammatik für eine zukünftige Arbeit in den Niederlanden, für Studenten oder privat Interessierte. Hoher Sprechanteil im Unterricht mit Multimediakomponente. Keine Vorkenntnisse nötig. Lehrmaterial wird gestellt. Dozentin: G. Dahlhoff. Möglicher Anschlusskurs: M496597

### Niederländisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; Lernmaterialien 5 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.21.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen, ergänzt um landeskundliche Informationen.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- 10 Vor- bzw. Rückgriffzusammenfassung möglich  
 ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden  
 TN Teilnehmer/-innen  
 Ü Übernachtung  
 VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen  
 AN Arbeitnehmer/-innen  
 HP Halbpension  
 Fr Frühstück

# Sprachen: Türkisch

## Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivkurs

- 11.1.16 bis 15.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10
- Kursnr.: 161-40100D
- 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 für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10
- Kursnr.: 161-40110D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses von Januar 2016. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet.

## Türkisch für Beruf und Alltag

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19
- Kursnr.: BU4
- Bildungswerk Multi Kulti

Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg in die türkische Sprache mit dem Ziel, einfache Gespräche im Beruf, Urlaub oder im privaten Umfeld führen zu können. Neben dem Sprachkurs werden auch die kulturellen Eigenheiten der Türkei angesprochen. Der Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet

## Türkisch Stufe A1, Intensivkurs

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 113,60 €; ermäßigt 78,40 €
- Infos unter 0209/1 69 26 58
- Kursnr.: 4603
- VHS Gelsenkirchen

Sie lernen, türkische Namen und Begriffe nach Gehör zu schreiben und Geschriebenes zu lesen, Fragen zu stellen und selbst einfache Auskünfte zu geben.

## Türkisch für pädagogische Berufe

- 21.3.16 bis 23.3.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 83 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 31 57 • Kursnr.: A-478100
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache vermittelt, die es Lehrern und Erziehern ermöglicht, die Sprachschwierigkeiten ihrer türkischstämmigen Schüler besser nachzuvollziehen oder auch, ihnen mal einfach ein „Yeter“ (Genug) zu entgegenen.

## Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivkurs

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 161-40102D
- 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 für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 161-40112D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses von Januar 2016 oder März 2016. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet.

## Türkisch für Gesundheitsberufe

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19 • Kursnr.: BU 10
- Bildungswerk Multi Kulti

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Gesundheitswesen tätig sind und mit türkischsprachigen PatientInnen arbeiten. Begrüßungsformeln oder medizinische Schlüsselwörter zu Krankheit und Befinden werden erarbeitet.

## Türkisch für Behördenbedienstete

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 150 €; 120
- Infos unter 02306/3 06 30 19 • Kursnr.: BU 14
- Bildungswerk Multi Kulti

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei einer Behörde, wie z.B. Einwohnermeldeamt, Dienst verrichten. Der Kurs ist auch für Asylregistrierungsstellen geeignet, da die SyrerInnen sowohl mit dem „Arabischen“ als auch mit dem „Türkischen“ vertraut sind.



### 🗎 Türkisch für den Beruf (A1 Anfängerkurs)

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Herne
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; inkl. Lehrmaterial
- Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 02323/16 34 67 oder -84 ▪ Kursnr.: 16a5942
- VHS Herne

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die türkische Sprache. Ergänzt werden Informationen zur Türkei und zu Lebensumständen sowie spezifischen Problemen der hier lebenden türkischen Familien. Die Referentin ist langjährig erfahrene Erwachsenenbildnerin und Muttersprachlerin.

### Türkisch Stufe I (A1-1)

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478111
- VHS Köln

Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden vermittelt, um einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen gegeben, die zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Lehrbuch: Güle, güle. Ab Lektion 1.

### 🗎 Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivkurs

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 ▪ Kursnr.: 161-40104D
- 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)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478114
- VHS Köln

Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden vermittelt, um einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen gegeben, die zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Lehrbuch: Güle, güle. Ab Lektion 1.

### 🗎 Türkisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 ▪ Kursnr.: 161-40114D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses von Juni 2016. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltags-themen ausgewählt und mündlich bearbeitet.

### Türkisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N.4.27.11
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Türkisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der türkischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

⊗ Vor- bzw. Rückgriffzusammenfassung möglich

♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden

TN Teilnehmer/-innen

Ü Übernachtung

VP Vorpension

♀ Bildungsangebote für Frauen

AN Arbeitnehmer/-innen

HP Halbpension

Fr Frühstück



## Sprachen: Deutsch

### **Besser Schreiben im Beruf**

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Deutsch mindestens B2
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ■ Kursnr.: A-413005
- VHS Köln

Sie erhalten in diesem Kurs mehr Sicherheit bei der Formulierung berufsbezogener Texte. Intensive Textarbeit sowie Übungen zur Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik stehen im Zentrum des BU. Für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen.

### **Schreiben und Ausdruck im Schriftverkehr (DaF)**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 99 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ■ Kursnr.: A-421997
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die noch Probleme mit der deutschen Sprache haben und zum Beispiel im Büro arbeiten. Im täglichen Kampf um das möglichst fehlerfreie Abfassen von Texten (offizielle Briefe, E-Mails, Berichte, Protokolle) bietet dieses Seminar Unterstützung. Max. 12 Personen.

### **Deutsch für den Beruf**

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### **Deutsch für den Beruf**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bonn, Duisburg, Essen, Köln
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

## Sprachen: Gebärdensprache

### **DGS 1 – Intensivwoche**

- 11.1.16 bis 15.1.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 161-44100D
- VHS Dortmund

Inhalte: Kommunikation und Kultur Gehörloser; Einstieg in die Gebärdensprache; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet; Einführung in grammatikalische Grundstrukturen, am 1. Termin: Einführung durch Gebärdensprachdolmetscher/in

### **Deutsche Gebärdensprache 1 + 2**

- 22.2.16 bis 26.2.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ■ Kursnr.: A-405013
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation

### **Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger**

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194,60 €
- Infos unter 02241/30 97 16 ■ Kursnr.: 161-42650
- VHS Rhein-Sieg

### **DGS 2 – Intensivwoche**

- 14.3.16 bis 18.3.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: DGS 1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 161-44202D
- VHS Dortmund

Inhalte: Kommunikation und Kultur Gehörloser; Vertiefung der Gebärdensprache; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet, weitere Übungen; Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von einfachen zu erweiterten Dialogen, leichte Kommunikation im Alltag

### **DGS 3 – Intensivwoche**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: DGS 1 und 2
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 161-44302D
- VHS Dortmund

Kommunikation und Kultur Gehörloser; Erweiterung der Dialogfähigkeiten, Richtungsverben in Real- und Erzählsituationen, Bild- und Wegbeschreibungen, Übungen zur Wahrnehmung von Gebärdensprache



### 🦻 Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Für Hörende, die mit Gehörlosen zu tun haben
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: M070200
- VHS Düsseldorf

Inhalt: Fingeralphabet, Mimikübungen, Körpersprache, leichte Dialogübungen. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

### 🦻 Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 • Kursnr.: A-405031
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. Vertiefung DGS-Grammatik, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

### 🦻 Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- 6.6.16 bis 10.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: DGS1 und DGS2
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: M070210
- VHS Düsseldorf

Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome); Schwerpunkte nach gemeinsamer Absprache. Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

### Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene

- 20.6.16 bis 24.6.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 204,60 €
- Infos unter 02241/30 97 16 • Kursnr.: 161-42651
- VHS Rhein-Sieg

Die DGS ist eine vollwertige Sprache für Gehörlose. Eine weite Verbreitung dieser lebendigen Sprache auch unter den Hörenden ist wichtig, um so ein Stück Isolation der Gehörlosen zu überwinden.

### 🦻 Kompaktkurs DGS 1 – DGS 2

- 27.6.16 bis 8.7.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 161-44106D
- VHS Dortmund

Kommunikation und Kultur Gehörloser; Einstieg in die Gebärdensprache; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet; Einführung in grammatikalische Grundstrukturen. Am 1. Termin: Einführung durch Gebärdensprachdolmetscher/in.

### 🦻 Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 • Kursnr.: A-405014
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation

### DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE INTENSIV – DGS 2

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208,50 €
- Vorkenntnisse: DGS 1 – Kenntnisse
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/4005
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser einwöchige Kompaktkurs richtet sich an Teilnehmende, die über DGS 1 – Kenntnisse verfügen und diese erweitern und vertiefen möchten. Der Anmeldeschluss für diesen Intensivkurs ist der 5. September 2016.

### 🦻 Sensibilisierung für die Kommunikation mit Gehörlosen und Schwerhörigen

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; ermäßigt 90 €
- Für hörende Fachleute aus sozialen Berufen und Arbeitnehmer mit hörbehinderten Kolleg(inn)en.
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AO21457
- VHS Aachen

In diesem 3-tägigen Seminar erfahren Sie, welche Kommunikationsformen erfolgreich eingesetzt werden können und welche aus kulturellen Gründen abgelehnt werden. Dabei kommen Instrumente aus der „Interkulturellen Kommunikation“ zum Einsatz und werden auf die Situation zwischen Hörenden und Gehörlosen übertragen.

# Sprachen: Weitere

## 🔗 Chinesisch für Anfänger – Intensivwoche

- 11.1.16 bis 15.1.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 ▪ Kursnr.: 161-42207D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

## Russisch für Beruf und Alltag

- 29.2.16 bis 4.3.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19 ▪ Kursnr.: BU 1
- Bildungswerk Multi Kulti

Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg in die russische Sprache mit dem Ziel, einfache Gespräche im Beruf, Urlaub oder im privaten Umfeld führen zu können. Neben dem Sprachkurs werden auch die kulturellen Eigenschaften Russlands angesprochen. Der Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

## 🔗 ⑩ Neugriechisch für Anfänger/-innen

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 73-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.

## 🔗 ⑩ Hebräisch

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 73-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.

## 🔗 ⑩ Portugiesisch Intensivkurs für Anfänger/-innen

- 7.3.16 bis 11.3.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 46616
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs bietet eine Einführung in die portugiesische Sprache für Beruf und Alltag. Das Seminar wird in 3 Stufen angeboten, die zusammenhängend aber auch einzeln gebucht werden können. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten.

## Japanisch A1 für Anfänger

- 21.3.16 bis 24.3.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136,20 €
- Infos unter 02241/30 97 46 ▪ Kursnr.: 161-41000A
- VHS Rhein-Sieg

Zur Harmonie ihrer Gesellschaft beizutragen ist ein Grundbedürfnis der Japaner. Dies zeigt sich vor allem in ihrer Kommunikation. Keine andere Sprache lässt soviel Behutsamkeit im Umgang miteinander, soviel Rücksicht aufeinander erkennen.

## Japanisch A1 für Fortgeschrittene

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136,20 €
- Infos unter 02241/30 97 16 ▪ Kursnr.: 161-41000B
- VHS Rhein-Sieg

Die Feinheiten der japanischen Kultur und das Sprechen in alltäglichen Situationen stehen in der zweiten Intensivwoche mit Dr. Hōko Oshikiri im Fokus. Nach einer kurzen Wiederholung vertiefen Sie bereits erlernte Strukturen und lernen erste Schriftzeichen der Kanji-Schrift.

## Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-484203
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Lehrbuch: Salam! Neu. Kursbuch. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

## ⑩ Polnisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- 11.4.16 bis 15.4.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-482103
- VHS Köln

Sie erwerben kompakt Grundkenntnisse, um im privaten und beruflichen Leben einfache Gespräche führen zu können. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Polen. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. Max. 12 Personen.

## Thailändisch – Konversation im Alltag

- 18.4.16 bis 22.4.16 in Sondern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 426-091
- VHS Arnsberg – Sondern – Bildungszentrum Sorpesee

Das Seminar bietet sich sowohl für Anfänger an, die noch nicht Thai schreiben und lesen können, als auch für Fortgeschrittene, die schon die Schrift beherrschen, aber die Aussprache und wichtige grammatikalische Strukturen erlernen möchten. Kleine Gruppe von ca. 6 Personen.



### Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- 2.5.16 bis 6.5.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14
- Kursnr.: A-484205
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Lehrbuch: Salam! Neu. Kursbuch. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

### 🦽 ⑩ Polnisch für Anfänger/-innen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 73-P1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

### 🦽 ⑩ Russisch II

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 73-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.

### Intensivseminar Einstieg Polnisch

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: N41701
- VHS Moers

In diesem einwöchigen Kurs erleben Sie einen intensiven Einstieg ins Polnische, immer aktuell und an den praktischen Bedürfnissen eines Sprachanfängers orientiert. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation.

### 🦽 China – ein Einstieg in Kultur, Gesellschaft und Sprache

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 235 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: N40201
- VHS Moers

Das Seminar richtet sich an Menschen, die geschäftlich oder privat mit Chinesen in Kontakt stehen oder treten möchten. Auf Anfrage erhalten Sie gern einen thematischen Überblick sowie weitere Informationen. Tel.: 02841/201969 Mail: joerg.bueschgens@moers.de

### Portugiesisch intensiv mit allen Sinnen

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS40-86
- neues lernen

In diesem Intensivkurs lernen Sie lebendiges Portugiesisch, tauchen ein in die Grundzüge der Grammatik und erhalten Einblicke in die portugiesische und brasilianische Kultur und Lebensweise, sodass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, sich im Alltag und Beruf verständigen zu können.

### ⑩ Polnisch für Beruf und Alltag – Stufe II

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 40 Unterrichtsstunden
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-482105
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden. Die bisherigen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. Max. 12 Personen.

### Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe II

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 35 Unterrichtsstunden
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-484207
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 35 Unterrichtsstunden. Die bisherigen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Lehrbuch wird mitgeteilt. Max. 12 Personen.

### 🦽 ⑩ Hocharabisch

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch hier in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

### 🦽 ⑩ Neugriechisch Fortgeschrittene

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 73-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.



### 🔊 ⑩ Schwedisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15216
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundlagenkenntnisse der Grammatik und grundlegendes Vokabular zur Anwendung in beruflichen und Alltagssituationen. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Ein ausführlicher Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### 🔊 Portugiesisch Intensivkurs für Fortgeschrittene

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 47216
- VSB-Bildungswerk

Ziel des Kurses ist es, größere Sicherheit im Sprechen und Verstehen der portugiesischen Sprache zu erlangen bzw. aufzufrischen und Wortschatz und Grammatik zu erweitern und zu vertiefen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden. Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Portugiesisch

### Gesprochenes Arabisch (A1)

- 30.5.16 bis 3.6.16 in Iserlohn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02371/2 17 19 45 ▪ Kursnr.: 161\_40100
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Hauptamtlich/ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe Tätigen vermittelt dieses Wochenseminar die Grundlagen der arabischen Sprache (inklusive Alphabet). Die Auswahl von Wortschatz und Grammatik orientiert sich vor allem am gesprochenen Arabisch (syrischer Dialekt).

### Portugiesisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.25.51
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Portugiesisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der portugiesischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute

### Portugiesisch von Anfang an – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 161-40200D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

### Russisch von Anfang an – Intensivwoche A1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 161-41402D
- 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.

### Russisch für Fortgeschrittene – Intensivwoche B1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 161-41416D
- VHS Dortmund

Sie möchten Ihre bereits vorhandenen Russischkenntnisse innerhalb kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? Dann ist dieser Intensivlehrgang genau das Richtige für Sie. In nur einer Woche werden Sie sich sprachlich und kulturell Land und Leuten nähern.

### Polnisch von Anfang an – Intensivwoche A1

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 161-41304D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine intensive Einführung in diese lebendige Sprache und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Außerdem werden Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln vermittelt.

### Norwegisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 27.6.16 bis 1.7.16 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 161-39403D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie grundlegende sprachliche und grammatikalische Norwegischkenntnisse. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Elemente integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

### Arabisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: N 4.27.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Arabisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der arabischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.



### Neugriechisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 4.7.16 bis 8.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: N 4.28.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Neugriechisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der neugriechischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

### Intensivseminar Einstieg brasilianisches Portugiesisch

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ■ Kursnr.: N41801 S
- VHS Moers

In diesem Seminar erfahren Sie einen fundierten Einstieg in das brasilianische Portugiesisch. Die Kursinhalte orientieren sich an den praktischen Bedürfnissen von Sprachlernenden, das heißt, dass Sie das Gelernte immer auch direkt anwenden.

### Polnisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: N 4.26.11
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der polnischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

### Kroatisch für Anfänger (A1)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: M495595
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche oder private Zwecke, oder für Ihre Kroatienreise. Kommunikativer Kurs mit Multimedia. Einfach kommen, hören, Kroatisch sprechen. Lehrbuch: „Kroatisch lernen? Nema problema!“ Dozentin: S.Behramovic

### Chinesisch für Anfänger (A1)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; täglich 8 Stunden Unterricht, Ermäßigungen möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: M491091
- VHS Düsseldorf

Sie erlernen Begrüßungen, Höflichkeitsformen, erste Schriftzeichen, erhalten eine Einführung in die Strichfolgen chinesische Phonetik für eine Grundkommunikation in China und mit Chinesen. Keine Vorkenntnisse nötig. Lehrmaterial wird gestellt. Dozentin: Sou-Chiu Hou, B.A. Möglicher Anschlusskurs: M491092

### Chinesisch für Anfänger – Intensivwoche

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 ■ Kursnr.: 161-42209D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

### Russisch für Anfänger (A1)

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: M471005
- VHS Düsseldorf

Ob kyrillische Schrift oder gerolltes „R“ – bei uns ist Russisch leicht zu lernen durch intensiven Einsatz von Audio- und Videomaterial, Quizfragen, Plenums-, Partner- und Gruppenarbeit. Einfach kommen, hören und sprechen! Lehrmaterial wird gestellt. Dozentin: E. Lischka

### Chinesisch für Fortgeschrittene – Intensivwoche

- 1.8.16 bis 5.8.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 ■ Kursnr.: 161-42225D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die schon 1-2 Chinesisch-Kurse besucht haben. Zusätzlich zur Vertiefung der erworbenen Kenntnisse werden Alltagsthemen erörtert.

### Norwegisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 49716
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs führt Sie in die Aussprache und Grammatik der Sprache ein. Sie lernen den Gebrauch eines Basis-Wortschatzes, mit dem Sie sich in einfachen Situationen verständigen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.



### ⑩ **Hindi Intensivkurs für Anfänger/innen**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 49416
- VSB-Bildungswerk

Sie üben das Hören und Sprechen, das Lesen und Schreiben der Schrift „Devanagari“. Ziel des Kurses ist es, erste grundlegende Sprachfähigkeiten zu erhalten. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### ⑩ **Finnisch Intensivkurs für Anfänger/innen**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 15716
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die finnische Sprache ermöglicht Ihnen, die erworbenen Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Ein ausführlicher Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### **Norwegisch Intensivkurs für Anfänger (A1)**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.22.11
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Norwegisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der norwegischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

### **Schwedisch Intensivkurs für Anfänger (A1)**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.22.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Schwedisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der schwedischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

### **Russisch Intensivkurs für Anfänger (A1)**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.26.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Russisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

### **Schwedisch für Anfänger (A1)**

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 • Kursnr.: M498093
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche oder private Zwecke, oder Ihre Schwedenreise. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedialekomponente. Lehrwerk: „Välkomna! neu A1-A2“ Dozentin: I. Hoppe

### **Chinesisch Intensivkurs für Anfänger (A1)**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: N 4.29.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Chinesisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der chinesischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

### **Arabisch für Anfänger/innen – Intensivwoche**

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 161-42102D
- 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.

