

1758  
Seminare



# Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



September 2016 bis März 2017

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,*

Bildungsurlaub – das ist eine Woche zusätzlicher Urlaub, in der Sie eine anerkannte Weiterbildung besuchen können, wenn Sie Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer in NRW sind. Wie es funktioniert, dazu mehr in dieser Broschüre.

Obwohl seit den frühen 80ern in Kraft, findet das Recht auf Bildungsurlaub in den letzten Jahren immer mehr Beachtung – in den Medien, aber vor allem bei Berufstätigen selbst, die sich weiterbilden wollen.

Die Gründe liegen auf der Hand: Wer sich regelmäßig weiterqualifiziert, ist beruflich klar im Vorteil und nutzt so Gestaltungsspielräume für die eigene berufliche Zukunft.

Auch Arbeitgeber erkennen zunehmend den Nutzen, wenn sich Mitarbeiter/innen aus eigener Initiative weiterbilden und so das Kompetenzniveau hoch und vor allem aktuell halten. So ist Bildungsurlaub auch ein Lösungs-Baustein gegen Fachkräftemangel.

Vor allem aber bietet er Menschen neue Anregungen, Kontakte, frische Motivation und ein Stück selbstgestaltete Zukunft.

In dieser Broschüre finden Sie mehr 1700 aktuelle Anregungen dafür. Viel Erfolg bei der Recherche!



Bernhard Eul-Gombert

**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)



**Vierfarben**

# Inhalt

## INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

<b>Hinweise zum Lesen, Bildungsberatungsstellen / Auslagestellen, Infos für Weiterverleiher</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, Migration, Politische Städtetouren ...	10
<b>Ökologie und Umwelt:</b> u.a. Nachhaltige Entwicklung, Stadtökologie, Meeresverschmutzung, Bregenzerwald, Juist, Oberstdorf, Odertal, Ost-Friesland, Siebengebirge, Südschwarzwald, Wangerooge u.v.a. ....	22
<b>EDV: Einführungsveranstaltungen</b> . . . . .	27
<b>„Office“-Anwendungen:</b> u.a. Word, Excel, Access, Powerpoint, Projektmanagement, XPert, Outlook	28
<b>Web-Design und -programmierung:</b> u.a. CSS, HTML, PHP, Java, Joomla, MySQL, Typo3, Dreamweaver ...	39
<b>Grafik • Bildbearbeitung • Video:</b> Layout, Indesign, Illustrator, Photoshop, Digitalfotografie, GIMP ...	42
<b>Betriebssysteme • Netzwerke • Server:</b> u.a. Administration, Linux, Netzwerktechnik, Windows	48
<b>CAD:</b> AutoCAD, Inventor, Solid Works, Nemetscheck Allplan ....	50
<b>Programmierung:</b> u.a. Appentwicklung für Android, C++, C#, Java, VBA, VB.net, Python, SQL ...	53
<b>Weitere Themen:</b> MS Project, Netzpolitik, Soziale Netzwerke, Web-Marketing, Netzrecherche, Bloggen ...	57
<b>Elektro- &amp; Steuerungstechnik:</b> Bussysteme, Elektrofachkraft, Pneumatik, SPS, Simatic, WinCC ...	58
<b>Technik • Handwerk • Gewerbe:</b> u.a. AMADEUS, Brandschutz, CNC, IHK-Prüfungsvorbereitung, Sicherheit ...	64
<b>Kaufmännisches • Finanzen:</b> Controlling, Finanzbuchführung, IHK-Prüfungstrainings, Kostenrechnung ....	66
<b>Management • Team • Führung:</b> AEVO, Büropraxis, Change Management, Führungstraining, Moderation, Projektmanagement, Qualitätsmanagement, Six Sigma, Teamtraining, Zeitmanagement, ZRM ...	71
<b>Gesundheit • Stressbewältigung:</b> Achtsamkeit, Burn Out, Feldenkrais, Gesundheits- & Pflegeberufe, Kloster, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Stressprophylaxe -und management, Tai Chi, Yoga ...	78
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik:</b> AdA, AEVO, Diversity, Erziehung, Gestalt, Inklusion, Mediation, Motivation, Systemische Beratung, TAA, TZI, Selbstmanagement, Train the Trainer, Ziele, ...	109
<b>Rhetorik und Kommunikation:</b> Coaching, Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Konflikte, Moderation, NLP, Presse- & Öffentlichkeitsarbeit, Soziale Medien, Stimmtraining, Zukunftswerkstätten ...	126
<b>Kreative Techniken im Beruf:</b> Malen, Figurentheater, Schauspieltraining, Schreiben, Schneidern, Tanz u.a. ...	141
<b>Sprachen: Englisch</b> . . . . .	145
<b>Französisch</b> . . . . .	166
<b>Spanisch</b> . . . . .	170
<b>Italienisch</b> . . . . .	177
<b>Türkisch</b> . . . . .	180
<b>Niederländisch</b> . . . . .	182
<b>Deutsch</b> . . . . .	184
<b>Deutsche Gebärdensprache</b> . . . . .	185
<b>Weitere Fremdsprachen</b> . . . . .	186

## FORTBILDUNGEN

<b>Fortbildungen: Technik • Handwerk • Gewerbe</b> . . . . .	191
<b>Kaufmännisches • Finanzen</b> . . . . .	192
<b>Management • Team • Führung</b> . . . . .	193
<b>Gesundheit • Stressbewältigung</b> . . . . .	196
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik</b> . . . . .	201
<b>Rhetorik &amp; Kommunikation</b> . . . . .	213
<b>Kreative Techniken im Beruf</b> . . . . .	217

<b>VERANSTALTERADRESSEN</b> . . . . .	219
---------------------------------------	-----

# Hinweise zum Lesen

## Welche Abkürzungen und Symbole werden verwendet?

Ⓞ	Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung 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**

Küpfersstr. 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

Wer Bildungsurlaub nehmen kann, wie man ihn beantragt, und welche Seminare anerkannt sind, beschreibt ausführlich die Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub – Handreichung für ArbeitnehmerInnen zur Freistellung nach dem neuen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ des DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf. Auszüge daraus drucken wir auf den folgenden Seiten ab. Wir danken den Autoren Dr. Reinold Mittag und Carsten Schuld sowie dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.

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

## Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

Ein AWbG-Seminar liegt vor, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Es muss sich erstens um politische oder berufliche Bildung handeln, es muss zweitens von einer anerkannten Einrichtung selber durchgeführt werden und es muss drittens für jedermann zugänglich sein. Um als anspruchsberechtigter Arbeitnehmer an einem solchen Seminar teilzunehmen, also Bildungsurlaub zu machen, muss ein bestimmter Weg eingehalten werden. Dann kann Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts verlangt werden.

## ANSPRUCHSBERECHTIGUNG

### 1. Arbeiter und Angestellte

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitnehmerähnliche Personen. Der Schwerpunkt des Arbeitsverhältnisses bei Tätigkeiten mit wechselnden Einsatzorten und ohne gewöhnlichen Einsatzort kann sich aus der organisatorischen Zuordnung eines Arbeitnehmers ergeben, so dass auch ein Flugbegleiter Bildungsurlaub beanspruchen kann. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuführen.

### 2. Auszubildende

Azubis in den Auszubildendenberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung.

Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind.

Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

### 3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald insgesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungszeit noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines »anteiligen« Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

Für Arbeitnehmer in Elternzeit sind keine Besonderheiten vorgesehen. Genommen werden kann der Bildungsurlaub während der Elternzeit allerdings nur, wenn neben der Elternzeit auch gearbeitet, also Teilzeitarbeit geleistet wird. Andernfalls kann zwar an Bildungsveranstaltungen teilgenommen werden, aber es entsteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Nach Ende des Erziehungsurlaubs und Wiederaufnahme der Arbeit können die dann bestehenden Bildungsurlaubstage genommen werden.

### Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

#### a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

Für Arbeiter und Angestellte, die in Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten tätig sind, gibt es den Bildungsurlaub ohne Einschränkung.



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

Für Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungsurlaubstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage mehr.

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

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

## **Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung**

### **1. Dauer pro Kalenderjahr**

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, ändert sich die Anzahl der Bildungsurlaubstage entsprechend. Für Schichtarbeiter sind keine Besonderheiten geregelt.

Erfolgt der Einsatz an wechselnden Wochentagen, kann die Berechnungsweise wie beim Erholungsurlaub als Orientierung dienen. Dort kommt es auf den Durchschnitt der wöchentlichen Arbeitstage an.

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

Während Arbeitnehmer pro Jahr Anspruch auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Weiterbildung bei fortlaufendem Entgelt haben, ist der Anspruch der Auszubildenden auf fünf Tage für politische Bildung während ihrer Berufsausbildung beschränkt. Der Anspruch ist zudem in den ersten beiden Dritteln der Berufsausbildung zu nehmen oder erfordert eine ausnahmsweise Zustimmung des Ausbildungsbetriebes und der Berufsschule.

### **2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung**

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs.

Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassten Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

### **3. Zusammenfassung und Übertragung des Bildungsurlaubs**

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

### **a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren**

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jahres verbleiben. Damit ergibt sich die Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

### **b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen**

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden.

Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung.

Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden,





sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

## DER WEG ZUM BILDUNGSURLAUB

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 AWbG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

### 1. Unterlagen des Seminarveranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

#### a) Seminarprogramm

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

### b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

### 2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem AWbG beansprucht wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

### 3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

#### a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

#### b) Ablehnung

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.



Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einigungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem AWbG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

### **4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben**

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des AWbG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

### **5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen**

Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier eventuell den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarteilnahme weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind.

Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohlerklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Vergütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben.

## **AWBG-SEMINAR**

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9, 10 AWbG. Danach kann Arbeitnehmerweiterbildung in „anerkannten Bildungsveranstaltungen“ genommen werden, die der beruflichen und/oder der politischen Weiterbildung dienen.

Wann Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

### **1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung**

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das



Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/ oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper- und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten.

Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

## 2. Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden. Die Entfernung berechnet sich nach der Luftlinie vom Veranstaltungsort zur Landesgrenze von NRW. Damit sind Veranstaltungen in Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg und in den grenznahen Bereichen Frankreichs, Polens, Tschechiens und Dänemarks zulässig.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedächtnisorten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen.

Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 AWbG auch Seminare, die in der Regel an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Innerhalb zusammenhängender Wochen kann Bildungsurlaub auch für jeweils einen Tag pro Woche beansprucht werden, wenn eine inhaltliche und organisatorische Kontinuität der Bildungsveranstaltung gegeben ist. Zum zeitlichen Veranstaltungskonzept sieht das Gesetz nun vor, dass Bildungsveranstaltungen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

## 3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich.

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

## 4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

Bildungsurlaub kann nur für Seminare beansprucht werden, die für alle Arbeitnehmer zugänglich sind. Zulässig ist eine Einschränkung dahin, dass Veranstalter die Teilnahme von fachlichen Vorkenntnissen abhängig machen können.

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:

[www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber)

## IMPRESSUM

Herausgeber: EG Eul-Gombert & Gombert GmbH,  
In der Mühlenwiese 11 • 51465 Bergisch Gladbach

E-Mail: [EG@Bildungsurlaub.de](mailto:EG@Bildungsurlaub.de) · [www.EGcom.de](http://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 2016.

Titelbild: © wavebreakmedia / 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

## Radkultur-Tour –

### Auf Reifenbreite durchs Ruhrgebiet

- 21.8.16 bis 27.8.16 im Ruhrgebiet
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; EZZ 120 €
- Infos unter 0201/1 89 74 21 • Kursnr.: S-BU01
- 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.

## Sachsen – eine politische Landeskunde

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Leipzig
- Mit Übernachtung • maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; inkl. Bus ab/bis Essen Hbf, Dortmund Hbf, Hotel 4 x U/F DZ, 3 x HP, EZZ 80 €
- Infos unter 05482/93 98 11 • Kursnr.: 16.113
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Studienseminar thematisiert die wirtschaftliche, soziale und politische Entwicklung der Messestadt Leipzig, von der vor mehr als 25 Jahren die entscheidenden Impulse zur Friedlichen Revolution ausgingen.

## Soziale Konflikte in der Region Marseille

- 4.9.16 bis 9.9.16 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; inkl. Übern. DZ und Frühstück
- Infos unter 0231/1 45 80 11
- Forum Eltern und Schule

In diesem Seminar vor Ort wird es um den Widerstand gegen Betriebsschließungen in der Region gehen, wie z.B. im Fall der Teefabrik Fralib, den Mühlenbetrieben und der Einstellung der Fährverbindung nach Korsika.

## ♿ Zum Umgang mit Alter(n) in unserer Gesellschaft

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Unterkr. und Vollverpfl.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10520H16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Die Zahl älterer Menschen steigt und mit ihr auch die Zahl pflegebedürftiger Hochaltriger. Wie können wir und wie kann unsere Gesellschaft angemessen mit „Leben im Alter“ umgehen? Wie kann Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben gelingen?

## ♿ Was die Nation empörte – Politische Skandale in der Bundesrepublik

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; EZ, 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.

## ♿ Flucht und Vertreibung in Vergangenheit und Gegenwart

- 9.9.16 bis 12.9.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22
- Kursnr.: 16.6.122.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

In Folge des Zweiten Weltkriegs verloren rund acht Millionen Menschen aus den ehemaligen deutschen Gebieten in Mitteleuropa ihre Heimat. Ihr Leben stand vor einem völligen Neuanfang in der neuen Heimat. Im Seminar wird die Situation der Flüchtlinge und Vertriebenen in den vier Besatzungszonen betrachtet. In der aktuellen Flüchtlingskrise sind bis Ende 2015 in Deutschland schon mehr als eine Million Flüchtlinge angekommen. Bereits jetzt kann man absehen, dass die Folgen dieser Massenausmigration in Deutschland und Europa zu großen gesellschaftlichen und politischen Umbrüchen führen werden.

## Ökonomische Grundkenntnisse

- 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

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

## ♿ 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.

## Landeshauptstadt Düsseldorf: Internationaler Wirtschaftsstandort – Vielfalt der Kulturen – Integration der Kulturen

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 840316
- Lohrarer Institut für Weiterbildung e.V.

Düsseldorf ist Medienstadt und Wirtschaftsstandort vieler internationaler Unternehmen. Es ist Ort, an dem viele Kulturen und Religionen zusammenleben. Wie schafft diese Stadt es, dass die verschiedenen Kulturen friedlich miteinander leben?



## Berlin. Spinner, Kreative, Pioniere? Das Experimentierfeld für soziale Innovationen

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 115 €
- Infos unter 02303/22441
- Kursnr.: F16127
- Forum Unna

Berlin ist eine tolerante Stadt, jede Form von Lebenskonzept findet hier ein Zuhause. Wir wollen sozial innovative Unternehmen, Einrichtungen und Initiativen betrachten und besuchen, und thematisieren, welche besonderen Bedingungen diese in Berlin vorfinden.

## Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- 17.9.16 bis 24.9.16 in Le Mas du Silot, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; VP/DZ
- Infos unter 05221/2769178
- Kursnr.: 7/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

## ♀ ⚙️ Sexualisierte Gewalt und Präventionsmöglichkeiten

- 18.9.16 bis 22.9.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 240 €; inkl. U + v, Aktionspreis
- Infos unter 02252/6577
- Kursnr.: 11/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Grundkenntnisse zum Thema sexualisierte Gewalt werden vermittelt sowie Zahlen und Fakten. Die Folgen von sexuellen Gewalterfahrungen, die Möglichkeiten der Präventionen und der Umgang mit den Betroffenen. Ebenso geht es um Sexualität, Sexualerziehung und Geschlechterrollen.

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

- 18.9.16 bis 23.9.16 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 02303/22441
- Kursnr.: F16194
- 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.

## ♿️ Hauptsache Arbeit – Arbeits- und Beschäftigungspolitik vor neuen Aufgaben

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8837129 ▪ 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, klagen über Stress und Überlastung. Wo liegen Ursachen dieser Entwicklung? Das Seminar erörtert, welche Lösungsansätze es geben kann und welche Akteure dafür gebraucht werden.

## Unsere Arbeitswelt gestalten

- 25.9.16 bis 30.9.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/706371 ▪ Kursnr.: SH03916
- 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.

## Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ maximal 23 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Nachlass für DZ: 10 € pro Pers., zzgl. Kurtaxe ca. 2 €
- Infos unter 05531/707394 ▪ Kursnr.: 103150c
- Kreisvolkshochschule Holzminde

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.

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

- 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
- Infos unter 05205/912662 ▪ Kursnr.: M3-24302
- Bildungshaus Haus Neuland

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





### Orte und Zeugnisse nationalsozialistischer Verbrechen im Raum Lublin

- 30.9.16 bis 8.10.16 in Lublin, Staatl. Museum Majdanek, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 500 €; Üb. Verpfl., Exkursionen
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Im Rahmen dieser Fortbildung, die sich vor allem an pädagogisch Tätige richtet, werden u.a. das Staatliche Museum Majdanek sowie die Stätten der ehemaligen Vernichtungslager Belzec und Sobibor aufgesucht. Außerdem werden Geschichtsmuseen in Warschau besichtigt.

### Berlin – Hauptstadt mit vielen Gesichtern

- 2.10.16 bis 7.10.16 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €; inkl. Zufahrt, ÜF im DZ, Programm
- Infos unter 0201/1 89 74 20 ■ Kursnr.: 5506
- Paul-Gerlach-Bildungswerk der AWO

Die Hauptstadt ist mit ihrer ohnehin schon wechselvollen Geschichte in ständiger Veränderung. Viele Aufgaben, wie z.B. die Neugestaltung eines Stadtzentrums und das Zusammenwachsen zweier Stadthälften, stellen Berlin vor neuartige Probleme.

### Europa im Kleinen: Die Euregio Maas-Rhein

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Epen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €; incl. Bus ab/bis Paderborn, Hotel 3 x Ü/F DZ, 3 x HP, EZZ 60 €
- Infos unter 05482/93 98 12 ■ Kursnr.: 16.227
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Dreiländereck um Aachen, Maastricht und Lüttich mit seinen 3,7 Millionen Einwohnern, einer der ältesten Zentren Europas, ist jetzt wieder ein erfolgreicher Wirtschafts-, Kultur- und Verkehrsraum und nützt die vielfachen Möglichkeiten grenzüberschreitender Zusammenarbeit.

### ♿ ⑩ Jamica: Better must come!

- 7.10.16 bis 9.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €; 16 € EZ Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 16.6.650.5 IN
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

### ⑩ Arbeits- und Gesundheitsschutz

- 9.10.16 bis 21.10.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SB04116
- 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.

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

- 9.10.16 bis 21.10.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ■ Kursnr.: SL14116
- 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.

### ♿ Anders wirtschaften – aber wie? Möglichkeiten für eine zukunftsfähige Gesellschaft

- 9.10.16 bis 14.10.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; VP; 160 € für DGB Gewerkschaftsmitglieder
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316463125
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Infos unter <http://www.forum-politische-bildung.de/awi>

### ♿ Die ukrainische Frage, der Westen und Russland: Was im Osten Europas auf dem Spiel steht

- 9.10.16 bis 14.10.16 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.: 316093124
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### ♿ Weil das Leben nicht nur Arbeit ist

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 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?

### Wittenberg. Die Lutherstadt – Zukunft mit Geschichte?

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Wittenberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 389 €; 4 ÜF im DZ mit DU/WC; Eintritt lt. Programm; EZ-Zuschlag 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F16123
- 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...

**Berlin.****Spinner, Kreative, Pioniere?****Das Experimentierfeld für soziale Innovationen**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 115 €
- Infos unter 02303/2 2441 ■ Kursnr.: F16130
- Forum Unna

Berlin ist eine tolerante Stadt, jede Form von Lebenskonzept findet hier ein Zuhause. Wir wollen sozial innovative Unternehmen, Einrichtungen und Initiativen betrachten und besuchen, und thematisieren, welche besonderen Bedingungen diese in Berlin vorfinden.

**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.

**Auf den Spuren Georg Elsers**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Königsbronn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 8/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Was wäre gewesen wenn das Attentat auf Hitler im Münchner Bürgerbräukeller am 8. November 1939 erfolgreich gewesen wäre? Welche Motive hatte der Georg Elser – woher kam er, was hatte ihn politisch und menschlich befähigt als einer der wenigen Deutschen Hitler direkt gewaltsam zu bekämpfen? Wie hat sich das Bild Georg Elsers seit den 1950er Jahren in der Öffentlichkeit in Filmen Biographien und in der Forschung verändert? In Königsbronn und München werden wir die Orte besuchen an denen Georg Elser gelebt hat und wo er das Attentat vorbereitete.

**🌐 Globale Retter in der Not?****Die Rezepte von IWF und Weltbank bei Schuld**

- 16.10.16 bis 21.10.16 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.: 316463126
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

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

**♿ 10 Geschichte der Arbeiterbewegung – sozialdemokratisch, sozialistisch, christlich-sozial**

- 17.10.16 bis 19.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; EZ pro Nacht 16 €
- Infos unter 02223/7 31 19 ■ Kursnr.: 16.6.935.5 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die Arbeiterbewegung kann letztlich nur als eine Erfolgsgeschichte bewertet werden. Trotz Rückschlägen und hohem Blutzoll können die Gewerkschaften stolz auf die heutige Mitbestimmung und sozialen Rechte der Arbeitnehmer blicken.

**♿ Die Bundeskanzler in der Geschichte der Bundesrepublik**

- 17.10.16 bis 19.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; inkl. Verpfl. und Unterkr. im DZ, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 16.6.113.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Konrad Adenauer und Ludwig Erhard legten die Grundlagen für das heutige Verständnis der Kanzlerschaft. Kurt Georg Kiesinger und Willi Brandt sind weitere Architekten der modernen Bundesrepublik. Ein Teil der Amtszeit Helmut Schmidts war durch die Rote Armee Fraktion geprägt. Helmut Kohl wird der Kanzler der Einheit genannt. Gerhard Schröder begann seine Kanzlerschaft mit Reformprojekten, auf die eine Phase der „ruhigen Hand“ folgte. Angela Merkel (\* 1954) ist die erste Bundeskanzlerin. Die Exkursionen nach Bad Honnef-Rhöndorf ins Adenauer-Haus und nach Unkel ins Willy-Brandt-Forum machen den Eindruck der Bundeskanzler lebendig.