### ⑩ **Arabisch Intensivkurs für Anfänger/innen**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine Vorkenntnisse, Stufe 2: ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 48716
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminar zur fundierten Einführung in die arabische Schrift, Sprache und Kultur. Die Stufe 2 findet im Anschluss vom 23.-27.11. statt. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Unterrichtszeiten: Mo-Fr, 9,00-15.15 Uhr.

### **Arabisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche (A1.2)**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 161-42112D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Alphabetskenntnisse in der arabischen Sprache aufweisen und leichte Alltagsgespräche führen können. Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/innen der Intensivwoche Arabisch für Anfänger vom 22.08.2016.

# Fortbildungen & Studienreisen

**Fortbildungen** enthalten häufig Blockveranstaltungen, die als Bildungsurlaub anerkannt sind. Bitte beachten Sie Hinweise im Text und fragen ggf. beim Veranstalter nach.

**Studienreisen** sind grundsätzlich keine Bildungsurlaube nach dem AwbG NRW.

## Fortbildungen: Technik • Handwerk • Gewerbe

### 🔗 Energieeffizienz in kirchlichen Liegenschaften

- 11.5.16 bis 12.5.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 85 €; DZ 20, EZ 30 €
- Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kirchenverwaltungen
- Infos unter 0251/9 81 84 22 ▪ Kursnr.: 16-219K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Tagung bietet eine breite Streuung von Fachvorträgen. Es geht um Klimaschutz auf Bistums- bzw. Landeskirchenebene, Energieeffizienz beim Neubau und Sanierung im Bestand, Raumklima und Beheizung von Kirchen, Nachhaltige Energieversorgung und Beleuchtung von Kirchen.

### Organisation des Elektrobereichs mit Schwerpunkt Prüfung von elektrischen Anlagen und Arbeitsmitteln

- 23.5.16 bis 24.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.106,7 €
- Infos unter 0221/7 76 64 87 ▪ Kursnr.: ELABSV-16/1
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Gemäß § 3 (1) der Betriebssicherheitsverordnung hat der Arbeitgeber unter Zugrundelegung des ArbSchG, sowie der Gefahrstoffverordnung und der allgemeinen Grundsätze des § 4 ArbSchG die notwendigen Maßnahmen für die sichere Bereitstellung und Benutzung der Arbeitsmittel zu ermitteln. Hierfür sind gemäß BetrSichV für diese Arbeitsmittel insbesondere Art, Umfang und Fristen erforderlicher Prüfungen festzulegen. Der LG vermittelt vor diesem rechtlichen Hintergrund praxisbezogene Hilfestellungen für die rechtssichere Umsetzung im Betrieb.

### 🔗 Sprinklerwärter – mit CFPA-Attest

- 15.8.16 bis 16.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.112,65 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für Personen, die mit der Kontrolle von Wasserlösch- und insbesondere Sprinkleranlagen beauftragt sind
- Infos unter 0221/7 76 63 71
- Kursnr.: SPW-K-16/4
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Der Lehrgang vermittelt in Theorie und Praxis alles Wissenswerte über Zweck und Funktionsweise von Sprinkleranlagen sowie die einschlägigen Richtlinien. Auf die Kontrollaufgaben und notwendigen Inspektionen, welche im Zusammenhang mit betrieblichen Änderungen stehen, wird intensiv eingegangen. Zusätzlich zur VdS-Teilnahmebescheinigung wird ein Attest der CFPA Europe verliehen. Informieren Sie sich auch über unsere anderen anlagentechnischen Lehrgänge, wie z. B. den „Gaslöschanlagenwärter“.

### 🔗 Brandschutzbeauftragter (2 x 5 Tage)

- 15.8.16 bis 26.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.886,15 €; pro Lehrgangswochen, inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Brandschutz
- Für AN, die als Brandschutzbeauftragte eingesetzt werden sollen
- Infos unter 0221/7 76 61 69 ▪ Kursnr.: BSB-K-16/6/1+2
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Die Teilnehmer werden auf die typischen Aufgaben des Brandschutzbeauftragten vorbereitet. Schwerpunkte: Rechtsgrundlagen; baulicher, anlagentechnischer und organisatorischer Brandschutz; Brandrisiken im Betrieb; Sofortmaßnahmen bei Brandausbruch; Planung und Bewertung von Brandschutzmaßnahmen; Brandschutzmanagement; Kommunikation, Didaktik, Präsentation; Praktische Löschübung; Fallbeispiele in Gruppenarbeit. Bei bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer ein europäisches CFPA-Diplom und ein VdS-Zertifikat.



### Sachkundige Person für Brandmeldeanlagen / CFPA-Attest

- 23.8.16 bis 24.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.112,65 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für Betreiber von Brandmeldeanlagen
- Infos unter 0221/7 76 63 71
- Kursnr.: SACH-PERS-16/2
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Jede BMA muss regelmäßig einer Inspektion und Begehung unterzogen werden, wobei die Begehung von einer – in diesem 2-tägigen Lehrgang ausgebildeten – Sachkundigen Person erfolgen kann. Der Besuch des 1. Lehrgangstages bildet zur Eingewiesenen Person für BMA aus. Schwerpunkte: Aufbau und Funktion von BM-Zentralen; Besichtigung der Demoeinrichtung; Aufgaben des Betreibers, der sachkundigen und eingewiesenen Person; Praxisbeispiele: Einflüsse auf die Überwachungsaufgabe einer BMA.

### Gaslöschanlagenwärter – mit CFPA-Attest

- 25.8.16 bis 26.8.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.124,55 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für Personen, die Gaslöschanlagen kontrollieren
- Infos unter 0221/7 76 63 71
- Kursnr.: GLW-16/3
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Der Lehrgang vermittelt in Theorie und Praxis alles Wissenswerte über Zweck und Funktionsweise von Gaslöschanlagen sowie die einschlägigen Richtlinien. Auf die Kontrollaufgaben sowie die Einhaltung der Bedienungs- und Wartungsanweisungen wird intensiv eingegangen. Zusätzlich zur VdS-Teilnahmebescheinigung wird ein Attest der CFPA Europe verliehen. Informieren Sie sich auch über unsere anderen anlagentechnischen Lehrgänge, wie z. B. den „Sprinklerwärter“.

### Fachkraft für Feststellanlagen

- 7.9.16 bis 8.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.088,85 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für Sicherheits- und Brandschutzfachkräfte sowie Mitarbeiter von Instandhaltungsabteilungen
- Infos unter 0221/7 76 64 54
- Kursnr.: FFSA-16-3
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Der Besuch dieses 2-tägigen Lehrgangs vermittelt das notwendige Wissen (Kompetenznachweis) zur Durchführung der normgerechten jährlichen Wartung von Feststellanlagen. Es werden systemspezifische Kenntnisse von Produkten namhafter deutscher Hersteller von Feststellanlagen vermittelt. Der Kompetenznachweis wird durch eine schriftliche Prüfung am Ende des Lehrgangs erbracht und muss spätestens alle 5 Jahre wiederholt werden. Der Kompetenznachweis ist nur mit berufsbezogenen Qualifikationen gültig, welche von uns nicht überprüft werden.

## Fortbildungen: Kaufmännisches • Finanzen

### ⑩ Versicherungsfachmann/-frau (IHK)

- 5.4.16 bis 19.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.250 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24
- Kursnr.: VFM April 2016
- PracticeCompany GmbH

Versicherungsberater, Versicherungsvermittler und Versicherungsbroker müssen ihre Sachkunde nachweisen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei der IHK. Dieser Kurs (10 Tage) bereitet optimal auf die Prüfung vor.

Weitere Termine und Info unter [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

### ♻️ ⑩ Berufsbegleitendes Bachelorstudium „Public Management: Finanzmanagement, Prüfung und Controlling“

- 21.4.16 bis 20.4. in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; monatliche Studiengebühr
- Vorkenntnisse: Abitur oder Mittlere Reife + Berufsausbildung
- Für öffentliche Verwaltung: Finanzen, Haushalt, Strategie, Steuerung, Controlling, Rechnungsprüfung, Kasse
- Infos unter 030/81 46 98 50
- Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht

In 36 Monaten zum „Bachelor of Arts“ (gehobener Dienst). Sie absolvieren insgesamt 80 Seminartage in Berlin; einmal monatlich am Block (Do-Sa bzw. Fr/Sa). Der Zugang ist auch ohne Abitur möglich. Vor dem Studium erbrachte Leistungen können angerechnet werden.

### ⑩ „Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Rechnungswesen und Controlling für Nicht-BWLer

- 14.11.16 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DF30-88
- neues lernen

Diese Fortbildung vermittelt – anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache – das Basiswissen und die Systematik der Buchführung und Bilanzierung. Die Grundlagen zum Buchen werden erlernt. Darüber hinaus begreifen die Teilnehmer/innen die Kostenrechnung als unverzichtbare Informationsquelle zur Kontrolle und Optimierung des betrieblichen Geschehens.

# Fortbildungen: Management • Team • Führung

## 10 Systemische Organisationsentwicklung

- 18.1.16 bis 29.4.16 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF13-86
- 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, schöpferisch gestalten und begleiten können. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

## 10 Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit

- 7.3.16 bis 18.3.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60021602
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen

## 10 Vorbereitungslehrgang auf die mündliche Ausbilderprüfung für Fachwirte

- 29.3.16 bis 1.4.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; 170 € Prüfungsgebühr
- Vorkenntnisse: bestandene Prüfung Fachwirt/in (IHK) oder Teilnahme am Lehrgang Geprüfte Fachwirt/in (IHK)
- Für angehende bzw. bereits geprüfte Fachwirte
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60221601
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Fortbildungsverordnungen Geprüfter Fachwirte IHK sehen eine zusätzliche freiwillige Eignungsprüfung zum Ausbilder vor. Der Lehrgang bereitet angehende & schon geprüfte Fachwirte (Wirtschaftsfachwirte nach neuer Verordnung ab 8/2008) auf diese Ausbildereignungsprüfung vor.

## 10 Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit

- 18.4.16 bis 29.4.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60021603
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen

## ♀ Sprungbrett in die Chefinnenetage: Managementfortbildung für Frauen April – Oktober 2016

- 11.4.16 bis 29.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.220 €; Ermäßigung möglich
- Für Gruppen-, Team-, Projektleiterinnen oder Vorgesetzte, Führungskräfte, Selbstständige o.ä.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2405164
- KOBLSeminare

Sind Sie auf dem Weg zur Führungskraft? Dann lassen Sie sich praxisorientiert in diesem Seminar bei diesem Prozess unterstützen und kommen Sie gut in der neuen Rolle als Führungsperson an! Kostenloser Informationsabend am MI, 2.3.2016 von 18:30 bis 20:00 Uhr, Anmeldung erforderlich.

## ♿ 10 Berufsbegleitendes Bachelorstudium „Public Management: Personalmanagement in Behörden und Einrichtungen“

- 21.4.16 bis 20.4. in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; monatliche Studiengebühr
- Vorkenntnisse: mittlere Reife + Berufsausbildung oder Abitur
- Für öffentliche Verwaltung: Personalwesen, Organisationsentwicklung, Verwaltung
- Infos unter 030/81 46 98 50
- Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht

In 36 Monaten zum „Bachelor of Arts“ (gehobener Dienst). Sie absolvieren insgesamt 80 Seminartage in Berlin; einmal monatlich am Block (Do-Sa bzw. Fr/Sa). Der Zugang ist auch ohne Abitur möglich. Vor dem Studium erbrachte Leistungen können angerechnet werden.

## ♿ 10 Berufsbegleitendes Bachelorstudium „Verwaltungsrecht und Methodenlehre“

- 21.4.16 bis 20.4. in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; monatliche Studiengebühr
- Vorkenntnisse: mittlere Reife + Berufsausbildung oder Abitur
- Für Fach- und Führungskräfte in öffentlichen Verwaltungen und gemeinnützige Einrichtungen
- Infos unter 030/81 46 98 50
- Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht

In 36 Monaten zum „Bachelor of Arts“ (gehobener Dienst). Sie absolvieren insgesamt 80 Seminartage in Berlin; einmal monatlich am Block (Do-Sa bzw. Fr/Sa). Der Zugang ist auch ohne Abitur möglich. Vor dem Studium erbrachte Leistungen können angerechnet werden.

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

- 22.4.16 bis 16.7.16 in Göttingen
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.400 €; USt-frei, Rabatte für Privatzahler möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 • Kursnr.: A02
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

**🔊 10 PR Berater VHS**

- 18.4.16 bis 7.5.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.477 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-519112 bis A-519310
- VHS Köln

Der VHS zertifizierte PR Berater ist eine berufsbegleitende Weiterbildung, die kompakt und praxisorientiert alle wichtigen Themenfelder der PR umfasst. Modul 1: Basics der professionellen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit; Modul 2: Professionelles Texten; Modul 3: Twitter, Facebook, Blogs und Podcast; Modul 4: Online texten; Modul 5: Selbstmarketing und Networking; Modul 6: Recht; Modul 7: Umgang mit Dienstleistern; Modul 8: PR-Konzepte entwickeln; Modul 9: Kommunikationstraining für PR; Modul 10: Onlinephase: Erstellung des PR Konzeptes; Modul 11: Abschlussprüfung 6. – 7.5.2017. Einzelne Module sind als Bildungsurlaube in NRW, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz anerkannt.

**🔊 10 Berufsbegleitendes Masterstudium „Leadership Public Governance“**

- 28.4.16 bis 27.4.18 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 475 €; monatliche Studiengebühr
- Vorkenntnisse: Bachelor oder Diplom (FH, Uni)
- Für (angehende) Führungskräfte in der öffentlichen Verwaltung
- Infos unter 030/81 46 98 50
- Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht

In 24 Monaten zum „Master of Arts“ (höherer Dienst). Sie absolvieren insgesamt 50 Seminartage in Berlin; einmal monatlich am Block (Do-Sa bzw. Fr/Sa). Zugangsvoraussetzung ist ein Hochschulabschluss (Bachelor oder Diplom).

**10 Personalfachkaufmann/-frau (IHK)**

- 28.5.16 bis 24.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.200 €
- Infos unter 0221/7 89 24 24
- Kursnr.: PFK Mai 2016
- PracticeCompany GmbH

Geprüfte Personalfachleute sind in Unternehmen qualifizierte Ansprechpartner für Fragen der Personalpolitik, der Aus- und Weiterbildung oder des Personalmarketings. Außerdem können sie in der Personalberatung tätig werden. 20 Samstagstage Präsenz mit Prüfung vor der IHK!

**10 Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit**

- 13.6.16 bis 24.6.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60021604
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildungsplanen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen

**10 Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit**

- 11.7.16 bis 22.7.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60021605
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildungsplanen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen

**Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w) – Sommer kompakt spezial**

- 19.7.16 bis 30.9.16 in Göttingen
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.400 €; USt-frei, Rabatte für Privatzahler möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 • Kursnr.: S01
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 10 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

**🔊 10 Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional (PMP)“**

- 27.8.16 bis 20.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; Ermäßigung möglich
- Für Projektmanager und erfahrene Projektmitarbeiter
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-S07157
- VHS Köln

Die VHS bereitet in einem onlinebegleiteten Training auf die Zertifizierung zum „Project Management Professional“ (PMP) und „Certified Associate in Project Management“ (CAPM) vor. Der Titel Project Management Professional (PMP®) wird vom Project Management Institute (PMI®) vergeben. Sie stellt die zweite – und wichtigste – Zertifizierungsstufe des PMI dar und steht qualifizierungsmäßig über dem CAPM (Certified Associate in Project Management). Integrationsmanagement, Inhalts- und Umfangsmanagement, Terminmanagement, Kostenmanagement, Qualitätsmanagement, Personalmanagement, Kommunikationsmanagement, Risikomanagement, Beschaffungsmanagement.

**10 Systemische Organisationsentwicklung**

- 29.8.16 bis 15.11.16 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF13-88
- 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, schöpferisch gestalten und begleiten können. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!



### 🔗 ⑩ **Crowdworking und Gerechtigkeit auf dem Arbeitsmarkt**

- 19.9.16 bis 20.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; DZ 20, EZ 30 €; Erm. möglich
- Infos unter 0251/9 81 84 22 ▪ Kursnr.: 16-224K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die fortschreitende Digitalisierung in Verbindung mit der internetbasierten intelligenten Vernetzung von Menschen, Maschinen, Gegenständen und Prozessen verändern die Wirtschaft so stark wie zuvor wohl nur die erste industrielle Revolution. Unternehmen können sich so die weltweit talentiertesten und preisgünstigsten Crowdworker suchen. Welche Konsequenzen ergeben sich aus dieser Entwicklung für den Arbeitsmarkt, für Berufsfelder und für Arbeitnehmer? Wie können gerechte Arbeitsbedingungen für diese Art von Arbeit aussehen?

### ⑩ **Aufbauqualifikation „Train the Trainer“ und „Organisationsentwicklung“ auf TA-Basis – DGTA-zertifiziert**

- 22.9.16 bis 10.3.18 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.250 €
- Vorkenntnisse: 9 Tage Trainer- oder Organisationsentwicklungs-Fortbildung
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF21-88
- neues lernen

Sie vertiefen Ihre fachliche, methodische, systemische, soziale und persönlich-emotionale Kompetenz als Trainer/in oder Organisationsentwickler/in. Hierzu zählt besonders das Vermögen, kollektive Lern- und Change-Prozesse zu gestalten. Sie lernen, Mensch und Organisation als stimmiges Ganzes „System“ zu betrachten, und in Bezug auf die Organisation passende systemrelevante Trainings- und Lernprogramme zu entwickeln. Voraussetzung ist eine mind. 9tägige, abgeschlossene Fortbildung im Bereich Train the Trainer bzw. Systemische Organisationsentwicklung sowie die Teilnahme am Grundlagenkurs TA 101.

### ⑩ **Coaching auf Basis Systemischer Transaktionsanalyse – DGTA-zertifiziert**

- 22.9.16 bis 10.3.18 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 6.250 €
- Vorkenntnisse: TA-Grundlagen 101
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF20-88
- neues lernen

Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und von Expert/innen in Organisationen. Systemisches Coaching richtet sich auch auf die entsprechenden sozialen Gruppen und organisationalen Systeme aus. Sowohl im Einzel- wie im Mehrpersonen-Coaching wird dieser soziale und organisationale Kontext immer berücksichtigt. Als Coach unterstützen Sie Ihre Klient/innen bei der Verbesserung der beruflichen Situation und dem Gestalten von Rollen unter anspruchsvollen systemischen Bedingungen. Sie aktivieren menschliche Potenziale und fördern die wertschöpfende und zukunftsgerichtete Entwicklung des Unternehmens oder der Organisation. Diese Fortbildung wird über die DGTA zertifiziert.