**Hamburg – Stadt der Zukunft?**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Hamburg
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 841216
- Lohrarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt Aspekte zur Stadtgeschichte, Nachhaltigkeitskonzepte, soziale Entwicklungen der letzten Jahrzehnte, wirtschaftliche Situation und Perspektiven als Hafen-, Medien- und Dienstleistungsstandort, die ehemalige Speicherstadt: vom Gewerbe- zum Wohngebiet.

**♿ 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 €; EZ, 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.

### ♿ Zwischen Verdienen und Vererben – Seniorenspezial

- 19.10.16 bis 20.10.16 in Königswinter
- In Tagesform • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 45 €; Bei Übern. 60 €
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.927.050
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Erben und Vererben ist nach unserer deutschen Rechtsordnung genau geregelt. Aber auch europäische Normen spielen zunehmend eine Rolle. Was Sie in Ihrem eigenen Interesse und im Interesse Ihrer Angehörigen beachten und kennen sollten, erfahren Sie in diesem Rechtsseminar.

### ⑩ Afrika und Europa

- 21.10.16 bis 23.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.109.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die europäische Bezeichnung „Schwarzer Kontinent“ für Afrika bezieht sich vor allem auf den Teil Afrikas südlich der Sahara und rührt vom mangelnden europäischen Wissen über das Landesinnere bis weit in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts. Im Seminar werden Sie sich mit der kolonialen Aufteilung Afrikas im 19. Jahrhundert und den Folgen der Kolonisation beschäftigen.

### München –

#### Die Isarmetropole zwischen Tradition und Moderne

- 23.10.16 bis 28.10.16 in München
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 847516
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt anschaulich Aspekte von Münchens gesellschaftlichen Entwicklungen in Politik, Wirtschaft und Kultur. Zu Fuß und mit ÖPNV bekommen Sie einen Eindruck von den Problemen, aber auch von der Faszination der Stadt.

### ♿ Die Welt in Bewegung – Flucht, Arbeitsmigration und Einwanderungspolitik heute

- 23.10.16 bis 28.10.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316463127
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### Krakau.

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

- 23.10.16 bis 28.10.16 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritt laut Programm, Fahrt nach Auschwitz
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16114
- 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.

### ♿ Arbeitsrecht

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 • Kursnr.: C02
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Die rechtliche Stellung des Arbeitnehmers; Kündigungsrecht; die Rolle der Arbeitsgerichte.

### Ruhrgebiet – Kulturkanal als Achse des Strukturwandels

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 50 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 162.2A122F
- 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.

### ♿ Mitbestimmung von Seniorinnen und Senioren in Städten und Gemeinden

- 24.10.16 bis 27.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.6.128.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Über eine kommunale Seniorenvertretung können ältere Menschen ihre Interessen in den politischen Prozess einbringen und Politik und Lebensqualität vor Ort aktiv mitgestalten. Im Seminar werden verschiedene Themen, die für die seniorenpolitische Arbeit vor Ort wichtig sind, von Experten vermittelt. Sie diskutieren, wie diese Themen in der Praxis umgesetzt werden können. Ebenso erfahren Sie, wie die Arbeit als Team in der Seniorenvertretung im politischen Umfeld vor Ort erfolgreich gestaltet werden kann.



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang.





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

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; zzgl. Ü/Verpfl., Fahrtkosten
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 841916
- 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.

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

- 30.10.16 bis 4.11.16 auf Norderney, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; zzgl. EZ-Zuschlag 25 € u. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 • Kursnr.: 108183c
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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.

## Assitzen oder auseinandersetzen? Vom Umgang mit Konflikten

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Bad Zwischenahn
- In Tagesform • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übern. und Vollverpfl.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10730H16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Konflikte gehören zum Leben. Hintergrund sind meistens unterschiedliche Bedürfnisse und (Wert-)Vorstellungen. In diesem Seminar werden Möglichkeiten der konstruktiven Bearbeitung von Konflikten im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext erarbeitet und erprobt.

## Der russische Film – Seismograph einer Gesellschaft?

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.960.5 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Der russische Film ist in Deutschland wenig bekannt. Wenig bekannt ist auch, dass junge russische Regisseure Anerkennung auf internationalen Filmfestivals finden; wie beispielsweise bei der russischen Filmwoche in Berlin.

## Seniorenkolleg: Die Stunde „0“: Deutschland nach 1945

- 3.11.16 bis 4.11.16 in Königswinter
- In Tagesform • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 45 €; Bei Übern. 60 €
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.937.0 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

der Begriff die „Stunde Null“ wurde auf den 8. Mai 1945 bezogen. Dieser Zeitpunkt bezieht sich auf die bedingungslose Kapitulation der deutschen Wehrmacht und den vollständigen Zusammenbruch des NS-Staates, die die Möglichkeit eines Neuanfangs boten.

## Frauen und Migration

- 4.11.16 bis 5.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 16.6.054.5 FR
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Das Seminar beschäftigt sich mit der Neustrukturierung des Asylverfahrens und der sozialen Teilhabe durch die mehrfachen Gesetzesänderungen, die neuen Weisungslagen des BAMFs und die gerichtlichen Entscheidungen der letzten Monate. Das Augenmerk liegt vor allem auf den Auswirkungen für geflüchtete Frauen und Familien.

## Sachsen-Anhalt – eine politische Landeskunde

- 6.11.16 bis 10.11.16 in Quedlinburg
- Mit Übernachtung • maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; inkl. Bus ab/bis Ahaus, Borken, Essen, Hotel 4 x Ü/F DZ, 3 x HP, EZZ 100 €
- Infos unter 05482/93 98 12 • Kursnr.: 16.122
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Während die wirtschaftliche Entwicklung im „Land der Frühaufsteher“, so der selbstgewählte Werbeslogan, inzwischen Anlass zu Optimismus gibt, trifft das leider auf die politische Lage in keiner Weise zu. In diesem Spannungsfeld werden sich die Seminardiskussionen bewegen.

## Zwischen Anpassung und Widerständigkeit: Rollenverhalten, politischer Opportunismus und Zivilcourage in Demokratie und Diktatur

- 6.11.16 bis 11.11.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316093128
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

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

- 6.11.16 bis 11.11.16 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritt laut Programm, Fahrt nach Auschwitz
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16170
- Forum Unna

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

## Die Rückkehr des „Kalten Krieges?“ – Das Verhältnis des Westens zu Russland

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.938.5 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die Spannungen zwischen Russland und dem Westen nehmen zu. Diese resultieren aus unterschiedlichen geopolitischen Interessen wie in der Ukraine oder in Syrien. Russland und die EU scheinen sich immer weiter zu entfernen und ein neuer kalter Krieg droht.



### Duisburger Filmwoche 2016

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 90 €
- Infos unter 0203/2 83 22 05 ▪ Kursnr.: SZ1243
- VHS Duisburg

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

### Zuwanderung und Integration in Deutschland und Europa

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Für Integrationsbeauftragte, Mitglieder in Integrationsbeiräten, Lehrer, Interessierte
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 16.6.114.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die Bundesrepublik Deutschland ist ein beliebtes Zuwanderungsland. Generell möchten viele Menschen nach Europa zuwandern. Nicht immer werden Migrantinnen und Migranten in Deutschland willkommen geheißen, da Ängste und Verständnisschwierigkeiten bestehen. Das Seminar untersucht die Situation der hier lebenden Menschen mit einem Migrationshintergrund und will Verständnis für sie und ihre Lebensentwürfe wecken.

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

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; zzgl. Ü/Verpfl., Fahrtkosten
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840716
- 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.

### ♿ Bürgernah gleich volksnah? Demokratie und Bürgerbeteiligung in Deutschland

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510042
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Kritik an der Funktionsfähigkeit der deutschen Demokratie wächst seit Jahren. Die Bürger\_innen nehmen eine „Abgehobenheit“ der Parteien wahr, die Beteiligung an demokratischen Wahlen sinkt ebenso wie die Mitgliederzahlen der großen Parteien. Wie reagiert die Politik auf diese Entwicklung? Steht die Demokratie in Deutschland vor einem Umbruch? Diesen Fragen geht das Seminar nach und eröffnet Möglichkeiten, auf individueller wie auf kollektiver Ebene eine lebhaftere, demokratische Gesellschaft zu formen.

### Vereinsmanagement

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. Unterk. 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.

### ♿ Terror, Holocaust und Hungerkrieg: Die NS-Politik der Vernichtung im Gedächtnis der Deutschen (mit Besuch der Mahn- und Gedenkstätte Steinwache in Dortmund)

- 13.11.16 bis 18.11.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 170 €
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 316093129
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### Danzig.

#### Gdansk – Europa zwischen gestern und heute

- 13.11.16 bis 18.11.16 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; EZ: 125 €; Ticket ÖPNV; Eintritte lt. Programm
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16197
- Forum Unna

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

### ♿ Pflegestärkungsgesetze – Eine gute Pflege für Alle

- 14.11.16 bis 16.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Maximal 28 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22
- Kursnr.: 16.6.131.0 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Alten Menschen und Menschen mit Behinderung werden durch die Sozialgesetzgebung in Deutschland eine Reihe von Rechten auf staatliche Leistungen und Unterstützung eingeräumt. Um eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Leben zu verwirklichen, müssen alte Menschen und Menschen mit Behinderung ihre Rechte kennen und anzuwenden wissen.



### **Radiowerkstatt 50 Jahre UN-Sozialpakt**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 32 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-111169
- VHS Köln

Wussten Sie, dass Nahrung, Wohnen und soziale Sicherheit nicht nur Grundbedürfnisse sind, sondern auch Menschenrechte? 1966 hat die Weltgemeinschaft sich auf den Pakt über Wirtschaftliche, Soziale und Kulturelle Menschenrechte verständigt. Und heute? Wo stehen wir? Sie interviewen Experten aus verschiedenen NGOs und erstellen einen Radiobeitrag, der anschließend im Bürgerfunk gesendet und auf der Website von alleweltonair, dem Radio des Allerwelthauses Köln, veröffentlicht wird. Es kooperieren Volkshochschule, Allerwelthaus, FIAN e.V., DESWOS e.V. und andere. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.

### **Berlin.**

#### **Multikulti, Migration und Integration in Berlin**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F16120
- Forum Unna

Flüchtlingskrise, Integration, Parallelgesellschaften, Fluchtursachen... das alles sind Begriffe, die seit dem Sommer 2015 in aller Munde sind. Welche Veränderungen entstehen durch Flucht und Migration in der dt. Gesellschaft? Wir gehen dieser und weiteren Fragen nach.

### **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.

### **Ökonomische Grundkenntnisse**

- 20.11.16 bis 25.11.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SH04716
- 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.

### **Globalisierung – Crash der Finanzmärkte – Grenzen des Wachstums: Schauffelt sich der globalisierte Kapitalismus das eigene Grab?**

- 20.11.16 bis 25.11.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316093130
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### **Breslau.**

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

- 20.11.16 bis 25.11.16 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.

### **Die Qual der Wahl. Von der Kunst, sich zu entscheiden**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; incl. Übern. und Vollverpf.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 11080H16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Die Fülle der Wahlmöglichkeiten, die wir heute in vielen Lebensbereichen haben, schafft eigentlich gute Voraussetzungen für selbstbestimmtes Leben. Doch dafür müssen wir uns ständig neu entscheiden. In diesem Seminar geht es um die „Multiple-Choice-Gesellschaft“.

### **Konfliktheder Nahost:**

#### **Auswege aus der Spirale der Gewalt**

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 16.6.939.5 SO
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Die politische Lage im Nahen Osten hat sich weiter verschärft. Mit dem Aufkommen des islamischen Staates, der weite Teile des Iraks und Syrien kontrolliert, hat sich eine neue Macht aufgestellt, die noch radikaler als die Hamas gegen Israel agieren möchte.

### **Ruhrgebiet im Wandel (inkl. Tagesexkursion nach Aachen)**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 162.2A120F
- 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 Facetten vor. Neben Gesprächen mit regional Verantwortlichen geht es vergleichend in die Industrieregion rund um Aachen.



### 🕒 **Fundamentalismus im Islam – „Islamischer Staat“, Al-Kaida, Salafisten, Jihadisten**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; EZ, 145 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 9848
- Bonifatiushaus Fulda

Wer kann dem IS im Nahen Osten politisch und militärisch entgegenreten, welche Rolle spielt die Bundesrepublik dabei und was können Politik und Gesellschaft bei uns gegen islamischen Fundamentalismus tun?

### **Aus der Geschichte lernen: Berlin**

- 21.11.16 bis 24.11.16 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; inkl. 3 Übern im EZ/Frühstück im Gold Hotel
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 16 4 ST 032
- Bildungswerk Stenden

Berlin – Hier ist Geschichte greifbar und es wird aktuell Geschichte gemacht: Nationalsozialismus und jüdisches Berlin, Geschichte der DDR und Politik der Gegenwart. Wir besuchen Gedenkstätten, politische Institutionen und Museen mit ZeitzeugInnen und ReferentInnen.

### 🕒 **Migrantinnen in der Prostitution**

- 23.11.16 bis 24.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 16.6.055.5 FR
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

### 🕒 **Die unsichtbaren Arbeitsverhältnisse – Prekäre Beschäftigungen**

- 25.11.16 bis 27.11.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 16.6.115.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

### 🕒 **World Wide War: Terror und Cyberwar – Technologie als Waffe**

- 27.11.16 bis 2.12.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 316313145
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter

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

### **Krakau.**

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

- 27.11.16 bis 2.12.16 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.: F16117
- 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.

### 🕒 **Meine Geschichten und die große in der Geschichte**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; EZ, 145 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 9849
- Bonifatiushaus Fulda

Im Seminar wollen wir den eigenen Geschichten in der Geschichte nachgehen, sowie auf große Ereignisse anderer zurückblicken u. die verschiedenen Perspektiven beleuchten. Wir möchten zu einer Reise von Geschichten in der Geschichte einladen.

### **Unsere Arbeitswelt gestalten**

- 4.12.16 bis 9.12.16 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH04916
- 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.

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

- 4.12.16 bis 9.12.16 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; EZ: 125 €, Ticket ÖPNV; Eintritt lt. Programm
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16198
- Forum Unna

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

### **Ruhrgebiet im Wandel**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 50 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 162.2A121F
- 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 des Strukturwandels.

### 🕒 **Soziale Ungleichheit in einer demokratischen Gesellschaft**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 16.7.112.5 SE
- Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.

Seminar in Erfurt



### ☞ Partizi ... was? Beteiligungsmöglichkeiten Jugendlicher online und offline

- 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
- 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?