### 🔗 ⑩ **Teamleitung in sozialen Einrichtungen und Schulen**

- 19.9.16 bis 30.11.16 in Alfter
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.800 €; inklusive Seminarunterlagen und Pausengetränke
- Für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und Schulen, angehende Führungskräfte
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 222 17
- Alanus Werkhaus

Führungskräfte in sozialen Einrichtung stehen in einem großen Spannungsfeld zwischen Mitarbeiterführung, dem Umgang mit Betreuten und gesetzlichen Vorgaben. Zeit für eine Rollenreflexion und Handwerkszug für diese komplexen Leitungsaufgaben vermittelt diese Weiterbildung.

### **Systemische Beratung in Organisationen**

- 22.9.16 bis 21.10.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.900 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Selbstständige, Berater, Trainer, Geschäftsführer, Projektleiter oder andere Fachkräfte
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF01-88
- neues lernen

Wir bieten Ihnen einen professionellen Rahmen, in dem Sie gefordert werden, Ihre Haltung, Ihre Rolle und Ihre Kompetenzen zu erweitern. Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die Einzelne oder größere Systeme beraten oder zukünftig beraten möchten.

### 🔗 **Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen November 2016-April 2017**

- 7.11.16 bis 1.4.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.389 €; zahlbar in Raten
- Für Team-, Abteilungsleiter/-innen oder Geschäftsführer/-innen einer sozialen Einrichtung oder Inhaber/-innen eines kleinen oder mittelständischen Unternehmens
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4406164
- KOBSeminare

Die Anforderungen an Führungskräfte steigen. Der Arbeitsalltag wird komplexer und man ist stetig mit schnellem Wandel konfrontiert. Welches Führungskonzept ist geeignet, um diesen Herausforderungen angemessen zu begegnen? Lernen Sie den systemischen Ansatz von Führung als Möglichkeit und neue Haltung kennen, die Probleme als Ausdruck zwischenmenschlicher und institutioneller Interaktion betrachtet.

### ⑩ **Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit -**

- 14.11.16 bis 25.11.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60021607
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildungsplan, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen

# Fortbildungen: Gesundheit • Stressbewältigung

## ♿ **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 21.3.16 bis 26.3.16 in Merzig, Volkshochschule
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_03/1\_2016
- 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. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

## ♿ **Fortbildung zum/zur Burn-out-Berater/-in**

- 4.4.16 bis 8.4.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 390 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2411161
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub werden Sie sich mit den Ursachen, Erscheinungsformen und Erkennungsmerkmalen von Burn-out und verwandten Phänomenen differenziert auseinandersetzen. Sie lernen Diagnoseinstrumente kennen und können Gefährdungspotenziale rechtzeitig identifizieren.

## **Stresskompetenzcoach – Zusatzausbildung für Coachs, Trainer und Berater**

- 15.4.16 bis 11.9.16 in Rösrath
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.495 €; 1.895 € für Einrichtungen/Firmen
- Für Coachs, Trainer und Berater
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 801916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Als Stresskompetenzcoach begleiten Sie Menschen auf dem Weg, ihre Stresskompetenz zu verbessern. Vielleicht werden Sie aktiv aufgesucht oder Sie treffen auf diese Menschen in Unternehmen, wo es vielleicht ursprünglich um andere Themen gehen sollte.

## **Fortbildung zum Gesundheitscoach**

- 25.4.16 bis 29.6.16 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 900 €
- Infos unter 02233/808 18 23
- salus klinik GmbH & Co. Hürth KG

Gesundheitsmanagement in Unternehmen sollte ganzheitlich betrachtet und umgesetzt werden. Die Fortbildung zum „Gesundheits-Coach“ ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Als Ansprechpartner für psychische Erkrankungen kennt er sich aus im Gesundheitssektor und koordiniert notwendige Behandlungsschritte mit den richtigen Partnern. Inhalte u.a.: Betriebliches Gesundheitsmanagement, Aufgaben des Gesundheitscoaches, woran erkenne ich betriebsrelevante psychische Störungen, Grundlagen des Arbeitsrechts, Vorgehen bei Krisen, Gesprächsführung.

## **Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag**

- 7.5.16 bis 14.5.16 in Cala Llobards, Mallorca, Spanien
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 765 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag 70 € insg., 855 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 832916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Thai Chi und Qi Gong sind ein chinesisches Bewegungs- und Haltungstraining für Körper und Geist. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der persönliches Wachstum und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

## ♿ **Ausbildung: „Feldenkrais“ – Bewusstheit durch Bewegung**

- 9.5.16 bis 13.5.16 in Siedelsbrunn, Buddhistisches Kloster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. ÜB/VP
- Für Für Jede/n geeignet
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feld\_05/2016
- 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.

## **Im Gleichgewicht sein durch Pilates**

- 28.5.16 bis 4.6.16 in Cala Llobards, Mallorca, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 795 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: 70 € insg., 855 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 830216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet.



### ♿ Sommer Spezial: Ausbildung in Amrum zur Entspannungstrainer/in

- 2.6.16 bis 9.6.16 in Wittddün, auf Amrum
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_06/1\_2016
- 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. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### ♀ ♿ Fortbildung: Resilienz-Kompetenz – 4 Module mit Zertifikat

- 5.6.16 bis 16.2.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 2.000 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 3/6
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

In einer sich ständig wandelnden Welt, die eine hohe Anpassungsfähigkeit braucht, gehört die Resilienz-Kompetenz. Wir erforschen die Erkenntnisse zur Bedeutung und Entwicklung von Resilienz, erproben und vertiefen Methoden zur Förderung seelischer Widerstandskraft.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 11.7.16 bis 16.7.16 in Lage, Volkshochschule
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_07/1\_2016
- 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. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### ♿ Advanced NLP-Master DVNLP – Gesundheit

- 10.8.16 bis 25.2.17 in Iserlohn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.150 €
- Vorkenntnisse: Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basiskurs
- Infos unter 02371/2 17 19 45
- Kursnr.: 161\_50426
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Weitere Informationen zu Inhalten und zum Frühbucherrabatt erhalten Sie unter [www.nlp-impulse.com](http://www.nlp-impulse.com), Fon 02372 . 2497. Sie werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 22.8.16 bis 28.8.16 in Merzig, Volkshochschule
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_08/1\_2016
- 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. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### ♿ Gesundheits-Coach (m/w) – Berufsbegleitende Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

- am 25.8.2016 bis 25.8.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Für Soziale und Gesundheitsberufe, Beratende, Trainer, AN aus der Personalentwicklung
- Infos unter 0221/221-244 33
- Kursnr.: A-501024
- VHS Köln

Im Herbst 2016 beginnt die nächste berufsbegleitende Weiterbildung zum Gesundheits-Coach (m/w). Die Qualifizierung integriert Wissen zu Stresskompetenz, Prävention und Gesundheitsmanagement mit abgestimmten Methodentools und einem Praxistransfer durch kontinuierliche Fallbesprechungen.



### 🔗 Sommer Spezial: Ausbildung in Amrum zur Entspannungstrainer/in

- 8.9.16 bis 15.9.16 in Wittdün, auf Amrum
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_08/1\_2016
- 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. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### 🔗 Fortbildung zum/zur Burn-out-Berater/-in

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 390 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3407161
- KOBseminare

In diesem Bildungsurlaub werden Sie sich mit den Ursachen, Erscheinungsformen und Erkennungsmerkmalen von Burn-out und verwandten Phänomenen differenziert auseinandersetzen. Sie lernen Diagnoseinstrumente kennen und können Gefährdungspotenziale rechtzeitig identifizieren.

### Grundlagen und Weiterbildung Chinesische Medizin – Akupunkturausbildung

- 16.9.16 bis 21.9.18 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.500 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90
- Kursnr.: FB 3141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) gewinnt als ganzheitliches Heilsystem in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung und Akzeptanz. Allein die erfolgreichen Behandlungen mit dem Teilgebiet Akupunktur zeigen, welche Kraft dieses Heilsystem hat.

### Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- 17.9.16 bis 24.9.16 in Cala Llombards, Mallorca, Spanien
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 765 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag 70 € insg., 855 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 833216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Thai Chi und Qi Gong sind ein chinesisches Bewegungs- und Haltungstraining für Körper und Geist. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der persönliches Wachstum und Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

### Aufbauausbildung & Fortbildungsreihe Chinesische Medizin – Schwerpunkt Akupunktur

- 17.9.16 bis 16.9.17 in Münster
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90
- Kursnr.: FB 4143
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Diese aufbauende Fortbildungsreihe mit dem Schwerpunkt Akupunktur bietet eine Weiterentwicklung des Verständnisses der TCM. Ziel ist es, die Differenzierungsmöglichkeiten der Chinesischen Medizin zu vertiefen und handwerkliches Geschick zu vermitteln.

### Vorbereitungskurs auf die staatliche Zulassung als „Heilpraktiker/in für Psychotherapie“

- 25.9.16 bis 5.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 918 €; Ratenzahlung möglich
- Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3403164
- KOBseminare

Es wird auf die staatliche Überprüfung vorbereitet, basierend auf Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Überprüfungen. Insgesamt 68 Ustd., 11-mal am So.-abend plus 3 Kompakttage, dazu e-Lerngruppen. Bildungsscheck/-prämie bis 50% der Kursgebühren möglich.

### 📄 Fortbildung zur Fachkraft für Gesundheit im Elementarbereich – Berufsbegleitende Weiterbildung mit Zertifikatsabschluss

- 26.9.16 bis 28.3.17 in Bielefeld
- In Intervallen
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.250 €; im EZ Komfort, inkl. Vollpension
- Für Fach- und Leitungskräfte aus Tageseinrichtungen für Kinder
- Infos unter 05205/91 26 30
- Kursnr.: 22136
- Bildungshaus Haus Neuland

Konzepte der Gesundheitsförderung und Prävention in Tageseinrichtungen für Kinder sind Thema dieser Seminarreihe (vier Module mit Zertifikatsabschluss). Erkenntnisse der Hirnforschung, Gesundheitswissenschaft und anderer Disziplinen werden auf den Alltag der KiTa übertragen.



## Fortbildung Systemische Gesundheitskompetenz für den Beruf

- 9.11.16 bis 24.5.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.170 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4405164
- KOBleminare

Wie kann der Mensch mit seinen persönlichen Prägungen in einer konkreten Lebenssituation die beruflichen Herausforderungen meistern, gestalten und wie dabei die notwendigen Balancen erzeugen? Lernen Sie hilfreiche Konzepte zur Gesundheitsförderung, für Sie oder Ihren Betrieb, wie die der Resilienz und der Salutogenese und Elemente des systemischen Gesundheitscoachings kennen!

## Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Fortbildung

- 11.11.16 bis 12.3.17 in Münster
- In Intervallen
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Für soziale, pädagogisch und therapeutisch Tätige
- Infos unter 0251/8 99 00 90
- Kursnr.: FB 4141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Basierend auf den Grundannahmen, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden, werden auf der Basis des Body-Mind Centering verschiedene Körpersysteme und ihre Phänomene erforscht und ihre spezifische Wirkung auf den Organismus veranschaulicht.

## Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker/in für Psychotherapie“

- 12.11.16 bis 18.6.17 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.170 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF04-88
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

**Fortbildungen enthalten häufig  
Veranstaltungsblöcke, die als  
Bildungsurlaub anerkannt sind.  
Die Veranstalter informieren Sie gern.**

# Fortbildungen: Soft Skills • Psychologie • Pädagogik

## Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) – Pflichtmodule

- 18.1.16 bis 22.1.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Infos unter 02241/30 97 46 • Kursnr.: 152-50944
- VHS Rhein-Sieg

„Das Was bedenke, mehr bedenke Wie.“ Goethes Wahl-spruch gilt für alle, die in der Weiterbildung arbeiten. Strukturiertes Wissen & Können in der Vermittlung von Lerninhalten sind die Basis guter Kurse & Seminare. Methodisches Handwerk zeichnet die Güte des Unterrichts aus.

## ♀ ♿ Fortbildung Focusing – 4 Module mit Zertifikat

- 21.1.16 bis 10.7.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 1.900 €; inkl. U + V; Selbsteinschätzung je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 13/1
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Grundlagen und Anwendung der Focusing-Methode. Durch die erlernbaren Schritte eines Focusing-Prozesses können festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe und bestehende Problemlagen verflüssigt werden, frische Einsichten, Perspektivwechsel und Veränderung entstehen.

## Ausbildung zum Systemischen Coach Februar – Juni 2016

- 1.2.16 bis 5.6.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.580 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1407164
- KOBleminare

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Menschen in ihrer Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Handlungs- und Lösungskompetenz unterstützen wollen. Dies kann in der klassischen Rolle des Coachs, aber auch in der Rolle als Vorgesetzter, Berater etc. erfolgen.

## Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- 14.2.16 bis 11.9.16 in Köln
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF10-86
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.





### 🔗 **Das ABC für die Selbstständigkeit als Coach – Fortbildungsreihe Systemisches Coaching mit Zertifikat**

- 23.2.16 bis 25.2.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für beratende, pädagogische Berufe sowie Führungskräfte
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AO21435
- VHS Aachen

Dieses Seminarmodul dient der Vorbereitung auf den Schritt in das selbstständige Arbeiten als Coach. Inhalte: Klärung des Selbstkonzepts in der professionellen Rolle als Coach; Grundlagen für das individuelle Selbst-Marketing; Klärung der ersten Akquiseschritte; Phasen im Coaching-Prozess: Auftrags- und Rollenklärung; Kontraktgestaltung; Prozessgestaltung.

### **Diplom in Tanzpädagogik**

- 27.2.16 bis 11.3.18 in Meerbusch-Büderich
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagen in einem Tanz- und Bewegungsbereich
- Für Tanz- und Sportlehrer, therapeutisch Tätige, Sozialpädagogen
- Infos unter 02131/8 33 19 • Kursnr.: 37
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung über 2 Jahre, bestehend aus 22 Wochenenden und einem Bildungsurlaub (8.-13.10.16). Abschlusszertifikat: „Tanzpädagoge/in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 27./28.2.16

### 🔗 **Mediation – alternative Konfliktlösung**

- 4.3.16 bis 20.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Gesamtkosten, zahlbar in 8 Raten á 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 030-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 120 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 8 Wochenendmodule ist praxisorientiert aufgebaut und umfasst die Inhalte, die im dt. Mediationsgesetz als Voraussetzung zur Zertifizierung aufgeführt sind.

### ⑩ **Geprüfte/r Aus- und Weiterbildungspädagoge/in**

- 4.3.16 bis 14.10.17 in Alfter, Campus I
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.600 €; Ratenzahlung möglich
- Für Ausbilder und Weiterbildner, Coaches, Trainer, Dozenten
- Infos unter 02222/93 21 17 11 • Kursnr.: 202 16
- Alanus Werkhaus

In dieser handlungsorientierten Weiterbildung erwerben Sie fundiertes Wissen und ein breites Spektrum an modernen Methoden und Steuerungsinstrumenten, um Aus- und Weiterbildungen zu planen und durchzuführen. Sie schulen Ihre psychologisch-pädagogischen Kompetenzen, um als Lernbegleiter individuell Menschen in Aus- und Weiterbildung unterstützen zu können. Betriebswirtschaftliche Grundsätze und gesetzliche Vorgaben von Aus- und Weiterbildung sind weitere Schwerpunkte. So können Sie Fachkräfte für den eigenen Betrieb zielgerichtet ausbilden.

### 🔗 ⑩ **Geprüfte/r Berufspädagoge/in**

- 4.3.16 bis 14.10.17 in Alfter
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 5.400 €; Ratenzahlung möglich
- Für Aus- und Weiterbildner, Leiter von Aus- und Weiterbildung, Coaches, Trainer, Dozenten
- Infos unter 02222/93 21 17 11 • Kursnr.: 203 16
- Alanus Werkhaus

Aus- und Weiterbildner qualifizieren sich mit dieser Weiterbildung, um betriebliche Bildung in enger Zusammenarbeit mit der Personal- und Geschäftsleitung sowie mit Mitarbeitern zu managen. Sie eignen sich handlungsorientiert die nötigen Fähigkeiten und Kompetenzen an, um Aus- und Weiterbildungen strategisch zu entwickeln und zu steuern. Sie setzen sich mit modernen Ansätzen und Methoden beruflicher Bildung auseinander und beschäftigen sich mit Qualitätsmanagement, Bildungsmarketing sowie Fragen der Personal- und Organisationsentwicklung.

### ⑩ **Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/in (BVG)**

- Beginn: 9.3.2016 in Moers
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 927 €; bei Buchung der drei Module zzgl. € 50 € Unterrichtsmaterial/Modul
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Multiplikatorenschulung! Als Gedächtnistrainer bieten Sie ein neues, interessantes Angebot für unterschiedlichste Gruppen und Institutionen, z.B. in der Ergotherapie, für Lehrer und Erzieher. Der Kurs besteht aus einem Grundkurs, Aufbaukurs I und Aufbaukurs II. Grundkurs: 9.3. – 13.3.2016 Aufbaukurs 1: 20.04. – 24.04.2016; Aufbaukurs 2: Nach Absprache im Kurs

### 🔗 **Jana trifft Jusuf ... Interkulturelle Kompetenz für Erzieherinnen und Erzieher**

- am 10.3.2016 bis 10.3.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 25 €; ermäßigt 20 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-614
- Akademie Franz Hitze Haus

Die multikulturelle Gesellschaft Deutschlands spiegelt sich natürlich auch im Alltag der Kitas wider. Das Seminar gibt u. a. einen Überblick über Ursachen von interkulturellen Missverständnissen und vermittelt Handlungsstrategien für interkulturelle Begegnungssituationen.

### **Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit – Zertifikatskurs**

- 11.3.16 bis 9.7.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 795 €
- Vorkenntnisse: Tänzerische oder andere Bewegungsgrunderfahrungen und Grundkenntnisse
- Für Weiterbildung für ErzieherInnen, SozialpädagogInnen, SportlehrerInnen, LehrerInnen, MusiklehrerInnen, TanzpädagogInnen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16TP0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Mit Tanz und Bewegung werden Körper und Gesundheit, Kognition und geistige Leistung, sowie Emotionen gefördert. In dieser 4-teiligen Weiterbildung werden die Grundlagen der Bewegungs- und Tanzpädagogik vermittelt. Ein Aufbaukurs kann folgen.



### Train the Trainer 1: Seminare optimal gestalten

- 12.3.16 bis 13.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 801
- Bildungswerk Stenden

Wie plane ich ein abwechslungsreiches Seminar? Wie finde ich eine gute Balance zwischen Teilnehmeraktivierung und Wissensvermittlung? Im Basistraining lernen Sie ein Seminar von A bis Z zu konzipieren und gewinnen einen Überblick über Methoden in der Erwachsenenbildung.

### Kommunikation sichtbar machen – Einführung in ESPERE

- 19.3.16 bis 20.3.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; ohne Ü./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 702
- Bildungswerk Stenden

Kraft von Symbolen, Visualisierungen und Ritualen in der Kommunikation erleben; Intuition und Unterbewusstsein einbinden; Werkzeuge zur Lösung von Konflikten; Echt und selbstbestimmt auftreten; Eigenverantwortung und Selbstfürsorge stärken; Ressourcen ausbauen

### Mediationsausbildung – Berufliche Weiterbildung (entspricht Mediationsgesetz)

- 4.4.16 bis 8.7.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.880 €; Ratenzahlung möglich
- Für SozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen, PsychologInnen, JuristInnen, WirtschaftlerInnen, TheologInnen u.a.
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16FS0404
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Mediationsverfahren ist ein hochstrukturiertes Verfahren und basiert auf den Erkenntnissen der Kommunikations- und Konfliktforschung. Konstruktive Konfliktlösung durch Mediation ist universell einsetzbar. Die Anwendungsgebiete umfassen u.a. so unterschiedliche Aufgaben wie die Vermittlungstätigkeit im Unternehmens- und Wirtschaftsbereich oder im Privatbereich.

### Fortbildung zum kreativ-artistischen Coach April – Juni 2016

- 8.4.16 bis 3.7.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 567 €; zahlbar in Raten
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2406164
- KOBISeminare

Diese Fortbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit den unterschiedlichen Methoden vertraut zu machen und ihre Sicht- und Arbeitsweise für den pädagogischen Auftrag zu nutzen. Sie füllen Ihren Methodenkoffer, mit verschiedenen „neuen“ Werkzeugen.

### Autismus-Spektrum-Störung und TEACCH orientierte Unterstützung in Schule, Kindergarten und Alltag

- 8.4.16 bis 9.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; ermässigt 122 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16FS0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

TEACCH ist ein in den USA entwickeltes Begleitungs- und Unterstützungssystem, welches sich an den besonderen Merkmalen bei Autismus orientiert, um jedem Betroffenen die Chance zu geben, größtmögliche Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität zu erreichen.

### Train the Trainer 2: Seminare kompetent leiten

- 9.4.16 bis 10.4.16 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 802
- Bildungswerk Stenden

Rolle, Aufgabe, Verantwortung der Seminarleitung; Gruppenprozesse kreativ und humorvoll steuern; Lernbereitschaft durch gehirngerechtes Lernen fördern; Tipps zu Vorbereitung und Nachbereitung; Entwicklung eigenes Trainer/innenprofils.

### Train the Trainer

- 18.4.16 bis 22.6.16 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF04-86
- 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!

### 🎓 ⑩ Berufsbegleitendes Bachelorstudium „Bildung und Erziehung im Kindes- und Jugendalter“

- 21.4.16 bis 20.4. in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; monatliche Studiengebühr
- Vorkenntnisse: Abitur oder mittlere Reife + Berufsausbildung
- Für Erzieher/innen, Pädagogen, Lehrer/innen, Heilerziehungspfleger/innen, Nachhilfe, Kinderbetreuung
- Infos unter 030/81 46 98 50
- Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht

In 36 Monaten zum „Bachelor of Arts“ (gehobener Dienst). Sie absolvieren insgesamt 80 Seminartage in Berlin; einmal monatlich am Block (Do-Sa bzw. Fr/Sa). Der Zugang ist auch ohne Abitur möglich. Die Ausbildung zum/zur Erzieher/in bzw. Heilerziehungspfleger/in ist anrechenbar.



### Systemisches Coaching

- 22.4.16 bis 8.7.17 in Köln-Rösrath
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.995 €; zzgl. Überrn., Verpfl., 3.795 € für Einrichtungen/Firmen
- Für Führungskräfte, Teamleiter/innen, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 804916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen in dieser Ausbildung, wie Sie als Coach einen Kunden im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entwicklung und Organisationsentwicklung professionell begleiten/unterstützen. Dabei wird Coaching als effektives Beratungsinstrument verstanden, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen.

### Ausbildung zum Systemischen Coach April-August 2016

- 25.4.16 bis 28.8.16 in Dortmund
- In Intervallen
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.580 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2402164
- KOBISeminare

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Menschen in ihrer Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Handlungs- und Lösungskompetenz unterstützen wollen. Dies kann in der klassischen Rolle des Coachs, aber auch in der Rolle als Vorgesetzter, Berater etc. erfolgen.

### Grundkurs Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung

- 29.4.16 bis 2.7.17 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.250 €; Ratenzahlung möglich
- Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16SB0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung ist eine zentrale Handlungsform in vielen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die Fortbildung integriert den beruflichen Alltag der Teilnehmenden in umfassender Weise und vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes.

### ⑩ Coaching – Modelle und Tools

- 9.5.16 bis 9.9.16 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; inkl. Zertifikat
- Für beratende, therapeutische Berufe, Führungskräfte, Trainer
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DF18-86
- neues lernen

In dieser Coaching-Fortbildung werden konzentriert Essentials aus dem NLP vermittelt, ergänzt um praxisnahe Modelle und Ansätze aus der systemischen und lösungsfokussierten Arbeit. Aufgaben: 2 Kompaktwochen (als BU anerkannt), Wochenende, 2 Supervisionen. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

### ⑩ Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

- 9.5.16 bis 28.11.17 in Moers
- In Intervallen
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.790 €; kann in Raten gezahlt werden
- Für Ausbilder, Sozialpädagogen, Anleiter
- 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.

### Systemische Werkzeuge nutzen – Eine Intensivwoche für Absolventen systemischer Jahresausbildungen

- 17.5.16 bis 20.5.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF09-86
- neues lernen

Diese Fortbildungswoche bietet systemischen Beraterinnen und Beratern die Gelegenheit, die eigene Beratungskompetenz weiter auszubauen und zu festigen. Neue Methoden können in der Gruppe kennen gelernt und geübt und bekannte wacherufen und so in das eigene Repertoire überführt werden.

### Neu in der Beschäftigungsförderung – Weiterbildung

- 23.5.16 bis 30.8.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 795 €
- Für Berufs-, Quer- und WiedereinsteigerInnen im Bereich der Beschäftigungsförderung
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16FS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In drei Modulen bilden sich die Teilnehmenden zu wesentlichen Themen/Methoden innerhalb der Beschäftigungsförderung weiter. Das vorliegende Weiterbildungskonzept versteht sich als Ergänzung (nicht als Ersatz) zu einer strukturierten Einarbeitung.

### ♿ Bildungs- und Kompetenzberatung mit Zertifikatsabschluss:

- 3.6.16 bis 20.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; zusätzliche Prüfungsgebühren 150€
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-501307
- VHS Köln

Bildungskompetenz – Beratungskompetenz – Methodenkompetenz Seminarmodule der Weiterbildung: Modul 1: Lebenslanges Lernen als Basis von Bildungs- und Kompetenzberatung Modul 2: Vertiefender Blick auf Berufsorientierung und Biografie Arbeit Modul 3: Beratungstechniken und Beratungsstrategie I Modul 4: Beratungstechniken und Beratungsstrategie II



### Train the Trainer 3: Moderieren und Visualisieren

- 4.6.16 bis 5.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 803
- Bildungswerk Stenden

Basics für Flipchart und Pinnwand: Schreiben, Farben, Karten, Falten; Postergestaltung; Elemente der Moderationsmethode im Seminar; Gruppenfragemethoden; Entscheidungen treffen und Ergebnisse erzielen.

### ♿ „Gestatten Gott!“ – Religionen in der Kinder- und Jugendliteratur der Gegenwart

- 10.6.16 bis 11.6.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 40 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €; DZ 20, EZ 30 €; Erm. mögl.
- Infos unter 0251/9 81 84 16
- Kursnr.: 16-712 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Zwei Experten werden der Frage nach Religion in der historischen und aktuellen Kinder- und Jugendliteratur nachgehen und mit den Teilnehmern Konzepte jugendlicher Sinnsuche erarbeiten.

### Individualpsychologischer Berater / Supervisor (m/w)

- am 23.6.2016 bis 23.6.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Kursnr.: A-501027
- VHS Köln

Seit ihren Anfängen findet die Individualpsychologie Eingang in Psychotherapie, Beratung, Erziehung und andere gesellschaftliche Bereiche. Der Schwerpunkt liegt auf tiefenpsychologisch fundiertem Verstehen mitmenschlicher Beziehungen und prophylaktischem und lösungsorientiertem Handeln. Ziele der Weiterbildung: Erweiterung der beruflichen Handlungs- und Beratungskompetenz. Dies beinhaltet eine vertiefte Selbstwahrnehmung und eine professionelle Reflexion des Beziehungsgeschehens mit Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen. Die nächste Weiterbildung startet im 2017.

### ♿ Die Phasen der Mediation (Modul 3)

- 11.7.16 bis 15.7.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 328 €
- Vorkenntnisse: Modul 1 und 2 der Fortbildungsreihe Mediation
- Infos unter 0241/4 79 21 43
- Kursnr.: AO21474
- VHS Aachen

– Auftragsklärung, Erstgespräch, Arbeitsbündnis – Themen- und Informationssammlung – Interessenklärung in der Mediation – Kreative Lösungsmöglichkeiten – Bewertungsmethoden – Abschlussvereinbarung  
Modulare berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin/zum Mediator Fortbildungsreihe mit Zertifikat.

### ⑩ Basisausbildung Transaktionsanalyse

- 22.8.16 bis 5.6.17 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.300 €; Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Unternehmensberater
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DF22-88
- neues lernen

Die Transaktionsanalyse-Ausbildung bietet eine profunde Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und einen Transfer in die berufliche Praxis. Das Programm umfasst die TA-Theorie mit Praxisbezug Wirtschaft, Organisation und Unternehmensführung. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

### Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) – Aufbaumodule

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 02241/30 97 46
- Kursnr.: 162-50944
- VHS Rhein-Sieg

Der Bildungsurlaub umfasst die Aufbaumodule – Moderation und Visualisierung von Lernprozessen – Ganzheitliches Gedächtnistraining – Präsentation – Konfliktmanagement – Teilnehmeraktivierung

### Spieltherapie Grundlagenkurs

- 2.9.16 bis 3.12.16 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 910 €; Ratenzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus der psychosozialen Versorgung von Kindern und deren Bezugspersonen
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16ST0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Spiel ist ein natürliches Mittel zur Selbstdarstellung des Kindes. Die Spieltherapie knüpft daran an und vermittelt im Grundlagenkurs theoretische Konzepte der Kindertherapie und erprobt und reflektiert diese.

### Erlebensorientierte Konzeptentwicklung (ECC1)

- 7.9.16 bis 9.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DF16-88
- neues lernen

Sie wollen einen neuen Schritt gehen, um eine schon lange in der Luft liegende oder im Bauch rumorende Idee, ein Vorhaben, ein Projekt kreativ auszuarbeiten? Sie spüren, dass da noch mehr ist, wissen aber noch nicht, wie Sie dieses „mehr“ für sich nutzbar machen können? In diesem Workshop arbeiten Sie an einem eigenen Thema oder Vorhaben, zu dem Sie gerne weiterkommen möchten. Das Erlebensbezogene Concept-Coaching (ECC) ist ein Ansatz zur Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen in der Entwicklung von Neuem. Zum Abschluss der Fortbildungsreihe erhalten Sie ein Zertifikat von neuem lernen sowie ein Zertifikat der Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung (GwG).

**10 Basisausbildung Transaktionsanalyse**

- 8.9.16 bis 19.6.17 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.300 €; Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Unternehmensberater
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DF11-88
- neues lernen

Die Transaktionsanalyse-Ausbildung bietet eine profunde Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und einen Transfer in die berufliche Praxis. Das Programm umfasst die TA-Theorie mit Praxisbezug Wirtschaft, Organisation und Unternehmensführung. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

**♿ Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in September 2016-Juli 2017**

- 9.9.16 bis 1.7.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 2.142 €; zahlbar in Raten
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401164
- KOBlseminare

Der systemische Berater arbeitet zielorientiert, entwickelt Problemlösungen gemeinsam. Durch systemische Fragen und ungewohnte Betrachtungsweisen werden Ressourcen und Alternativen sichtbar. Kostenloser Informationsabend am DI, 28.6.2016 von 18:00 bis 19:30 Uhr. Anmeldung dazu ist erforderlich.

**10 Systemische Beratung**

- 12.9.16 bis 7.10.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.200 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF00-88
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

**♿ Mediation – alternative Konfliktlösung**

- 16.9.16 bis 25.6.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Gesamtkosten, zahlbar in 8 Raten á 175€
- Infos unter 0211/34 93 09
- Kursnr.: 032-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 120 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 8 Wochenendmodule ist praxisorientiert aufgebaut und umfasst die Inhalte, die im dt. Mediationsgesetz als Voraussetzung zur Zertifizierung aufgeführt sind.

**Sobi**

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster

**Grundausbildung  
Gewaltfreie Kommunikation**

ab 5. Mai 2016  
5 Blöcke | 120 Ustd

**Mediationsausbildung**

ab 4. April 2016  
4 Wochen | 160 Ustd

**☎ 0251 51 11 77 | [www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)**



### ⑤ Ausbildung Gedächtnistrainer/in (Teil 1)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 • Kursnr.: D 03
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Ausbildung in drei Seminarblöcken in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

### Train the Trainer 4: Vor Gruppen sprechen

- 24.9.16 bis 25.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Übern./Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 804
- Bildungswerk Stenden

Positive Handlungssprache einsetzen: Offen und klar kommunizieren; Guten Kontakt zu sich, zu Einzelnen und zur Gruppe herstellen; Videotraining mit Feedback: Persönliche Wirkung vor der Gruppe; Selbstreflexion.

### Ausbildung zum Systemischen Coach September 2016-Januar 2017

- 26.9.16 bis 15.1.17 in Dortmund
- In Intervallen
- Preis: 1.580 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3402154
- KOBISeminare

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Menschen in ihrer Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Handlungs- und Lösungskompetenz unterstützen wollen. Dies kann in der klassischen Rolle des Coachs, aber auch in der Rolle als Vorgesetzter, Berater etc. erfolgen.

### ⑩ Systemisch-lösungsorientierte Beratung – Jahresgruppe

- 28.9.16 bis 25.8.17 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.970 €; 1.980 € bei Ratenzahlung
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1615551
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In dieser Fortbildung finden Sie Strategien für die Arbeit mit Einzelnen & Gruppen. Eine neue Ausrichtung der Gesprächsführung: Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. 28.-30.9.2016, 24./25.11., 16./17.2.2017, 4./5.5.2017, 24./25.8.2017

### Systemisches Coaching

- 21.10.16 bis 11.11.17 in Köln-Rösrath
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.995 €; zzgl. Übern., Verpfl., 3.795 € für Einrichtungen/Firmen
- Für Führungskräfte, Teamleiter/-innen, Personal- und Organisationsentwickler/-innen, Projektleiter/-innen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 804616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen in dieser Ausbildung, wie Sie als Coach einen Kunden im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entwicklung und Organisationsentwicklung professionell begleiten/unterstützen. Dabei wird Coaching als effektives Beratungsinstrument verstanden, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen.

### ⑩ Konfliktcoaching

- 24.10.16 bis 14.5.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF02-88
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

### Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG) September 2016 - März 2017 FB

- 24.10.16 bis 30.6.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.790 €; zahlbar in Raten
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4403164
- KOBISeminare

Mediation als Form der Konfliktregulierung wird erfolgreich sowohl in beruflichen als auch privaten Kontexten eingesetzt. Lernen Sie das Mediationsverfahren als lösungsorientierte Methode kennen, die den Streitparteien ermöglicht, wieder „gemeinsamen Boden“ zu erlangen und erhalten Sie zusätzlich eine erweiterte systemische Perspektive! Es findet ein kostenloser Informationsabend am MI, 22.6.2016 von 18:00 bis 19:30 Uhr statt. Hierzu ist eine Anmeldung erforderlich.

### Basiskurs Naturpädagogik: Naturerleben, Naturwissen, naturbezogene Methodik und Didaktik

- 28.10.16 bis 9.7.17 in NRW, Region Rhein-Ruhr
- In Intervallen
- Maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.595 €; Frühbucherpreis: 1495 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 888516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Eigenständiger Weiterbildungskurs und Grundlage für die Qualifizierung zu „Naturpädagoge/in (zert. Naturschule Freiburg e.V.)“. Inhalte: Methodik und Didaktik der Naturpädagogik; Naturkunde: Pflanzen, Tiere, Landschaften; Leben in der Natur; Gruppenleitung; Kunst und Natur

### Ausbildung für angewandte Hypnose

- 29.10.16 bis 15.3.17 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €; Zertifikat
- Für psychologische, pädagogische und Gesundheitsberufe
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF07-88
- neues lernen

Richtig eingesetzt, wird die lösungsorientierte Hypnose so zur Anleitung zur Selbstheilung; für Sie selbst und Ihre Klient/-innen. In dieser Ausbildung lernen Sie das gesamte Spektrum und den Wirkungsgrad der modernen Hypnose kennen.



### 🔗 Ressourcenorientierte Kreativtherapie – Berufsbegleitende Fortbildung

- 5.11.16 bis 7.5.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Ratenzahlung möglich
- Für psychotherapeutische, beratende, psychosoziale und pädagogische Berufe, interessierte Laien
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4402164
- KOBseminare

Kreativtherapie ist der Überbegriff verschiedener ganzheitlicher, körpertherapeutischer und ausdrucksfördernder Therapieformen. In der Fortbildung werden sowohl praktische Methoden vermittelt als auch ein grundlegendes psychologisches Wissen bereit gestellt. Ziel dieser Fortbildung ist es, den Teilnehmenden ein breites Repertoire an Methoden an die Hand zu geben, um ihre Klienten zu unterstützen und die Interaktionsmöglichkeiten für das eigene berufliche Handeln zu erweitern. Kostenlose Informationsabende 15.6.2015 + 17.8.2015 19:00 Uhr.

### 🔗 ⑩ Mediation – alternative Konfliktlösung

- 14.11.16 bis 9.7.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Gesamtkosten, zahlbar in 7 Raten á 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 031-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die Zertifizierung über 2 Module von Mo. – Fr. und 5 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und umfasst die Inhalte, die im dt. Mediationsgesetz als Voraussetzung zur Zertifizierung aufgeführt sind.

### Train the Trainer

- 14.11.16 bis 15.2.17 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF10-88
- 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!

### 🔗 ⑩ Berufsbegleitendes Bachelorstudium „Betreuung und Vormundschaft“

- 24.11.16 bis 23.11. in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; monatliche Studiengebühr
- Vorkenntnisse: mittlere Reife und Berufsausbildung oder Abitur
- Für rechtliche Betreuer/innen, Verfassungspfleger/innen, Vormünder, Betreuungsbehörden, Betreuungsvereine, Selbstständige
- Infos unter 030/81 46 98 50
- Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht

Sie absolvieren insgesamt 80 Seminartage in Berlin; einmal monatlich am Block (Do-Sa bzw. Fr/Sa). Der Zugang ist auch ohne Abitur möglich. Vor dem Studium erbrachte Leistungen können angerechnet werden. Zugang zur höchsten Vergütungsgruppe gemäß VbVG.

### 🔗 Ausbildung zum/zur Deeskalationstrainer/-in Gewalt und Rassismus

- 28.11.16 bis 2.12.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.560 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4404164
- KOBseminare

Diese handlungsorientierte Ausbildung ermöglicht eine persönliche Stärkung im Umgang mit Konflikten und Gewalt und vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, Trainings zu den Themen Gewalt und Rassismus mit verschiedenen Zielgruppen qualifiziert anzuleiten.