### ☞ Das Internet als Adventskalender: 24 neue Ideen für die (politische) Nutzung des Internet

- 11.12.16 bis 16.12.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 316313146
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### ☞ Die DDR. Herrschaft und Alltag

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; incl. Vollverpflegung und Übern.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 11320H16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Was war die DDR? Wie wirkte sich die SED-Herrschaft auf den Alltag der Menschen aus? Gab es Freiräume? Wie ging man mit Zumutungen und Herausforderungen im real existierenden Sozialismus um? Bilder und Zeitzeugen-Dokumente nehmen Sie mit auf eine spannende Zeitreise.

### Islamismusprävention – Multiplikatorenschulung

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Moers
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ■ Kursnr.: O10218
- VHS Moers

Dieser Workshop ist für Menschen konzipiert, die beruflich oder ehrenamtlich in der Jugendarbeit tätig sind und in ihren jeweiligen Einrichtungen als Multiplikatoren fungieren. Auf Anfrage übersenden wir Ihnen gerne das Programm dieses einwöchigen Angebots.

### ☞ 1916-2016 – Vom Eintritt der USA in den 1. Weltkrieg über den „Welpolizisten“ bis zu TTIP

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Fulda
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; EZ, 145 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 9850
- Bonifatiushaus Fulda

Wir wollen die Entwicklung der USA und deren Politik gegenüber Europa und Deutschland im Zeitraum zwischen 1916 und 2016 untersuchen. Besonderes Aufmerksamkeit soll jedoch den Deutsch-Amerikanischen Beziehungen gewidmet werden; von der Besiedlung der USA bis heute.

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

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6261
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Pothausen

Das Land hinter dem Deich ist „in“ und die ostfriesische Sprache hat Kultcharakter. Überhaupt ist Ostfriesland Avantgarde und die besten Ostfriesen 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.

### ☞ Terror und Gewalt im Namen des Islam?

- 19.12.16 bis 23.12.16 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; incl. Übern. und Vollverpfl.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10131H16
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Mittlerweile unzählige Anschläge im Namen Allahs haben die Weltöffentlichkeit in Unruhe versetzt. Wer ist für den Terror verantwortlich? Handelt es sich um Religionskriege? Oder ist es die Rache für den europäischen Kolonialismus bzw. den amerikanischen Imperialismus?

**Bildungsurlaub 2016/2017**

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

- 08.08.16 **Berlin**. Preiswert wohnen in der wachsenden Metropole.
- 14.08.16 **Düsseldorf**. Rheinmetropole und japanisches Zentrum.
- 21.08.16 **Thüringen**. Tradition und Moderne - Strukturwandel.
- 12.09.16 **Berlin**. Spinner, Kreative, Pioniere. Soziale Innovationen
- 18.09.16 **Altana**. Stadt, Industrie, Tourismus im Wandel.
- 18.09.16 **Krakau**. Polnische Geschichte, deutsche Vergangenheit.
- 26.09.16 **Möhnesee**. Bad Sassendorf. „Älteste“ Gemeinde NRWs
- 10.10.16 **Wittenberg**. Zukunft mit Geschichte in der Lutherstadt.
- 13.11.16 **Danzig**. Gdansk - Europa zwischen gestern und heute.
- 20.11.16 **Breslau**. Eine europäische Stadt erfindet sich neu.

Über 100 Bildungsurlaubsveranstaltungen beim **FORUM UNNA**  
+++ Alle Termine und aktuelle 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)



### 👤 **Flucht und Wanderung**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; incl. Vollverpfl. und Übern.
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10250F17
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Schon immer sind Menschen geflüchtet und ausgewandert. Aber: Kann man vergangene Völkerwanderungen mit der heutigen Migration vergleichen? Und: Wird der Migrationsdruck auf Europa und Deutschland anhalten? Mit welchen Folgen?

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

- 20.1.17 bis 22.1.17 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; EZ Komfort mit Dusche/WC inkl. Vollverpfl.
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit
- 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.

### Das Ehrenamt in der Flüchtlingshilfe – Einführung ins Freiwilligenmanagement BU

- 30.1.17 bis 1.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 130 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1801171
- KOBleminare

Sind Sie hauptamtliche/r Mitarbeitende/r oder Ehrenamtliche/r in einer Flüchtlingseinrichtung und möchten das Freiwilligenmanagement implizieren, erweitern und systematisieren? Arbeiten Sie bereits in der Flüchtlingshilfe oder möchten es gerne tun? In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie genau diese Einführung ins Freiwilligenmanagement!

### 👤 **Weil das Leben nicht nur Arbeit ist**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Fulda
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 155 Ü/F; EZ 145 € Übern. u. FR DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 10596
- 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?

### 👤 **Kalter Krieg 2.0 oder: Was will Putin**

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Fulda
- Mit Übernachtung ■ maximal 20-25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; EZ, 155 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 10599
- Bonifatiushaus Fulda

Wir wollen analysieren, was Putins Ziel in der Ukraine und darüber hinaus sein könnte. Und am Ende werden wir fragen, was an der Putinschen Mär vom bösen Westen dran ist.

### 👤 **Train@JuMP 2017 –**

#### **Fachkraft für politische Jugendmedienbildung**

- 24.2.17 bis 26.2.17 in Bielefeld
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; je Modul
- Für pädagogische Fachkräfte
- Infos unter 05205/91 26 30 ■ Kursnr.: M1-25103
- Bildungshaus Haus Neuland

Praxisorientierte Zertifikatsfortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Jugendbildung. Welche Möglichkeiten zur politischen oder zivilgesellschaftlichen Teilhabe haben Jugendliche in der digitalisierten Gesellschaft? Wie können sie unterstützt werden? [www.jump-nrw.de](http://www.jump-nrw.de)

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

- 27.2.17 bis 3.3.17 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6541
- 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.

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

- 5.3.17 bis 10.3.17 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F17101
- 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.

### 👤 **Politik, Krise und Protest in Hellas – Griechenland, die deutsch-griechische Beziehung u. die Zukunft des Euro**

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; EZ, 155 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 10600
- Bonifatiushaus Fulda

Nach einem Streifzug durch die neu-griechische Geschichte seit dem 19. Jahrhundert werden Grundzüge des politischen Systems, der Wirtschaft und der Kultur unseres EU-Partners dargestellt. Gibt es Perspektiven für Griechenland innerhalb der EU?



### Existenzgründung in der Hausverwaltung

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Düren
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 214 €; inkl. Arbeitsordner
- Infos unter 02421/25 25 86
- Kursnr.: L1415B
- VHS Rur-Eifel

Themen: Personbild u. Anforderungen des Hausverwalter gem. Verband der Hausverwalter NRW Teil 1: WEG-Verwaltung; u.a. Hausordnung, Rechte u. Pflichten des WEG-Verwalters, Jahresabrechnung, Instandhaltungsrücklagen. Teil 2: Mietverwaltung; u.a. Aufgaben des Verwalters,

### ☺ Durch achtsame Kommunikation sich selbst und die Welt ändern?

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 155 € Ü/F EZ, 145 € Übern. u. FR DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20
- Kursnr.: 10601
- 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.

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

- 2.4.17 bis 7.4.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; incl. Ü/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.

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

- 2.4.17 bis 7.4.17 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/22441
- Kursnr.: F17109
- 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.