### 🔗 Bildungs- und Kompetenzberatung mit Zertifikatsabschluss:

- 14.1.17 bis 26.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 394 €; zusätzliche Prüfungsgebühren 150 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-501308
- VHS Köln

Modul 5: Methoden der Kompetenzerfassung Modul 6: Vertiefender Blick auf Instrumente der Kompetenzerfassung Modul 7: Abschlusskolloquium: Präsentation der Beratungsprozesse und Ergebnissicherung

### 🔗 SYSTEMISCHES KONFLIKT-COACHING

- 14.2.17 bis 16.2.17 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; Bildungsscheck möglich, bei Buchung von Modul 1 (Systemisches Coaching) und Modul 2 (Systemisches Konflikt-Coaching)
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 117/3281Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die Rolle als „Konflikt-Manager“ bzw. als Coach steht im Mittelpunkt dieses Praxisseminars. Kurzvorträge führen in die Methoden und Werkzeuge ein. Das eigene Handeln der Teilnehmenden steht im Vordergrund. Coaching-Sequenzen üben und festigen die lösungs- und ressourcenorientierte wie auch kreative (analoge) Rolle des Coachs.

**Fortbildungen enthalten häufig Veranstaltungsböcke, die als Bildungsurlaub anerkannt sind. Die Veranstalter informieren Sie gern.**

# Fortbildungen: Rhetorik & Kommunikation

## Grundausbildung:

### Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- 3.3.16 bis 3.9.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.850 €; 1.990 € (Firmenzahlende NGO bzw. gemeinnützig), 3.700 € (Firmenzahlende), Erm. auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1613111
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg hilft dabei, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben und bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung im privaten und beruflichen Kontext. 3.-5.3.2016, 14.-16.4.2016, 26.-28.5.2016, 14.-16.7.2016, 1.-3.9.2016

### 🗣️ Rhetorik – Selbstsicher und überzeugend auftreten Teil I u. II

- Fr., 4.3.16 bis So., 6.3.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; Gesamtpreis; EZ-Zuschl. 60 €/EZ 100 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44
- Kursnr.: 16-404 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Viele Menschen haben den Eindruck, dass es ihnen schwer fällt, sich in Gesprächen richtig darzustellen bzw. ihre Standpunkte zu vertreten und würden gerne sicherer auftreten und überzeugender argumentieren. Ziel dieses zweitägigen Seminars ist, Vorträge und Redebeiträge lebendig zu gestalten, öffentliche Redesituationen mit größerer Selbstsicherheit und Ausstrahlungskraft zu meistern und die Überzeugungskraft gezielt einzusetzen. Anmeldungen sind nur für das Gesamtseminar möglich (Teil I: 4.-6.3.16, Teil II: 20.5. – 22.5.16)

### Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Grundausbildung in vier Modulen

- 15.4.16 bis 13.11.16 in Hitdorf
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.635 €; für Selbstzahlende, weitere auf Anfrage
- Infos unter 0221/9 98 37 38
- Kursnr.: 1615211
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In vertrauensvoller Atmosphäre der festen Gruppe werden alltagstaugliche Sprache und wertschätzende Haltung erarbeitet – ohne Verurteilung, Schuldgefühle und Ärger. Unser Gewinn: Freiheit, Gelassenheit und Lebensfreude. Info/Anm.: Beate Waltrup, 0221 9983738, noe@waltrup.com

### Gewaltfreie Kommunikation – Grundausbildung

- 5.5.16 bis 27.11.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.350 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16FS0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation vermittelt das Modell Rosenbergs und das damit verbundene Wissen sowie Haltungen und Fähigkeiten ganzheitlich und praxisnah. Die einjährige Fortbildung kann auch als Baustein für die GFK-TrainerInnen Ausbildung genutzt werden.

### 🗣️ Wie komme ich nur auf den Punkt? – Elterngespräche, die Kinder weiter bringen

- 19.5.16 bis 20.5.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; DZ 20, EZ 30 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16
- Kursnr.: 16-625 K
- Akademie Franz Hitze Haus

In der Kita-Praxis gibt es immer wieder kritische Situationen, die Erzieherinnen mit Eltern besprechen müssen. Eine gute Vorbereitung, inhaltlich wie strategisch, kann dafür sicherer machen. Dieses Seminar bereitet Sie auf schwierige Elterngespräche vor.

### 🗣️ Fortbildung zum Multifamiliencoach Mai-Oktober 2016

- 26.5.16 bis 2.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.152 €; Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: Zwei Jahre Berufserfahrung
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2401164
- KOBISeminare

Das Arbeiten auf der Coachingebene „Multi“ ist ein systemisches Werkzeug, das auf mehreren Ebenen gleichzeitig wirkt. In der Fortbildung soll es darum gehen, die Methoden für die Arbeit mit Gruppen und Familien kennenzulernen und in den Kontext der eigenen Arbeit zu integrieren.

### 🗣️ Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 27.5.16 bis 18.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €; Ratenzahlung möglich, Ermäßigung auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GFK
- Infos unter 0211/34 93 09
- Kursnr.: 004-2016/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 5 Module bei CNVC zertifizierten Trainern.





### 🔗 NLP-Practitioner DVNLP/Society of NLP

- 2.6.16 bis 3.12.16 in Iserlohn
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.580 €; 26 € Siegelgebühr
- Vorkenntnisse: Basiskurs NLP (45 UStd.)
- Infos unter 02371/2 17 19 44
- Kursnr.: 161\_50414
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Praxisorientierte Qualifizierung mit Zertifikat. Gesamtumfang: 16 Tage, 135 UStd. In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.

### ♀ Charisma Training für Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen

- 4.6.16 bis 5.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 60 €; ohne Ü/Verpfl.
- Für Frauen
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 303
- Bildungswerk Stenden

Mit Dr. phil. Saskia Schottelius, Buchautorin: Achtsamkeit in Sprache und Bewegung; Stark auftreten; Formulierungen, um positiv wahr- und ernstgenommen zu werden; Körpersprache für ein festes Standing; Kreatives Schlagfertigkeitstraining; Kampfkunstübungen

### 🔗 Zielorientierte Gesprächsführung – Miteinander reden – miteinander arbeiten

- 13.6.16 bis 14.6.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €; Erm. mögl.; DZ 20 €/EZ 30 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44
- Kursnr.: 16-414 K
- Akademie Franz Hitze Haus

In Besprechungen mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Gesprächen im Team, mit Kunden oder Klienten kommunizieren wir täglich in vielfältiger Weise miteinander. Häufig jedoch werden die gewünschten Gesprächsziele nicht erreicht. Besprechungen bleiben ohne Wirkung. Das Seminar vermittelt Grundlagen zielorientierter Gesprächsführung und Kommunikation. In einem praktischen Teil des Seminars wird geübt, Gesprächsziele festzulegen, Gespräche durchzuführen und hinsichtlich ihrer Zielerreichung zu bewerten

### Ausbildung zum NLP Practitioner

- 20.6.16 bis 27.1.17 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.300 €; Zertifikat
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF04-87
- neues lernen

Die Anwendungsmöglichkeiten des NLP sind vielfältig; zum persönlichen Nutzen genauso wie im professionellen Rahmen, überall da, wo es um die Verbesserung von Kommunikationsstrukturen geht. Der Abschluss der Ausbildung berechtigt zur Teilnahme an der NLP-Master-Ausbildung.

### 🔗 ⑩ Presseseminar 2016/2017. Eine Fortbildung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in sechs Seminarblöcken:

- Sep. 2016 bis bis März 2017 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 660 €; Übern. im DZ 180 €, im EZ 300 €
- Infos unter 0251/9 81 84 22 • Kursnr.: 16-225 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Mo, 26. – Mi, 28. September 2016: Pressearbeit und Texten; Mo, 24. – Mi, 26. Oktober 2016: Online Kommunikation und Social Media; Mo, 5. – Mi, 7. Dezember 2016: Kommunikationsstrategien, Radioworkshop; Mo, 16. – Mi, 18. Januar 2017: Digitale Fotografie; Mo, 13. – Mi, 15. Februar 2017: InDesign und Layouttechniken; Mo, 27. – Mi, 29. März 2017: Fundraising, Pressegespräch

### Kommunalpolitik Knigge

- 3.9.16 bis 4.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 60 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 019
- Bildungswerk Stenden

Souverän und authentisch auftreten und agieren – Formalien und ungeschriebene Regeln – Satzungen und Geschäftsordnungen – Begrüßungsrituale und Höflichkeitsbekundungen – Bei Veranstaltungen mit perfekten Festreden glänzen

### 🔗 ⑩ Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 8.9.16 bis 1.4.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €; Ratenzahlung und Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 004-2016/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 5 Module bei CNVC zertifizierten Trainern.

### NLP Practitioner-Ausbildung September 2016- März 2017

- 12.9.16 bis 12.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.890 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3404164
- KOBISeminar

Ausbildung von Sept. 2016 – März 2017. Der Practitioner ist die grundlegende NLP-Ausbildung. Sie erlernen die NLP-Basistechniken, Modelle und Methoden auf höchstem Niveau. Wegen seiner Effizienz und hohen Übertragbarkeit hat sich die Methode in vielen Lebens- und Arbeitsbereichen etabliert. Die Förderung und Erweiterung der persönlich-beruflichen Kompetenzen steht im Vordergrund. Info-Material und genaue Termine anfordern!

## TrainerInnenausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- 20.10.16 bis 11.3.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.230 €; f. SelbstzahlerInnen, weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundausbildung GFK
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 1623150
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MultiplikatorInnen der GFK werden befähigt, die Gewaltfreie Kommunikation in ihre Arbeitswelt einzubringen, sei es in Gesprächen, im Ablauf von Meetings, im Kontakt zu Kunden, um so zum geschäftlichen Erfolg beizutragen und die Unternehmenskommunikation zu verbessern.

## Gewaltfreie / Wertschätzende Kommunikation für Führungskräfte

- 2.11.16 bis 25.1.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.250 €; zzgl. Übern., Verpfl., 1.650 € für Einrichtungen/Firmen
- Für Führungskräfte, Teamleiter/innen, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 801316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Zentrales Anliegen der Fortbildung ist es, den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation für den Führungsalltag so verfügbar zu machen, dass die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Mitarbeitern klar und wertschätzend bleibt, unabhängig davon, wie schwierig eine Situation ist.

## 🦿 NLP-Basiskurs DVNLP

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Iserlohn
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 02371/2 17 19 44
- Kursnr.: 162\_50411
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Einführung in das Neurolinguistische Programmieren. In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com Hemer.

# Fortbildungen: Kreative Techniken im Beruf

## Literarisches Exil im Zweiten Weltkrieg – Strategien, Widerstand, Pläne für die Nachkriegszeit

- 29.1.16 bis 30.1.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: 50 €; DZ 20, EZ 30 €; Erm. mögl.
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-703 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

An den sehr unterschiedlichen Positionen zweier prominenter Autoren wird das Flucht- und Exilthema während der Zeit des Zweiten Weltkriegs veranschaulicht. Dabei werden auch Kriegsberichterstattung in Wort und Bild erörtert und ein Überblick über Medienstrategien der Meinungsführung und -beeinflussung gegeben, die auch gegenwärtig Anwendung finden.

## 🦿 Schreibschule III – Stilübungen: Viele Wege führen nach Rom – Die Kunst des gelingenden Schreibens

- 5.2.16 bis 7.2.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; DZ 30, EZ 50; Erm. mögl.
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-704 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Schreibschule verfolgt zweierlei: Einerseits sollen elementare sprachliche und literarische Mittel an Prosastricken und Gedichten aus Gegenwart und Vergangenheit untersucht werden. Es gilt eine Empathie zu entwickeln, die sich weniger auf den Inhalt als auf das Handwerk des Schreibens bezieht! Die methodischen Gedankenspiele sind auch geeignet, die Verfertigung und Wirkung eigener Texte zu befördern.

## Aufbaumodul kunstpädagogisches Arbeiten

- Frühjahr 2016 bis Winter 2017 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.980 €; Anmeldegebühr und Raten, Zertifikat
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Infos unter 0221/1 39 05 51 • Kursnr.: 36532/16
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Qualifizierung im kunstpädagogischen Bereich (18 Wochenendseminare und 1 BU). Die Weiterbildung hat als fachspezifische Zielsetzung sowohl die Vermittlung von Fach- und Sachkompetenz als auch die praktische Umsetzung zum Inhalt (über 1,5 Jahre idR mit einem Modul pro Monat)

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- ⊗ Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vorpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

**Vollzeit-Ausbildung zum/zur Theaterpädagogen/in BuT®**

- 1.3.16 bis 17.2.17 in Neuss
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-) Hochschulabschluss
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 10
- Akademie Off-Theater nrw

Einjährige Vollzeit-Ausbildung Theaterpädagogik (1.700 UStd.) Inhalte: Schauspiel, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Theater- und Kunstformen, Anleitung theaterpädagogischer Projekte u.a. Der Abschluss Theaterpädagoge/in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Marke.

**10 Fortbildung zum Theaterpädagogen/zur Theaterpädagogin**

- 5.3.16 bis 18.3.18 in Neuss
- In Intervallen
- Maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Für Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer/innen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 41
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung über 2 Jahre, bestehend aus 14 WE, 2 Intensivwochen und einem mehrtägigen Inszenierungsblock. Abschlusszertifikat: „Theaterpädagogin“/„Theaterpädagoge“. Inhalte: Grundlagen des Schauspiels und der Regie, Anleitung theaterpädagogischer Projekte. Start: 5./6.3.16

**Kunst & Ethik**

- am 09.03.2016 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 57 €; 52 € ermäßigt
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: WS 1123
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Immer wieder löst Kunst auch Ethische Diskussion aus. Was ist erlaubt, was nicht? Wo weit darf man gehen? Wo liegen die Grenzen der Freiheit der Kunst? Darf es eine solche Grenze überhaupt geben?

**Rhythmus und Trommeln in der Pädagogik**

- 11.3.16 bis 2.7.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 525 €; ermäßigt 432 €
- Für Menschen, die mit Gruppen in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Berufsfeldern arbeiten
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16FT0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Arbeit mit Rhythmus und Trommeln ist in der pädagogischen Arbeit ein wirksames und wunderbares Medium um Menschen in Verbindung zu bringen. Diese Fortbildung bietet dafür das Grund-Handwerkszeug und vermittelt rhythmisch-musikalisches Basiswissen.

**Fortbildungen enthalten häufig  
Veranstaltungsblöcke, die als  
Bildungsurlaub anerkannt sind.  
Die Veranstalter informieren Sie gern.**

**Kulturjournalismus / Kulturmanagement**

- 8.4.2016 bis bis Herbst 2016 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; Anmeldegebühr und 6 Raten, Zertifikat
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Infos unter 0221/139 05 51 ▪ Kursnr.: 38212/16
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung im kulturellen Wirken. Neben Grundregeln des Journalismus und des Managements werden Pressearbeit, Grafik, fotografische Kenntnisse sowie Grundlagen der Präsentationsmöglichkeiten vermittelt und anhand konkreter Projekte umgesetzt.

**Orientierungskurs: Fortbildung Figurentheater**

- 11.4.16 bis 15.7.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Vermittlung grundlegender Aspekte der Darstellenden und Bildenden Kunst, wie Geschichte des Figurentheaters, Schauspiel, Dramaturgie, Stimme, Farben- und Formenlehre, Zeichnen, Maskenbau & -spiel sowie Handfigurenführung. Eine Vertiefung findet im abschließenden 5-wöchigen Inszenierungsprojekt statt. Weiterführend kann nach 50 besuchten Kursen eine Abschlussprüfung mit Zertifikat abgelegt werden.

**Qualifizierung Tanzpädagogik Grundstufe**

- 15.4.16 bis 7.5.17 in Köln-Holweide
- In Intervallen
- Maximal 23 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; Ratenzahlung möglich; exkl. Übern.
- Für AN aus sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereichen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 16/G 39
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Einjährige berufsbegleitende Fortbildg.: 2 Kompakt-, 9 Wochenendseminare. Inhalte: Vermittlung von Methodenvielfalt, didaktischen Impulsen am Beispiel verschiedener Tanzstile zur Anleitung von Tanz alters- und zielgruppenübergreifend; Anleitung einer Übungsgruppe. Die Fortbildung berechtigt zur Teilnahme an der Aufbaustufe. Abschlusszertifikat: Qualifizierung zum/r Tanzpädagogen/in. Infotag: 6.3.2016. In Kooperation mit Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik.

**Groove and Move**

- 23.4.16 bis 12.3.17 in Neuss
- In Intervallen
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Für pädagogische Berufe
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 10
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Rhythmik-Fortbildung bestehend aus 10 Wochenenden. Die Teilnehmer/innen werden befähigt, rhythmische Arbeit in verschiedenen pädagogischen Feldern mit Menschen jeden Alters einzusetzen. Start: 23./24.4.16



### Neue Spiele entdecken

- 23.4.16 bis 24.4.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; ermässigt 134 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16FS0403
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Was braucht es, um miteinander ins Spiel zu kommen? Welche kleinen Tricks fördern den Teamgeist einer Gruppe? Was hilft mir weiter, damit Spiel gemeinsam Freude macht in einer gelösten Atmosphäre? Ein Seminar für alle, die mit Gruppen viel spielen und neue Anregungen suchen.

### Kunst & Design Thinking

- am 23.04.2016 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 57 €; 52 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90
- Kursnr.: WS 2122
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Designthinking mit seinen vielfältigen Methoden ist bestens geeignet, um künstlerische Konzepte zu entwickeln. In diesem Workshop werden die Grundlagen des Designthinking und die Methodik vermittelt um diese für die Entwicklung künstlerischer Konzepte zu gebrauchen.

### Aufbaustufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- 3.5.16 bis 10.9.17 in Köln-Holweide
- In Intervallen
- Maximal 23 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.050 €; Ratenzahlung möglich; exkl. Übern.
- Vorkenntnisse: Tänzerische Vorkenntnisse; Vorausstz.: Teilnahme an regelmäßigen Tanztraining am Wohnort
- Für AN, die mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren arbeiten
- Infos unter 0221/68 36 91
- Kursnr.: 16/KTA 04
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

1jährige berufsbegleitende Fortbildung; 3 Kompakt-, 7 Wochenendseminare, 4 Module. Inhalte: bewegte Anatomie, musikalische + rhythmische Grundlagen, altersspezifische Methoden für Arbeit mit Kindern bis 11 Jahre. Quereinstieg möglich. Abschluss: Zertifikat. In Kooperation mit Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik.

### Kunst trifft Handwerk trifft Natur

- 11.5.16 bis 13.5.16 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 8 pro Kurs Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; zzgl. Materialkosten
- Für Kunstpädagogen, Kunsttherapeuten, etc.
- Infos unter 02331/2 07 35 89
- Kursnr.: 161-2631, 161-2057, 161-2076
- VHS Hagen

Qualifizierung im kunstpädagogischen, kunsttherapeutischen, sozialpädagogischen Bereich. Im LWL-Freilichtmuseum, einem der schönsten und landschaftlich reizvollsten Orte Westfalens, trifft Kunst auf Inspirationen aus der Natur. Drei Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene vermitteln handwerkliche und künstlerische Kompetenzen in unterschiedlichen Kunsthandwerken.

### Aufbaustufe Tanzpädagogik

- 3.6.16 bis 10.9.17 in Köln-Holweide
- In Intervallen • maximal 23 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.470 €; Ratenzahlung möglich; exkl. Übern.
- Vorkenntnisse: Tänzerische und pädagogische Erfahrungen aus der Grundstufe oder auf anderem Wege
- Für AN aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen Bereichen.
- Infos unter 0221/68 36 91 • Kursnr.: 16/A 18
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

1jährige berufsbegleitende Fortbildung; 3 Kompakt-, 7 Wochenendseminare, 6 Module; zur Intensivierung der tänzerisch-pädagogischen Qualitäten und individueller tänzerischer Schwerpunkte, Erprobung als Tänzerin und Choreografin; Quereinstieg möglich. Abschlusszertifikat: Qualifizierung zum/r Tanzpädagogen/in in Aufbauform. Danach Teilnahme an Aufbaustufe mit Diplom (TI) möglich. In Kooperation mit Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik.

### Die perfekte Rede:

#### Aufbau, Idee und gelungener Auftritt

- 6.6.16 bis 7.6.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränken
- Infos unter 02222/93 21 17 21 • Kursnr.: 213/16
- Alanus Werkhaus

Gekonnt Reden halten zu können, ist eine Kunst. Wenn Sie beruflich, ehrenamtlich oder privat Reden halten müssen, lernen Sie hier das nötige Handwerkszeug, von der Themenfindung über die inhaltliche Konzeption zur Präsentation, die spannend und begeisternd sein sollte.

### Theaterpädagogik – Berufsbegleitende Fortbildung

- 27.8.16 bis 1.7.18 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.060 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: TP16
- Grend Bildungswerk

Zweijährige berufsbegleitende Fortbildung zum/r Theaterpädagogen/in mit 616 UStd. Vom Bundesverband Theaterpädagogik anerkannt und empfohlen. Evtl. Quereinstieg möglich.

### Aufbaumodul kunstpädagogisches Arbeiten

- Herbst 2016 bis bis Sommer 2017 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.980 €; Anmeldegebühr und Raten, Zertifikat
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Infos unter 0221/1 39 05 51 • Kursnr.: 36534/16
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Qualifizierung im kunstpädagogischen Bereich (18 Wochenendseminare und 1 BU). Die Weiterbildung hat als fachspezifische Zielsetzung sowohl die Vermittlung von Fach- und Sachkompetenz als auch die praktische Umsetzung zum Inhalt (über 1,5 Jahre idR mit einem Modul pro Monat)

**Fortbildungen enthalten häufig  
Veranstaltungsblöcke, die als  
Bildungsurlaub anerkannt sind.  
Die Veranstalter informieren Sie gern.**

## 🗨️ Große Handpuppen ins Spiel bringen

- 3.9.16 bis 4.9.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; ermäßigt 163 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16FS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ziel des Wochenendes ist es, den TeilnehmerInnen Zugang zu einem lebendigen und ausdrucksstarken Handpuppenspiel zu vermitteln und der Freude am Spiel mit Handpuppen Raum zu geben. Spiele und Übungen sorgen für Vergnügen und eine Einführung in die Kunst des Puppenspiels.

## 👩 Meditativer Tanz und Tänze der Völker – Berufsbegleitende Fortbildung

- 16.9.16 bis 11.6.17 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 19 Teilnehmerinnen
- Preis: 899 €; ermäßigt 739 €
- Vorkenntnisse: Tanzerfahrung von Vorteil
- Für Frauen
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16KT0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Fortbildung für Frauen, die mit Gruppen jeglicher Art arbeiten und dort Tänze einbringen möchten und andere Interessierte.

# Studienreisen

## ⑩ Dharamsala – Politik, Praxis & Philosophie des tibetischen Buddhismus in Nord-Indien

- 19.3.16 bis 2.4.16 in Dharamsala, Indien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.390 €; inkl. Ü/F, Flug ab Frankfurt, EZ-Zuschlag: 350 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 845016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar bindet Sie ein in das Erleben tibetischer Verhältnisse. Sie erkunden Klöster und tibetische Einrichtungen in Dharamsala, dem Ort im Himalaya, wo der Dalai Lama und viele Tibeter Exil gefunden haben. Inhalte: tibetische Kultur, Buddhismus, Meditation.

## Auf jüdischen Spuren durch Wien

- 20.3.16 bis 25.3.16 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: ca. 625 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 16765-WIEN
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Schon seit dem Mittelalter leben Juden in Wien. Einen Aufschwung nahm das jüdische Leben ab Mitte des 19. Jahrhunderts bis in die 1920er Jahre. Unsere Studienfahrt widmet sich jüdischen Spuren in der Vergangenheit und besucht jüdische Bildungs- und Sozialeinrichtungen.

## Frühjahr in der Provence – Trüffel, Wein, Kultur, Sprache und Landeskunde in Frankreich


- 25.3.16 bis 31.3.16 in Grillon, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; 70 € EZ Zuschlag, im Preis inbegriffen: VP
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05221/27 69 17 7/8 ▪ Kursnr.: 1/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Diese Reise richtet sich an alle, die sich für kulturelle, ökologische und historische Gegebenheiten Südfrankreichs interessieren und die französische Sprache näher kennenlernen wollen. Für die Teilnahme sind jedoch keine französischen Sprachkenntnisse erforderlich! Integriert in ein vielfältiges landeskundliches Programm mit Besuche auf einem Weingut, Trüffelsuche, Marktbesuchen und einer Lesung im Schloss Grignan finden Sprachkurseinheiten statt, die den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen angepasst sind.

## Lwiw – Lemberg: Die deutsch-ukrainischen und russisch-ukrainischen Beziehungen am Beispiel der „politischen Hauptstadt der Ukraine“

- 27.3.16 bis 2.4.16 in Lwiw – Lemberg, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 870 €; inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 160 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 849316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminarinhalte: verschiedene Herrschaftsträger in der Geschichte Lembergs, das jüdische Lemberg, die literarische Landschaft von Joseph Roth, die „ideale Stadt“ Schowkwa, Chancen und Probleme der unabhängigen Ukraine, Treffen und Gespräche mit engagierten Lembergern

 **HINWEIS:** Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.



### Die Europäische Kulturhauptstadt Wroclaw/Breslau stellt sich vor

- 27.3.16 bis 1.4.16 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: ca. 575 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 16766-WROC
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Nach vielen Jahren des Tabus stellt sich Wroclaw/Breslau erstmals mit einer bewussten Erinnerung an das deutsche Erbe vor: Die Europäische Kulturhauptstadt 2016 präsentiert sich selbstbewusst als junge Universitätsstadt. Die Reisegruppe erkundet Geschichte und Gegenwart.

### Odessa – Multikultimetropole zwischen Europäischer und Eurasischer Union

- 3.4.16 bis 8.4.16 in Odessa, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 815 €; inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 120.00 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 849016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Odessa – an der Schwarzmeerküste gelegen – ist eine spannende Stadt. Seminarinhalte: Kunst in der Stadt; deutsch-rumänische Besetzung 1941–44; jüdisches Leben einst und heute; politische, wirtschaftliche, soziale Situation der Ukraine; Gespräche mit engagierten Odessiten

### Florenz: Die Renaissance – wie sie entstand und was davon blieb

- 4.4.16 bis 9.4.16 in Florenz, Italien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 21 Teilnehmer/-innen
- Preis: 995 €; +300€ im Einzelzimmer
- Infos unter 0202/30 35 02
- Regionalbüro Arbeit & Leben – DGB VHS

Die Renaissance, ihre Hochzeit und ihre Auswirkungen beschäftigen uns bei der Besichtigung der überreichen Gebäude, Kunstwerke und Grabmale, die noch heute den Eindruck Florenz prägen. Die kulinarische Vielfalt wird uns dabei nicht entgehen. Ausführlich auf unserer HP.

### Breisgau, Freiburg und Colmar – 7-tägige Radreise links und rechts des Rheins

- 22.4.16 bis 28.4.16 in Breisgau
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 819 €; im DZ, EZ-Zuschlag: 150€ Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 022309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Q1701
- VHS Waltrop

Diese Fahrradreise mit Etappen von 40 bis maximal 70 km ermöglicht es, reizvolle Landschaften links und rechts des Rheins hautnah zu erleben und die beiden Städte Colmar und Freiburg kennenzulernen. Weitgehend ebene Gelände lassen die Radelnden angenehm dahingleiten.

### Cinque Terre – Ökologie und Naturschutz in einer Kulturlandschaft an der ligurischen Küste

- 8.5.16 bis 14.5.16 in Riomaggiore, Italien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; zzgl. Übern., Verpfl., Anreise
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 865616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Region ist als Weltkulturerbe und Nationalpark geschützt. Seminarinhalte: Mittelmeerökologie; sanfter Tourismus; der Mensch in der Kulturlandschaft; Umweltzerstörung und Umweltschutz. Seminarablauf: Sie erhalten Einblick in das Leben in der Region (mit Wanderungen).

### „Was ist dies? Eine neue Lehre mit Vollmacht!“ (Mk 1,27). Bibelschule im Heiligen Land zum Neuen Testament

- 13.5.16 bis 22.5.16, Israel/Palästina
- Mit Übernachtung ▪ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.840 €; Preis gilt bis 31.12.14; danach 1.940 € Eur
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Bibelschule im Land der Bibel bietet die Möglichkeit zu sehr intensiver Wahrnehmung bibl. Texte, die im geograph. Kontext ihrer Entstehung gelesen und im Blick auf ihren zeitgeschichtl. Kontext erörtert werden. Geignet auch für eine Erstbegegnung mit Israel/Palästina.

### Riga – die Perle des Baltikums – Studienfahrt in die Jugendstilmetropole

- 14.5.16 bis 17.5.16 in Riga, Lettland
- In Tagesform
- Preis: ca. 315 €; zzgl. Flug
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 16770-RIGA
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Die Hauptstadt Lettlands mit ihrer malerischen Altstadt wurde erst 1997 zur Liste des UNESCO-Weltkulturerbes hinzugefügt. In der Jugendstilmetropole und einstigen Hansestadt Riga entdeckt unsere Reisegruppe zu Pfingsten Spuren einer abwechslungsreichen Vergangenheit.

### Danzig – 1000 Jahre deutsch-polnische Geschichte

- 15.5.16 bis 21.5.16 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 710 €; inkl. Ü/HP, zzgl. Anreise, EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 847116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Danzig beeindruckt mit seiner reichen Geschichte und seiner jüngsten Entwicklung. Seminarinhalte: die wirtschaftliche und politische Situation Polens, Danzig im 2. Weltkrieg, deutsch-polnische Beziehungen, Danzig als Wiege der Solidarnos

### St. Petersburg – Glanz- und Schattenseiten der westlichsten Stadt Russlands

- 15.5.16 bis 22.5.16 in St. Petersburg, Russland
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.070 €; inkl. Ü/HP EZ-Zuschlag: 210 €, zzgl. Anreise
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 846616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

St. Petersburg, eine Stadt, von goldenem Glanz, angenehmer Normalität und nicht zu übersehenden Schattenseiten. Themen u. a.: aktuelle politische, wirtschaftliche und soziale Situation Russlands, Jüdisches Leben, soziale Lage und Menschenrechte.

### Nur die Regierung bestimmt die Politik? – Studienfahrt nach Berlin

- 26.5.16 bis 29.5.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: ca. 450 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 16540-BERL
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Vor 60 Jahren wurde die erste große Koalition der BRD vereidigt. Aus der Studentenbewegung entstand die Außerparlamentarische Opposition. Unsere Studienfahrt sucht nach den Anfängen der Studentenbewegung und betrachtet aktuelle Protestformen in der Hauptstadt.



### Dresden mit Besuch der Semperoper: „La Traviata“ von Giuseppe Verdi

- 3.6.16 bis 5.6.16 in Dresden
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 419 €; im DZ, EZ-Zuschlag 50€, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: Q28235
- VHS Waltrop

Erleben Sie ein unvergessliches Wochenende in Dresden mit einem Besuch der Aufführung „La Traviata“ von Giuseppe Verdi in der berühmten Semperoper. Besucht werden weiterhin: der Theaterplatz, die Brühlsche Terrassen, die Frauenkirche, der Zwinger und vieles mehr.

### Willkommen in Riace – Integration von Flüchtlingen in einer süditalienischen Landregion

- 12.6.16 bis 18.6.16 in Riace, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 500 €; 570 € im EZ
- Infos unter 0203/3 17 73 92
- Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW mit Arbeit und Leben DGB-VHS im Kreis Herford und Courage gegen Fremdenhass Berlin.

Der kleine Ort Riace steht für einige weitere Orte in dieser Region, die sich seit Jahren darum bemühen, eine Kultur des Willkommens für Flüchtlinge aufzubauen und diese in das Dorfgeschehen zu integrieren. Das ist für eine so arme, von Entvölkerung gezeichnete Region eine Herausforderung besonderer Art. In Gesprächen mit Einheimischen, dem Bürgermeister und Flüchtlingen erkunden wir diese Willkommenskultur, die Riace über Italien hinaus bekannt gemacht hat. Ferner werden wir ReferentInnen hören, die in Grundfragen der Problematik einführen.

### Willkommen in Riace – Integration von Flüchtlingen in einer süditalienischen Landregion

- 12.6.16 bis 18.6.16 in Riace, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 500 €; im DZ, HP, Mobilität vor Ort, Individuelle Anreise, 70€ EZ Zuschlag
- Infos unter 05221/27 69 17 78 ■ Kursnr.: 3/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Riace, ein kalabrisches Dorf, steht für eine besondere Willkommenskultur für Flüchtlinge. Europäische Flüchtlingspolitik, Schengen, Frontex, Theorie und Praxis der Menschenrechte sind Themen dieses Seminars. In Kooperation mit „Courage gegen Fremdenhass“, Berlin und der Rosa Luxemburg Stiftung NRW

### Nationalpark Kalkalpen – Modellregion für nachhaltige Entwicklung

- 19.6.16 bis 24.6.16 in Roßleithen, Österreich
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 680 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 50 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 865516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen die facettenreiche Landschaft des Nationalparks mit Wäldern, Gipfeln, Schluchten, Bächen und Almen kennen. Inhalt u. a.: Ökologie der Kalkalpen. Das Konzept „Nationalparks Austria“. Modellregionen für nachhaltige Entwicklung. Naturnaher Tourismus. Mit Wanderungen.

### Nationalpark Velebit in Nordkroatien – Chancen und Risiken für eine nachhaltige Regionalentwicklung

- 26.6.16 bis 1.7.16 in Sveti Juraj, Kroatien
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 863916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Direkt an der kroatischen Adriaküste erhebt sich das Velebit-Gebirge als eines der naturnahsten Ökosysteme Europas. Inhalte u. a.: Ökologie des Velebits, Nationalpark-Konzept, Tourismus als Wirtschaftsfaktor. Mit Wanderungen sowie Bus- und Boots-Exkursionen.

### Salzburg – Stadt der Festspiele – 4 tägige Busreise

- 30.6.16 bis 3.7.16 in Salzburg, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 629 €; im DZ, EZ-Zuschlag: 90€ Leistungen
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: Q28255
- VHS Waltrop

Fahrt nach Salzburg, Weltkulturerbe der UNESCO und viertgrößte Stadt Österreichs. Besuch der Festung Hohensalzburg mit Mozartkonzert „Best of Mozart“, Stadtrundtour sowie Abstecher zum Schloss Hellbrunn mit seinem wunderschönen Park mit Wasserspielen.

### St. Petersburg – Glanz- und Schattenseiten der westlichsten Stadt Russlands

- 10.7.16 bis 17.7.16 in St. Petersburg, Russland
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.070 €; inkl. Ü/HP EZ-Zuschlag: 210 €, zzgl. Anreise
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 846716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

St. Petersburg, eine Stadt, von goldenem Glanz, angenehmer Normalität und nicht zu übersehenden Schattenseiten. Themen u. a.: aktuelle politische, wirtschaftliche und soziale Situation Russlands, Jüdisches Leben, soziale Lage und Menschenrechte.

### Estland und Tallinn zwischen Mittelalter und Moderne

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Tallinn, Estonia
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 190 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 843316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Estland und Tallinn hinter die Kulissen geschaut, Inhalt u. a.: Stadtentwicklung, Umweltprobleme und Maßnahmen, wirtschaftliche Probleme und Perspektiven, soziale und ethische Probleme, Exkursionen zu Fuß und per ÖPNV.

### Nationalpark Hohe Tauern – Klimawandel, Tourismus und Artenschutz am Fuße des Pasterzjegletschers

- 10.7.16 bis 15.7.16 in Heiligenblut, Kärnten, Österreich
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag auf Anfrage
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 864516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Großglockner bildet das Herz des Nationalparks mit dem größten Gletscher der Ostalpen. Doch der Nationalpark hat auch mit zahlreichen Problemen zu kämpfen. Inhalt: Ökologie der Alpen, Nationalpark-Konzept, Tourismus, Artenschutz, Klimawandel. Mit Bergwanderungen.

**HINWEIS:** Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.



### Festspiele in Verona mit Aufenthalt am Gardasee- 6-tägige Studienreise

- 12.7.16 bis 17.7.16 in Garda, Italien
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 879 €; im DZ, EZ-Zuschlag 120€, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q28245
- VHS Waltrap

Besucht werden die Opernaufführungen Aida und Carmen in einer um 50 n.Ch. erbauten Freilufttheater, das mittelalterliche Zentrum Veronas (Stadtführung), eine Rundfahrt um den Gardasee, eine Schifffahrt und eine Weinprobe.

### Lwiv – Lemberg: Die deutsch-ukrainischen und russisch- ukrainischen Beziehungen am Beispiel der „politischen Hauptstadt der Ukraine“

- 1.8.16 bis 7.8.16 in Lwiv – Lemberg, Ukraine
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 870 €; inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 160 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 849416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminarinhalte: verschiedene Herrschaftsträger in der Geschichte Lembergs, das jüdische Lemberg, die literarische Landschaft von Joseph Roth, die „ideale Stadt“ Schowkwa, Chancen und Probleme der unabhängigen Ukraine, Treffen und Gespräche mit engagierten Lembergern

### Europäische Kulturstadt Krakau

- 7.8.16 bis 13.8.16 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 770 €; inkl. Ü/F | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 145.00 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 847216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die „Kulturhauptstadt“ Polens ist eine dynamische, internationale, lebendige und gleichzeitig romantische und wunderschöne europäische Metropole mit mediterranem Flair. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau und der „sozialistischen Mustersiedlung“ Nowa Huta.

### Bhutan und das Bruttonationalglück – Ein Land geht neue Wege

- 12.8.16 bis 26.8.16, Bhutan
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 6.390 €; inkl. Ü im DZ, Flug | VP in Bhutan, F in Indien | EZ-Zuschlag: 495 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 848216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kann man Glück exportieren? Sie diskutieren mit Mönchen, Professoren, Umweltschützern, Politikern und Studenten über das Glück; entdecken, wie der buddhistische Gedanke des Glücks das Leben der Menschen prägt. Sie besuchen die einmaligen kulturellen Schätze des Landes.

### Paris à vélo I – Paris mit dem Rad entdecken

- 12.8.16 bis 15.8.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: ca. 509 €; im DZ, EZ-Zuschlag: ca. 145 €, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q17035
- VHS Waltrap

Die französische Hauptstadt ist mit ihren zahllosen Sehenswürdigkeiten immer eine Reise wert. Ständig im Wandel begriffen, bietet sie immer neue Attraktionen und Anziehungspunkte. Besonders reizvoll ist es aber, die Stadt aus der Perspektive des Radfahrers zu entdecken.