### ♿ „MANN REDET – FRAU NACKIG“ Reproduktion traditioneller Rollenbilder und ihr Einfluss auf die nächste Generation

- 3.4.17 bis 5.4.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2801171
- KOBISeminare

Personen, die in Onlinetexten erwähnt werden, sind zu 77 % männlich. In Zeitschriften und Zeitungen sind Frauen häufiger im Bild repräsentiert, Männer dagegen öfter und vor allem durch ihr Tun und Sprechen. Ein Workshop, der anhand vieler Text-, Bild- und Videobeispiele die Bedeutung von Medien, Werbung und Produktdesign für eine Wiederkehr alter Rollenklischees veranschaulicht.

### „Rügen, Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide“

- 23.4.17 bis 28.4.17 in Sassnitz, Rügen
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; incl. Ü/HP (EZ-Zuschlag 66 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 164700
- VHS Schaumburg

Deutschland größte Insel strotzt vor Widersprüchen. Kreideküste, Alleen, mondäne Seebäder das ist das Werbegericht der Insel. Doch wovon leben die Rügäner? Welche Rollen spielen Fischfang und Hafententwicklung? Aus Einzelbeispielen wird ein persönliches Inselmosaik

### Vor der Rente – eine Entdeckungstour

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag 76 €
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 164100
- VHS Schaumburg

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

### Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Potsdam
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 365 €; Ü/F (EZ-Zuschlag: 110 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 124400
- VHS Schaumburg

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

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

- 14.5.17 bis 19.5.17 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit Du/WC, Leitung, Führungen, Eintritte, EZ-Zuschlag 150 €
- Infos unter 02303/22441 • Kursnr.: F17102
- 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!

## ♿ Was kann der Sozialstaat noch leisten? – Demografische Entwicklung, Armutsgefährdung u. soziales bürgerliches Engagement

- 19.6.17 bis 23.6.17 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Maximal 20-25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; EZ, 155 € im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20
- Kursnr.: 10603
- Bonifatiushaus Fulda

Perspektiven u. Alternativen für die Zukunft der sozialen Sicherung in einer alternden Gesellschaft werden diskutiert, Bilanzen wichtiger Bereiche der bisherigen Sozialsysteme gezogen, sowie Möglichkeiten u. Grenzen Ehrenamtlicher ausgelotet.

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

- 16.7.17 bis 21.7.17 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F17112
- 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.

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

- 15.10.17 bis 20.10.17 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F17120
- 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.

## Abkürzungen und Symbole

- Ⓜ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden

- AN** Arbeitnehmer/-innen
- TN** Teilnehmer/-innen
- HP** Halbpension
- Ü** Übernachtung
- Fr** Frühstück
- VP** Vollpension

# Ökologie und Umwelt

## Naturpark Südschwarzwald – „Schutz durch Nutzung“!?

- 11.9.16 bis 16.9.16 in Feldberg-Altglashütten
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP im 2-Bett-Z. | DZ: + 10 € p.P., EZ-Zuschlag: 35 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 866916
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Feldberg, Wald und Wiesen prägen diese Urlaubsregion. Welche nachhaltigen Lösungen existieren dort für die Zusammenführung der Schutz- und Nutzungsansprüche? Inhalt: Ökologie des Hochschwarzwalds, Natur- und Landschaftsschutz, Regionalentwicklung, Exkursionen zu Fuß.

## 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 29 99 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.

## Ost-Friesland. Zwischen Watt und Moor – Eine strukturschwache Region im Aufstieg?

- 18.9.16 bis 23.9.16 in Jever
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 5 Ü mit Frühstück im DZ mit DU/WC; Fachführungen, EZ-Zuschlag a.A.
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16267
- Forum Unna

Interessantes über die Geschichte der Eindeichung, der Entwässerung des Binnenlandes sowie über Sturmfluten und zukunftsichernde Maßnahmen beim Küstenschutz. Über Tourismus sowie einige industrielle Kerne von hoher Bedeutung für die regionale Wirtschaft.

## ♿ WaldkulTour im Arnsberger Wald

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11
- Kursnr.: G05
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Das „WaldkulTour“ Projekt im Arnsberger Wald. Naturerlebnispädagogik auf Waldlehrpfaden. Der kulturhistorische Waldlehrpfad „Thiergarten“ in Arnsberg





### WaldLeben im Solling – Kulturwald zwischen Ökonomie und Ökologie (In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Solling-Vogler und den Nds. Landesforsten)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Holzminden
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Nachlass für DZ 32 € pro Pers.
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103151b
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Sie machen sich mit der Wirtschafts- und Umweltgeschichte des zweitgrößten zusammenhängenden Waldgebiets Niedersachsens vertraut und untersuchen auf Exkursionen, wie der ökonomische Wandel und technische Fortschritte die Lebensbedingungen der Bevölkerung verändert haben.

### 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.

### Odertal. Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz im (Inter)Nationalpark

- 9.10.16 bis 14.10.16 in Schwedt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte laut Programm, Kanutour, Leih-Fahrrad; EZ: 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16284
- Forum Unna

Entdecken Sie die deutsche und die polnische Seite dieser einzigartigen Landschaft kennen und entdecken Sie die außergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt von Land und vom Wasser aus. Diskutieren Sie über Schutzmaßnahmen und Perspektiven für die naturbelassene Grenzregion.

### Das Siebengebirge – Wertvolle Natur- und Kulturlandschaft zwischen Schutz und Nutzung

- 23.10.16 bis 28.10.16 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 460 €; inkl. Ü/F, EZ-Zuschlag: 55 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 862916
- Lothar Institut für Weiterbildung e.V.

Das Siebengebirge ist das größte zusammenhängende Naturschutz- und Wildnisgebiet NRWs, geprägt durch Vulkanismus und seine direkte Lage am Rhein. Inhalt: Ökologie des Siebengebirges; Tourismus und Erholung; Schutzkonzepte, Chancen und Probleme. Exkursionen zu Fuß.

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

- 23.10.16 bis 28.10.16 in Langeoog
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/HP im DZ/EZ mit DU/WC; Bio-Verpfl., Programm lt. Ausschreibung; kein EZ-Zuschlag!
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F16295
- Forum Unna

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

### ♻ Nachhaltig bauen und wohnen

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: G03
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Klimaschutz und Gebäudedämmung, Holzpellets und Co., Nachhaltig und umweltbewusst handeln beim Renovieren und Bauen

### 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 Arnberger 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!

### 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

- 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 Arnberger 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 gemütlicher Atmosphäre. Referentin ist die Buchautorin Ursula Stratmann, bekannt aus Radio und TV.

### Wangerooze.

#### Nationalpark Wattenmeer – Lebensraum im Spannungsfeld zwischen Naturschutz und wirtschaftlichen Interessen

- 30.10.16 bis 4.11.16 auf Wangerooze
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 409 €; 5 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritt laut Programm, Fahrräder und Kurtaxe
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F16299
- Forum Unna

Ein einmaliger Lebensraum von Dänemark bis in die Niederlande: das Wattenmeer. Wie vertragen sich Tourismus, Fischerei, Wirtschaft oder aktuelle Pläne der Windenergienutzung im Offshore-Bereich mit der Natur? Und: Erfüllt der Schutzstatus Nationalpark seine Vorgaben?

### 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 gemütliche Märchenstunden in anregender Atmosphäre. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen.

### ♿ ...darf's ein bisschen mehr sein? – Nachhaltiger Konsum zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bonn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; inkl. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0228/8 83 71 27 • Kursnr.: 13530044
- 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.

### 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.

### Oberstdorf – Naturschutz in einer wertvollen und touristisch genutzten Hochgebirgslandschaft

- 22.1.17 bis 27.1.17 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 95 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 862517
- 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 mit Langlauf-Ski und Schneeschuhen (wetterungsabhängig).