### Danzig – 1000 Jahre deutsch-polnische Geschichte

- 14.8.16 bis 20.8.16 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 710 €; inkl. Ü/HP, zzgl. Anreise, EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 847616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Danzig beeindruckt mit seiner reichen Geschichte und seiner jüngsten Entwicklung. Seminarinhalte: die wirtschaftliche und politische Situation Polens, Danzig im 2. Weltkrieg, deutsch-polnische Beziehungen, Danzig als Wiege der Solidarnos

### Breslau – Kulturhauptstadt 2016 – 5-tägige Studienfahrt mit dem Bus nach Polen, Bautzen und Görlitz

- 17.8.16 bis 21.8.16 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; im DZ, EZ-Zuschlag: 95€, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q30065
- VHS Waltrap

Fahrt zur polnischen Metropole „Breslau“, der Kulturhauptstadt Europas 2016, mit Besichtigung der historischen Altstadt und kulturhistorischer Höhepunkte. Stopp in Bautzen. Abstecher nach Görlitz mit über 4000größtenteils restaurierten Kultur- und Baudenkmälern.

### London by bike – Die Themse-Metropole per Rad entdecken

- 18.8.16 bis 22.8.16 in London, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 799 €; im DZ, EZ-Zuschlag: 180€ Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: Q17025
- VHS Waltrap

Neben Palästen, Kirchen und historischen Wahrzeichen sowie wundervollen Prachtstraßen finden die Teilnehmenden eine große Anzahl an modernen Attraktionen sowie das Neueste in Sachen Mode und Musik. Ein deutschsprachiger Fahrradguide begleitet die Tour vor Ort.





## New York:

### Die soziale und politische Situation von jüdischen und osteuropäischen Immigranten

- 27.8.16 bis 4.9.16 in New York, USA
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.140 €; inkl. Ü, EZ-Zuschlag auf Anfrage; zzgl. Verpfl. und Flug
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 846016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

New York, extrem vielseitig und unglaublich bunt, hinter die Kulissen geschaut, Inhalt u. a.: Stadtgeschichte, wirtschaftliche Probleme und Perspektiven, Situation der polnischen, ukrainischen, russischen, jüdischen Einwanderer, Exkursionen zu Fuß und per Subway.

## Kiew –

### Die politische, soziale, wirtschaftliche Situation der ukrainischen Hauptstadt zwischen Europäischer Union und Russland

- 28.8.16 bis 2.9.16 in Kiew, Ukraine
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 700 €; inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 120.00 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 847016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kiew ist seit 1991 die Hauptstadt eines unabhängigen ukrainischen Staates. Für viele Menschen in der Ukraine begann eine neue Zeit. Doch durch die jüngsten Ereignisse ist die Etablierung demokratischer Verhältnisse in der Ukraine gefährdet.

## Lwiv – Lemberg:

### Die deutsch-ukrainischen und russisch-ukrainischen Beziehungen am Beispiel der „politischen Hauptstadt der Ukraine“

- 28.8.16 bis 3.9.16 in Lwiv – Lemberg, Ukraine
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 870 €; inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 160 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 849516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminarinhalte: verschiedene Herrschaftsträger in der Geschichte Lembergs, das jüdische Lemberg, die literarische Landschaft von Joseph Roth, die „ideale Stadt“ Schowkwa, Chancen und Probleme der unabhängigen Ukraine, Treffen und Gespräche mit engagierten Lembergern

## Odessa –

### Multikultimetropole zwischen Europäischer und Eurasischer Union

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Odessa, Ukraine
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 815 €; inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 120 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 849116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Odessa – an der Schwarzmeerküste gelegen – ist eine spannende Stadt. Seminarinhalte: Kunst in der Stadt; deutsch-rumänische Besetzung 1941–44; jüdisches Leben einst und heute; politische, wirtschaftliche, soziale Situation der Ukraine; Gespräche mit engagierten Odessiten

## Irlands wilder Westen –

### Chancen und Risiken einer Region am Rande der EU

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Bantry, Irland
- Mit Übernachtung
- Maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 585 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 847416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Irland befindet sich auf einem guten Weg, als erstes Krisenland der EU wieder finanziell auf eigenen Beinen zu stehen. Vor dem Hintergrund vieler negativen Erfahrungen mit dem neoliberalen Wirtschaftssystem entstehen selbstbewusste, regionale Ansätze für die Zukunft.

## Armenien

- 4.9.16 bis 12.9.16 in Eriwan und andere Orte, Armenien
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: ca. 1.400 €; Flüge, DZ, HP, Transfers vor Ort
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Das Land Armenien existiert weitgehend im toten Winkel Europas. Aufgrund seiner Konflikte in der Nachbarschaft, lehnt es sich stark an Russland an. Wir wollen die politische und soziale Wirklichkeit Armeniens erkunden. Außerdem suchen wir Gedenkstätten des Genozids auf.

## Studienfahrt nach Franken – Kultur und Geschichte

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Bamberg u.a.
- In Tagesform
- Preis: ca. 685 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ■ Kursnr.: 16740-BAMB
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Bamberg – seit 1993 als Weltkulturerbe in die Liste der UNESCO eingetragen – ist das Ziel unserer Studienfahrt. Der unversehrt erhaltene historische Stadtkern lädt ein zur Beschäftigung mit der Geschichte. Exkursionen führen nach Nürnberg, Bayreuth, Kulmbach und Coburg.

## 10 Dharamsala – Politik, Praxis & Philosophie des tibetischen Buddhismus in Nord-Indien

- 17.9.16 bis 1.10.16 in Dharamsala, Indien
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.390 €; inkl. Ü/F, Flug ab Frankfurt, EZ-Zuschlag: 350 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 845116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar bindet Sie ein in das Erleben tibetischer Verhältnisse. Sie erkunden Klöster und tibetische Einrichtungen in Dharamsala, dem Ort im Himalaya, wo der Dalai Lama und viele Tibeter Exil gefunden haben. Inhalte: tibetische Kultur, Buddhismus, Meditation.



**HINWEIS:** Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.



### Lanzarote – Insel im Spannungsfeld zwischen Tourismus und Naturerhalt

- 18.9.16 bis 24.9.16 in Arrecife, Lanzarote, Spanien
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. Ü/F, ohne Anreise, EZ-Zuschlag: 120 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 866716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die kanarische Insel Lanzarote ist als UNESCO-Biosphärenreservat gelistet. Inhalte: ökologische Charakterisierung von Lanzarote, Tourismus (ökonomische Bedeutung, Besucherlenkung u.a.), das insulare Schutzgebietskonzept, aktuelle Nutzungskonflikte. Mit Wander-Exkursionen.

### Cinque Terre – Ökologie und Naturschutz in einer Kulturlandschaft an der ligurischen Küste

- 25.9.16 bis 1.10.16 in Riomaggiore, Italien
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; zzgl. Übern., Verpfl., Anreise
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 860116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Region ist als Weltkulturerbe und Nationalpark geschützt. Seminarinhalte: Mittelmeerökologie; sanfter Tourismus; der Mensch in der Kulturlandschaft; Umweltzerstörung und Umweltschutz. Seminarablauf: Sie erhalten Einblick in das Leben in der Region (mit Wanderungen).

### Kulturhauptstadt San Sebastian – Studienfahrt ins Baskenland, nach Bilbao & ins Rioja-Gebiet –

#### 5-tägige Flugreise nach Nordostspanien

- 30.9.16 bis 4.10.16 in San Sebastian, Spanien
- Mit Übernachtung ■ maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: ca. 899 €; EZ-Zuschlag: ca. 189€, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: R3000
- VHS Waltrip

San Sebastian ist Kulturhauptstadt Europas 2016. Gleich hinter der Grenze gelegen ist es politisch ruhiger geworden in Spaniens Baskenland. Die Stadt besitzt eine schöne Bucht und eine intakte Altstadt. Sie weist viele Sehenswürdigkeiten auf und ein reges Kulturleben.

### Ungarn – zwischen nationaler Identität und europäischer Zugehörigkeit

- 2.10.16 bis 8.10.16 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 150 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 842516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Seminar in Budapest gesellschaftliche, demokratische und politische Entwicklung Ungarns, Auswirkungen der nationalen gesellschaftspolitischen Veränderungen in Ungarn auf die Identifikation ungarischer Bürger mit Europa, kulturelles, geschichtliches in Budapest

### New York: Die soziale und politische Situation von jüdischen und osteuropäischen Immigranten

- 8.10.16 bis 16.10.16 in New York, USA
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.140 €; inkl. Ü, EZ-Zuschlag auf Anfrage; zzgl. Verpfl. und Flug
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 846116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

New York, extrem vielseitig und unglaublich bunt, hinter die Kulissen geschaut, Inhalt u. a.: Stadtgeschichte, wirtschaftliche Probleme und Perspektiven, Situation der polnischen, ukrainischen, russischen, jüdischen Einwanderer, Exkursionen zu Fuß und per Subway.

### ⑩ Dharamsala – Politik, Praxis & Philosophie des tibetischen Buddhismus in Nord-Indien

- 8.10.16 bis 22.10.16 in Dharamsala, Indien
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.390 €; inkl. Ü/F, Flug ab Frankfurt, EZ-Zuschlag: 350 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 845216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar bindet Sie ein in das Erleben tibetischer Verhältnisse. Sie erkunden Klöster und tibetische Einrichtungen in Dharamsala, dem Ort im Himalaya, wo der Dalai Lama und viele Tibeter Exil gefunden haben. Inhalte: tibetische Kultur, Buddhismus, Meditation.

### Vom Dach Afrikas an die Küsten des Indischen Ozeans – 15-tägige Studienreise nach Mosambik, Südafrika und in die Königreiche Lesotho und Swasiland

- 8.10.16 bis 22.10.16 in Südafrika
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: ca. 2.990 €; im DZ, EZ-Zuschlag: ca. 370€, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: R1901
- VHS Waltrip

Die Studienreise führt durch vier Länder. Dabei stehen landschaftliche Höhepunkte (wie die Drakensberge), mehrere Natur- und Nationalparks (einschl. Tierbeobachtungen) ebenso auf dem Programm wie die kulturellen Begegnungen mit den Menschen.

### Europäische Kulturstadt Krakau

- 9.10.16 bis 15.10.16 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 770 €; inkl. Ü/F | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 145.00 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 847316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die „Kulturhauptstadt“ Polens ist eine dynamische, internationale, lebendige und gleichzeitig romantische und wunderschöne europäische Metropole mit mediterranem Flair. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau und der „sozialistischen Mustersiedlung“ Nowa Huta.



## Demokratie und Menschenrecht in Istanbul und der Türkei

- 9.10.16 bis 15.10.16 in Istanbul, Türkei
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 210 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 843816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wie können verschiedene Lebensformen in der Türkei friedlich zusammen leben? Werden die demokratischen Rechte immer weiter begrenzt? Können die demokratischen Kräfte neue Fortschritte erzielen? Diskussionen und Exkursionen vermitteln ein vielfältiges Bild Istanbul

## Tirana – Wandel und Zukunftsperspektiven einer Hauptstadt im Transformationsland Albanien

- 9.10.16 bis 15.10.16 in Tirana, Albanien
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 585 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 844016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar gibt Einblicke in die heutigen, oft verwirrenden (Lebens)Verhältnisse in Tirana und Albanien. Zahlreiche Kontaktgespräche mit Einheimischen werden angestoßen. Ein wichtiges Anliegen ist es, Tirana und Albanien direkt und live erfahrbar zu machen.

## Trauminsel Mallorca?! – Die „Insel der Deutschen“ im Konflikt zwischen Naturschutz und Tourismus

- 9.10.16 bis 15.10.16 in C'an Picafort, Mallorca, Spanien
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Ü/HP, ohne Anreise, EZ-Zuschlag: 63 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 860316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Mallorca ist als Tourismus-Ziel, aber auch durch seine vielfältige Natur bekannt. Das Seminar gibt Einblick in das „alternative“ Mallorca. Inhalte u. a.: Naturräume der Insel, Nutzungskonflikte, Umweltpolitik Mallorcas. Mit Rad- und Wander-Exkursionen.

## Jüdisches Leben in Wroclaw/Breslau

- 10.10.16 bis 16.10.16 in Wroclaw/Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: ca. 650 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ■ Kursnr.: 16767-JÜBRE
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Breslau war eines der größten jüdischen Zentren im Deutschen Reich – und zugleich Hochburg der Nationalsozialisten. Unsere Studienfahrt folgt unter anderem den Spuren der Philosophin und konvertierten Jüdin Edith Stein und führt nach Kreisau, zu einem Zentrum des Widerstands.

## Städtereise Barcelona – die Hauptstadt Kataloniens entdecken

- 13.10.16 bis 17.10.16 in Barcelona, Spanien
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1069 €; EZ-Zuschlag: 150 €, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: R2820
- VHS Waltrip

Fahrt nach Barcelona, Hauptstadt Kataloniens, weltweit bedeutende, kulturelle, älteste und modernste Metropole, eine Mischung aus Tradition und Moderne, Bodenständigkeit und Weltläufigkeit mit vielen Sehenswürdigkeiten und Highlights inkl. Abstecher nach Montserrat.

## Sevilla – politische, soziale und wirtschaftliche Situation einer Stadt im Spannungsfeld Moderne – Vergangenheit

- 20.11.16 bis 26.11.16 in Sevilla, Spanien
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 194 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 843116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sevilla ist eine faszinierende Stadt: viele verbinden mit der Stadt eine reiche Geschichte, Oper, Flamenco Tapsa und rauschende Feste. Doch wenn man genauer hinschaut, dann muss man feststellen, dass Sevilla die gleichen Probleme hat wie viele andere Städte auch.

## Kambodscha – ein Land steht wieder auf

- 2.12.16 bis 17.12.16, Kambodscha
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.495 €; inkl. Ü/F im DZ | zzgl. Flug | EZ-Zuschlag: 475 € insgesamt | 200 € Spende im Preis enthalten
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 848016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Nach dem Völkermordes der Roten Khmer und dem anschließenden Bürgerkrieg sind die Probleme Kambodschas noch heute enorm. Wir besuchen Entwicklungshilfe-Projekte, die Bauwerke von Angkor, Phnom Penh, den Strand von Sihanoukville. Eine Woche als Bildungsurlaub anerkannt.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- ⊙ Vor- bzw. Rückgriffzusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

# Adressen der Veranstalter

## **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 Frankenwarte**

Leutfresserweg 81-83 · 97082 Würzburg  
Tel.: (0931) 80 46 40 · FAX: (0931) 8 04 64 26  
E-Mail: info@frankenwarte.de  
Web: www.frankenwarte.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

## **Akademie Remscheid**

Küppelstein 34 · 42857 Remscheid  
Tel.: (02191) 79 40 · FAX: (02191) 79 42 05  
E-Mail: info@akademieremscheid.de  
Web: www.akademieremscheid.de

## **Alanus Werkhaus**

Johannishof · 53347 Alfter bei Bonn  
Tel.: (02222) 93 21 17 13 · FAX: (02222) 93 21 22  
E-Mail: weiterbildung@alanus.edu  
Web: www.alanus.edu/werkhaus

## **Arbeit und Leben Bielefeld e. V.**

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld  
Tel.: (0521) 5 57 77 20 · FAX: (0521) 6 81 62  
E-Mail: info@aulbi.de  
Web: www.aulbi.de

## **Arbeit und Leben Kreis Herford**

Kreishausstr. 6a · 32051 Herford  
Tel.: (05221) 276 91 77 · FAX: (05221) 27 69 17 79  
E-Mail: info@aul-herford.de  
Web: www.aul-herford.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**

Marktplatz 21 · 64625 Bensheim  
Tel.: (06251) 78 06 86 · FAX: (06251) 58 14 30  
E-Mail: info@biek-ausbildung.de  
Web: www.biek-ausbildung.de

## **Berlitz Deutschland GmbH**

Hahnstr. 68 – 70 · 60528 Frankfurt  
Tel.: (069) 666 08 90 · FAX: (069) 666 08 92 22  
E-Mail: sprachen@berlitz.de  
Web: www.berlitz.de

## **Bildungshaus Haus Neuland**

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld  
Tel.: (05205) 9 12 60 · FAX: (05205) 91 26 20  
E-Mail: info@haus-neuland.de  
Web: www.haus-neuland.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 der Humanistischen Union NRW**

Kronprinzenstr. 15 · 45128 Essen  
Tel.: (0201) 22 79 82 · FAX: (0201) 23 55 05  
E-Mail: buero@hu-bildungswerk.de  
Web: www.hu-bildungswerk.de

## **Bildungswerk für Friedensarbeit – Forum für Gesundheit und Lebensart**

Alte Kirchstr. 11-15 · 32423 Minden  
Tel.: (0571) 2 60 85 · FAX: (0571) 88 04 94  
E-Mail: bf@bf-minden.de  
Web: www.bf-minden.de

## **Bildungswerk für Friedensarbeit Bonn**

Im Krausfeld 30a · 53111 Bonn  
Tel.: (0228) 9 69 59 90 · FAX: (0228) 9 69 59 42  
E-Mail: info@BF-Bonn.de  
Web: www.bf-bonn.de

## **Bildungswerk Kulturgut – Brotfabrik**

Kreuzstr. 16 · 53225 Bonn  
Tel.: (0228) 8 54 47 78 10 · FAX: (0228) 8 54 47 78 30  
E-Mail: bildungswerk@kulturgut-bonn.de  
Web: www.kulturgut-bonn.de

**Bildungswerk Multi Kulti**

Münsterstr. 46b · 44534 Lünen  
Tel.: (02306) 3 06 30 19 · 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 · FAX: (0211) 86 28 26 19  
E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de  
Web: www.bildungswerk-stenden.de

**Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg**

Kautexstr. 53 · 53229 Bonn  
Tel.: (0228) 97 57 40 · FAX: (0228) 9 75 74 16  
E-Mail: info@wbz.bonn.ihk.de  
Web: www.ihk-die-weiterbildung.de

**Bonifatiushaus Fulda**

Neuenberger Str. 3 – 5 · 36041 Fulda  
Tel.: (0661) 8 39 80 · FAX: (0661) 8 39 81 36  
E-Mail: info@bonifatiushaus.de  
Web: www.bonifatiushaus.de

**CJD Institut für Weiterbildung NRW**

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers  
Tel.: (02841) 1 40 94 60 · FAX: (02841) 1 40 91 05  
E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de  
Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

**Deutschland- und Europapolitisches  
Bildungswerk NRW**

Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg  
Tel.: (05482) 9 39 80 · FAX: (05482) 93 98 20  
E-Mail: DEPB.Tecklenburg@t-online.de  
Web: www.depb.de

**DGB Bildungswerk e.V. –  
Forum Politische Bildung**

Am Homberg 46-50 · 45529 Hattingen  
Tel.: (02324) 50 84 44 · FAX: (02324) 50 84 30  
E-Mail: bildungsurlaub@dgb-bildungswerk.de  
Web: www.Forum-Politische-Bildung.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

**DIREKT Sprachreisen OHG**

Römerstr. 46 · 69115 Heidelberg  
Tel.: (06221) 18 08 44 · FAX: (06221) 18 08 45  
E-Mail: info@direkt-sprachreisen.de  
Web: www.direkt-sprachreisen.de

**Englisch nach Maß GmbH**

Mottmannstr. 6a · 53842 Troisdorf  
Tel.: (02241) 39 03 43 · FAX: (02241) 2 51 15 13  
E-Mail: info@englisch-nach-mass.de  
Web: www.englisch-nach-mass.de

**Europäische Akademie  
für psychosoziale Gesundheit – EAG**

Wefelsen 5 · 42499 Hückeswagen  
Tel.: (02192) 85 80 · FAX: (02192) 8 58 22  
E-Mail: info@eag-fpi.de  
Web: www.eag-fpi.com

**Ev. Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

Potthoffstraße 40 · 58332 Schwelm  
Tel.: (02336) 40 03 44 · FAX: (02336) 40 03 55  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de  
Web: www.eeb-en.de

**Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe –  
Region Soest Lippstadt**

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest  
Tel.: (02921) 39 61 51 · FAX: (02921) 39 61 55  
E-Mail: anita.goy@kirchenkreis-soest.de  
Web: www.kirchenkreis-soest.de

**Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum  
Tel.: (05766) 9 60 90 · FAX: (05766) 96 09 44  
E-Mail: info@hvhs-loccum.de  
Web: www.hvhs-loccum.de

**Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland –  
Potshausen**

Potshauer Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehne  
Tel.: (04957) 9 28 80 · FAX: (04957) 92 88 33  
E-Mail: zentrale@potshausen.de  
Web: www.Potshausen.de

**Familienbildungswerk der  
AWO-Familienglobus gGmbH**

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 60 02 51 10 · FAX: (0211) 60 02 50 77  
E-Mail: Anmeldung.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 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

### Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Prälat-Franken-Str. 22 · 53909 Zülpich-Lövenich  
Tel.: (02252) 65 77 · FAX: (02252) 42 57  
E-Mail: info@frauenbildungshaus-zuelpich.de  
Web: www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

### Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
Tel.: (0234) 6 76 61 · FAX: (0234) 6 40 64 07  
E-Mail: info@fbw-bochum.de  
Web: www.fbw-bochum.de

### Freies Bildungswerk Rheinland

Luxemburger Straße 190 · 50937 Köln  
Tel.: (0221) 9 41 49 30 · FAX: (0221) 9 41 49 31  
E-Mail: info@fbw-rheinland.de  
Web: www.fbw-rheinland.de

### Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7 · 50667 Köln  
Tel.: (0221) 9 52 19 45 · FAX: (0221) 9 52 19 46  
E-Mail: FBKKOELN@t-online.de  
Web: www.friedensbildungswerk.de

### Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn  
Tel.: (0228) 8 83 71 27 · FAX: (0228) 8 83 92 10  
E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de  
Web: www.fes-arbeitnehmerweiterbildung.de

### Gesundheitsakademie Nordsee

Uffenstr. 1 · 26506 Norden  
Tel.: (04931) 92 41 74  
E-Mail: s.hartmann@gesundheitsakademie-nordsee.de  
Web: www.gesundheitsakademie-nordsee.de

### Grend Bildungswerk

Westfalenstr. 311 · 45276 Essen  
Tel.: (0201) 8 51 32 20/22 · FAX: (0201) 851 32 50  
E-Mail: bildung@grend.de  
Web: www.grend-bildungswerk.de

### Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Langer Grabenweg 68 · 53175 Bonn  
Tel.: (0228) 8 10 70 · FAX: (0228) 8 10 71 11  
E-Mail: info@gsi-bonn.de  
Web: www.gsi-bonn.de

### Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Mönheseesee-Günne  
Tel.: (02924) 80 60 · FAX: (02924) 80 64 02  
E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de  
Web: www.Heinrich-Luebke-Haus.de

### Heinrich Böll Stiftung NRW

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 9 36 50 80 · FAX: (0211) 93 65 08 25  
E-Mail: info@boell-nrw.de  
Web: www.boell-nrw.de

### HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Weißbürger Straße 31 · 44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 9 50 95 47 · FAX: (0231) 9 50 95 51  
Web: www.kab-paderborn.de

### iag.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum  
Tel.: (0234) 68 22 62 · FAX: (0234) 68 21 62  
E-Mail: iag@online.de  
Web: www.iag-bochum.de

### IFP – Institut für Projektmanagement

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 30 18 79 38 · FAX: (0211) 58 58 99 89  
E-Mail: info@ifp-duesseldorf.de  
Web: www.ifp-duesseldorf.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-Straße 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

### Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte  
Tel.: (02304) 75 53 32 · FAX: (02304) 75 53 18  
E-Mail: info@kircheundgesellschaft.de  
Web: www.kircheundgesellschaft.de

**Institut für politische Bildung der  
Auslandsgesellschaft NRW e.V.**

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund  
Tel.: (0231) 8 38 00 23 · FAX: (0231) 838 00 56  
E-Mail: [Veranstaltungen@AGNRW.de](mailto:Veranstaltungen@AGNRW.de)  
Web: [www.Auslandsgesellschaft.de](http://www.Auslandsgesellschaft.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](mailto:info@ibb-d.de)  
Web: [www.ibb-d.de](http://www.ibb-d.de)

**karriereschmiede-köln**

Eupener Straße 150 · 50933 Köln  
Tel.: (0221) 8 88 45 85 10  
E-Mail: [info@karriereschmiede-koeln.de](mailto:info@karriereschmiede-koeln.de)  
Web: [www.karriereschmiede-koeln.de](http://www.karriereschmiede-koeln.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](mailto:lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de)  
Web: [www.lvhs-freckenhorst.de](http://www.lvhs-freckenhorst.de)

**Katholisches Bildungsforum**

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: (02220) 93 63 90 · FAX: (02202) 9 36 39 55  
E-Mail: [info@bildungsforum-gladbach.de](mailto:info@bildungsforum-gladbach.de)  
Web: [www.bildungsforum-gladbach.de](http://www.bildungsforum-gladbach.de)

**KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und  
Weiterbildung**

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln  
Tel.: (0221) 1 39 05 51 · FAX: (0221) 1 39 05 87  
E-Mail: [kik-wb@netcologne.de](mailto:kik-wb@netcologne.de)  
Web: [www.kik-wb.de](http://www.kik-wb.de)

**KOBISeminare**

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund  
Tel.: (0231) 5 34 52 50 · FAX: (0231) 53 45 25 10  
E-Mail: [info@kobi.de](mailto:info@kobi.de)  
Web: [www.kobi.de](http://www.kobi.de)

**Kolping-Bildungswerk Diözesanverband Köln e.V.**

Präses-Richter-Platz 1a · 51065 Köln  
Tel.: (0221) 28 39 50 · FAX: (0221) 2 83 95 29  
E-Mail: [info@kbw-koeln.de](mailto:info@kbw-koeln.de)  
Web: [www.kbw-koeln.de](http://www.kbw-koeln.de)

**Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH**

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn  
Tel.: (02921) 3 62 30  
E-Mail: [weimer@kolping-paderborn.de](mailto:weimer@kolping-paderborn.de)  
Web: [www.kolping-weiterbildung.de](http://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](mailto:info@kvhs-holzminden.de)  
Web: [www.kvhs-holzminden.de](http://www.kvhs-holzminden.de)

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrath Str. 44 · 53797 Lohmar  
Tel.: (02246) 30 29 99 10 · FAX: (02246) 30 29 99 19  
E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)  
Web: [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.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](mailto:Anmeldung@Melanchthon-Akademie.de)  
Web: [www.Melanchthon-Akademie.de](http://www.Melanchthon-Akademie.de)

**neues lernen**

Herwarthstr. 22 · 50672 Köln  
Tel.: (0221) 51 40 20 · FAX: (0221) 95 29 49 11  
E-Mail: [info@neues-lernen.info](mailto:info@neues-lernen.info)  
Web: [www.neues-lernen.info](http://www.neues-lernen.info)

**PariVital Erwachsenenbildung**

Bahnhofstr. 29a · 32312 Lübbecke  
Tel.: (05741) 34 24 32  
Web: [www.pari-sozial-mlh.de](http://www.pari-sozial-mlh.de)

**Paul-Gerlach-Bildungswerk der AWO**

Pferdemarkt 5 · 45127 Essen  
Tel.: (0201) 1 89 74 20 · FAX: (0201) 1 89 71 47  
E-Mail: [paulgerlachbw@awo-essen.de](mailto:paulgerlachbw@awo-essen.de)  
Web: [www.awo-essen.de/seminare](http://www.awo-essen.de/seminare)

**PracticeCompany GmbH**

Breite Straße 112 · 50667 Köln  
Tel.: (0221) 789 24 24 · FAX: (0221) 789 24 23  
E-Mail: [info@pracco.de](mailto:info@pracco.de)  
Web: [www.pracco.de](http://www.pracco.de)

**Progressiver Eltern- und Erzieherverband NRW e.V.  
– Familienbildungsstätte**

Hohenstauffenallee 1-5 · 45888 Gelsenkirchen  
Tel.: (0209) 20 45 58 · FAX: (0209) 14 79079  
E-Mail: [PEV-fb-ledermann@web.de](mailto:PEV-fb-ledermann@web.de)  
Web: [www.PEVNW.de](http://www.PEVNW.de)

**Referat Evangelische Erwachsenenbildung  
im Evangelischen Kirchenkreis Arnsberg**

Kastanienweg 4 · 59821 Meschede  
Tel.: (0291) 95 29 82 24 · FAX: (0291) 95 29 82 19  
E-Mail: [Susanne.Schulze@kka-online.de](mailto:Susanne.Schulze@kka-online.de)

**Regionalbüro Arbeit & Leben – DGB VHS**

Robertstr. 5 A · 42107 Wuppertal  
Tel.: (0202) 30 35 02 · FAX: (0202) 370 39 23  
E-Mail: [sudhoff@aulnrw.de](mailto:sudhoff@aulnrw.de)  
Web: [www.aul-bergmark.de](http://www.aul-bergmark.de)



**Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW mit Arbeit und Leben DGB-VHS im Kreis Herford und Courage gegen Fremdenhass Berlin.**

Hedwigstraße 30-32 · 47058 Duisburg  
Tel.: (0203) 3 17 73 92 · FAX: (0203) 3 17 73 93  
E-Mail: post@rls-nrw.de  
Web: www.rls-nrw.de

**salus klinik GmbH & Co. Hürth KG**

Willy-Brandt-Platz 1 · 50354 Hürth  
Tel.: (02233) 8 08 1-0  
E-Mail: mail@salus-huerth.de  
Web: www.salus-huerth.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

**Sprachcafe Sprachschule Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 68 41 52 · FAX: (0211) 68 44 32  
E-Mail: info@sprachcafe-duesseldorf.de  
Web: www.sprachcafe-duesseldorf.de

**SSCD – Six Sigma College Düsseldorf**

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 17 15 62 89 · FAX: (0211) 58 58 99 89  
E-Mail: info@six-sigma-college.de  
Web: www.six-sigma-college.de

**Steinbeis-Hochschule-Berlin GmbH – Akademie für öffentliche Verwaltung und Recht**

Steinbeis-Haus, Gürtelstraße 29A/30 · 10247 Berlin  
Tel.: (030) 81 46 98 50 · FAX: (030) 81 46 98 51  
E-Mail: info@aoev.de  
Web: www.aoev.de

**Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.**

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter  
Tel.: (02223) 730 · FAX: (02223) 736 01  
E-Mail: info@azk.de  
Web: www.azk.de

**TAA – Technische Akademie Ahaus**

Stimmermannplatz 4 · 48683 Ahaus  
Tel.: (02561) 69 92 01 · FAX: (02561) 69 95 20  
E-Mail: info@taa-ahaus.de  
Web: www.taa-ahaus.de

**TFG – Touristikfachschule Guzay**

Oststr. 110 · 40210 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 8 54 92 40  
E-Mail: info@touristikfachschule.de  
Web: www.touristikfachschule.de

**VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum**

Pasteurstr. 17 a · 50735 Köln  
Tel.: (0221) 7 76 60 · FAX: (0221) 7 76 63 37  
E-Mail: lehrgang@vds.de  
Web: www.vds.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 Sorsepee**

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid  
Tel.: (02935) 8 02 60 · FAX: (02935) 8 02 64  
E-Mail: info@bildungszentrum-sorsepee.de  
Web: www.bildungszentrum-sorsepee.de

**VHS Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: (02202) 14 22 63 · FAX: (02202) 14 22 77  
E-Mail: fuhrich@vhs-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 Bornheim – Alterf**

Alter Weiber 2 · 53332 Bornheim  
Tel.: (02222) 94 54 60 / 61 · FAX: (02222) 94 51 15  
E-Mail: info@vhs-bornheim-alfterf.de  
Web: www.vhs-bornheim-alfterf.de

**VHS Detmold – Lemgo**

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold  
Tel.: (05231) 97 72 36 · FAX: (05231) 97 76 88  
E-Mail: info@VHS-Detmold.de  
Web: www.VHS-Detmold.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**

Königstraße 47 · 47051 Duisburg  
Tel.: (0203) 2 83 26 16 · FAX: (0203) 2 83 41 01  
E-Mail: vhs@stadt-duisburg.de  
Web: www.vhs-duisburg.de

**VHS Erftstadt**

Carl-Schurz-Str. 23 · 50359 Erftstadt  
Tel.: (02235) 40 92 72 · FAX: (02235) 40 92 77  
E-Mail: info@vhs-erftstadt.de  
Web: www.vhs-erftstadt.de

**VHS Eschweiler**

Kaisersr. 4a · 52249 Eschweiler  
Tel.: ()  
E-Mail: 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) 50 12 53 · FAX: (02234) 50 14 03  
E-Mail: buero@vhs-frechen.de  
Web: www.vhs-frechen.de

**VHS Gelsenkirchen**

Ebertstr. 19 · 45879 Gelsenkirchen  
Tel.: (0209) 1 69 25 08 · FAX: (0209) 1 69 35 03  
E-Mail: vhs@gelsenkirchen.de  
Web: www.vhs-gelsenkirchen.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 Hilden-Haan**

Gerresheimer Straße 20 · 40721 Hilden  
Tel.: (02103) 50 05 30 · FAX: (02103) 50 05 45  
E-Mail: info@vhs-hilden-haan.de  
Web: www.vhs-hilden-haan.de

**VHS Iserlohn im Stadtbahnhof**

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**

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve  
Tel.: (02821) 7 23 10 · FAX: (02821) 72 31 11  
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 92 97  
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de  
Web: www.vhs-koeln.de

**VHS Krefeld**

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld  
Tel.: (02151) 86 26 64 · FAX: (02151) 86 26 80  
E-Mail: vhs@krefeld.de

**VHS Kreis Euskirchen**

Baumstraße 2 · 53879 Euskirchen  
Tel.: (02251) 6 50 74 18 · FAX: (02251) 6 50 74 11  
E-Mail: vhs@kreis-euskirchen.de  
Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

**VHS Langenfeld**

Konrad-Adenauer-Platz 1 · 40764 Langenfeld  
Tel.: (02173) 794 45 55 · FAX: (02173) 79 49 45 15  
E-Mail: vhs@Langenfeld.de  
Web: www.vhs-langenfeld.de

**VHS Leverkusen**

Postfach 10 11 40 · 51311 Leverkusen  
Tel.: (0214) 4 06 41 88 · FAX: (0214) 4 06 41 94  
Web: www.vhs-Leverkusen.de

**VHS Menden – Hemer – Balve**

Untere Promenade 28 · 58706 Menden  
Tel.: (02373) 9 03 84 00 · FAX: (02373) 9 03 10 84 00  
E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de  
Web: www.vhs-mhb.de

**VHS Mettmann und Wülfrath**

Schwarzbachstr. 28 · 40822 Mettmann  
 Tel.: (02104) 1 39 20 · FAX: (02104) 13 92 92  
 E-Mail: info@vhs-mettmann.de

**VHS Moers**

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers  
 Tel.: (02841) 20 15 65 · FAX: (02841) 20 15 37  
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de  
 Web: www.vhs-moers.de

**VHS Münster**

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster  
 Tel.: (0251) 4 92 43 21 · FAX: (0251) 4 92 77 25  
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de  
 Web: www.vhs.muenster.de

**VHS Rhein-Sieg**

Ringstr. 24 · 53721 Siegburg  
 Tel.: (02241) 30 97 – 0 · FAX: (02241) 30 97 – 29  
 E-Mail: info@vhs-rhein-sieg.de  
 Web: www.vhs-rhein-sieg.de

**VHS Rur-Eifel**

Violengasse 2 · 52349 Düren  
 Tel.: (02421) 25 25 77 · FAX: (02421) 25 25 52  
 E-Mail: vhs-rur-eifel@dueren.de  
 Web: www.vhs-rur-eifel.de

**VHS Schaumburg**

Jahnstr. 21 A · 31655 Stadthagen  
 Tel.: (05721) 78 71 16 · FAX: (05721) 78 71 99  
 E-Mail: lorz@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.kuwebe.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 Wesel – Hamminkeln – Schermbeck**

Ritterstr. 10-14 · 46483 Wesel  
 Tel.: (0281) 203 23 61 · FAX: (0281) 2 03 24 12  
 E-Mail: vhs@wesel.de  
 Web: www.vhswesel.de

**VHS Witten | Wetter | Herdecke**

Seminarzentrum Annen  
 Holzkampstr. 7 · 58453 Witten-Annen  
 Tel.: (02302) 581 86 10 · FAX: (02302) 581 86 98  
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-wwh.de  
 Web: www.vhs-wwh.de

**VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe**

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken  
 Tel.: (02064) 4 13 50 · FAX: (02064) 170 96  
 E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de  
 Web: www.vhs-dinslaken.de

**VS-Bildungswerk**

Im MediaPark 7 · 50670 Köln  
 Tel.: (0221) 5 74 33 00 · FAX: (0221) 5 74 33 09  
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de  
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

**Wasserburg Rindern –  
Katholisches Bildungszentrum**

Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve  
 Tel.: (02821) 7 32 10 · FAX: (02821) 7 32 17 99  
 E-Mail: info@wasserburg-rindern.de  
 Web: www.wasserburg-rindern.de

**Weiterbildung im Kreativ-Haus**

Diepenbrockstr. 28 · 48145 Münster  
 Tel.: (0251) 8 99 00 90 · FAX: (0251) 89 90 09 42  
 E-Mail: info@kreativ-haus.de  
 Web: www.kreativ-haus.de

**Wirtschafts- und Sozialakademie der  
Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH**

Bertha-von-Suttner-Str. 17 · 28207 Bremen  
 Tel.: (0421) 4 49 95 · FAX: (0421) 4 49 96 51  
 E-Mail: info@wisoak.de  
 Web: www.wisoak.de



**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

# Bildanleitungen, Handbücher und Ratgeber - unser gesamtes Programm zu Windows 10 und Office 2016 finden Sie hier:



[www.vierfarben.de/windows10](http://www.vierfarben.de/windows10)



[www.vierfarben.de/office2016](http://www.vierfarben.de/office2016)

[www.vierfarben.de](http://www.vierfarben.de)

 [facebook.com/Vierfarben](https://facebook.com/Vierfarben)