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang.



### Mythos und Heilkraft der Bäume

- 25.1.17 bis 27.1.17 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Unter- und VP
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 02/17
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Hier lernt man, alle einheimischen Bäume an den Blättern zu erkennen! Und: Darf man das Laub von Bäumen essen?! Wozu schneiden die Alpenbauern belaubte Äste im Herbst? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Können Bäume Heiltee liefern? Wozu kann man Baumharz verwenden? Diesen Fragen geht das Seminar nach. Dazu gibt es viel Sagenumwobenes und Geschichten in gemütlicher Atmosphäre. Referentin ist die Buchautorin Ursula Stratmann, bekannt aus Radio und TV.

### Garmisch-Partenkirchen – Alpines Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels

- 29.1.17 bis 3.2.17 in Grainau
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: ab 59 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 865317
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Steil aufragende Gipfel, glasklare Seen und saftige Almwiesen prägen diese Urlaubsregion. Die Alpen gelten jedoch auch als „Frühwarnsystem“ des globalen Klimawandels. Inhalt: Ökologie der Alpen, Natur- und Klimaschutz. Exkursionen zu Fuß (je nach Witterung mit Schneeschuhen).

### Modellregion Bregenzerwald – Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

- 5.3.17 bis 10.3.17 in Hittisau, Vorarlberg, Österreich
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 90 € insg.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 865917
- 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.

### Die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen für den Arten- und Naturschutz

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6541
- 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 sind mit etwa 5.000 Tier- und Pflanzenarten von überragender ökologischer Bedeutung. Im Seminar wird neben der Besichtigung von Streuobstwiesen der Pflege und dem Erhalt dieser wertvollen Ökosysteme eine hohe Bedeutung beigegeben.

### Hooge. Land unter? Halligen im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer

- 9.4.17 bis 14.4.17 auf der Hallig Hooge
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 429 €; 5 Ü im DZ inkl. VP; Etagensuche/WC, EZ-Zuschlag 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F17251
- Forum Unna

Mögliche Folgen für Mensch und Küste durch die Klimaveränderungen sollen am Beispiel der Hallig Hooge aufgezeigt werden. Vorgestellt wird das Weltnaturerbe Wattenmeer, der Nationalparkgedanke und die Zukunftsperspektiven für die Halligen bei fortschreitendem Klimawandel.

### Wilde Frühlingskräuter – lecker und gesund!

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; inkl. Unter- und Vollpension, EZ-Zuschlag = 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 05/17
- 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 hellsehtig 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.



**Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)**  
 09.10.16 Odertal. Naturschutz im Nationalpark Unteres Odertal.  
 30.10.16 Wangerooge. Lebensraum im Spannungsfeld.  
 14.11.16 Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?  
 05.12.16 Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

19.03.17 Spiekeroog. Verschmutzung der Meere.  
 09.04.17 Hooge. Halligen im Nationalpark Schleswig-Holstein.  
 28.05.17 Spiekeroog. Verschmutzung der Meere.  
 27.08.17 Odertal. Naturschutz im Nationalpark Unteres Odertal.

Über 100 Bildungsurlaubsveranstaltungen beim FORUM UNNA  
 +++ Alle Termine und aktuelle 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

**www.forum-unna.de**



### Frühlingskräuter mit allen Sinnen

- 8.5.17 bis 12.5.17 in
- Mönchsee-Günne
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; inkl. Unterkr., Vollpension und Programm, zzgl. 10 € Materialkosten, EZ-Zuschlag 60 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 06/17
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Kennen 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.

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- 14.5.17 bis 19.5.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 579 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-283
- Bildungsforum Lernwelten

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

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

- 28.5.17 bis 2.6.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €; inkl. Unterkr., HP (EZ= 75 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 164900
- VHS Schaumburg

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

### Kräuterapotheke selbst gemacht

- 23.6.17 bis 25.6.17 in Mönchsee-Günne
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Unterkr., VP und Programm. EZ-Zuschlag 30 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 07/16
- 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.

### Kräuter mit allen Sinnen

- 3.7.17 bis 7.7.17 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; inkl. Unterkr., Vollpension und Programm, zzgl. 10 € Materialkosten, EZ-Zuschlag 60 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 08/17
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Kennen 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.

### Odertal. Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz im (Inter)Nationalpark

- 27.8.17 bis 1.9.17 in Schwedt
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte laut Programm, Kanutour, Leih-Fahrrad; EZ: 122,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F17250
- Forum Unna

Entdecken Sie die deutsche und die polnische Seite dieser einzigartigen Landschaft kennen und entdecken Sie die außergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt von Land und vom Wasser aus. Diskutieren Sie über Schutzmaßnahmen und Perspektiven für die naturbelassene Grenzregion.

### Odertal. Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz im (Inter)Nationalpark

- 17.9.17 bis 22.9.17 in Schwedt
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte laut Programm, Kanutour, Leih-Fahrrad; EZ: 122,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F17261
- Forum Unna

Entdecken Sie die deutsche und die polnische Seite dieser einzigartigen Landschaft kennen und entdecken Sie die außergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt von Land und vom Wasser aus. Diskutieren Sie über Schutzmaßnahmen und Perspektiven für die naturbelassene Grenzregion.

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- 17.9.17 bis 22.9.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 579 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-283
- Bildungsforum Lernwelten

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

# Einführung in die EDV

## EDV-Grundlagen, Einführung in die Bedienung eines PC

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 162-25003D
- 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.

### 🔗 Fit am Computer – Ein PC-Training für Anfänger

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Voerde
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 16250001
- 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 wichtigen Funktionen des Betriebssystems Windows 8 vertraut und vermittelt Anwendungsmöglichkeiten von Eingabe, Korrektur und Gestaltung von Texten.

## Einführung in die Praxis der PC-Arbeit

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,90 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 1625123
- VHS Gelsenkirchen

Grundlagen der EDV, Einführung in die Arbeit mit der Benutzeroberfläche Windows 7; Softwareüberblick (Winword, Excel, Outlook 2010)

## Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 162-26200D
- 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.

### 🔗 Einführung in Word und Excel

- 21.11.16 bis 24.11.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: O50151
- 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.

## EDV-Grundlagen, Einführung in die Bedienung eines PC

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 162-25004D
- 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.

### 🔗 Wie bediene ich einen Apple Computer?

- 4.1.17 bis 6.1.17 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €; ermäßigt 90 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: AP21052
- VHS Aachen

Sie entdecken, was sich hinter den Symbolen auf der Benutzeroberfläche Ihres Macs verbirgt, und wie man auch am Computer Dokumente, Bilder, Videos und Musikdateien in Ordnern ablegen kann, was das Web ist und wie Sie mit Safari durch das Web surfen können.

## EDV-Grundlagen, Einführung in die Bedienung eines PC

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 171-25008D
- 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.

## Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 171-26202D
- 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.

### 🔗 ⑩ Grundlagen Windows 10 und Einführung in Word 2016

- 16.1.17 bis 20.1.17 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-521201
- 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.



# EDV: „Office“-Anwendungen

## Excel 2016 – Grundlagen – 3-Tage-Intensiv

- 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

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.

## Projektmanagement mit Microsoft Office

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; inkl. 2 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: N357320
- VHS Düsseldorf

Projekthandbuch und Wochenberichte in Word erstellen, Arbeitsplan und Kostenkontrolle mit Excel, Statusberichte mit PowerPoint präsentieren, Informationsmanagement, Termin- und Ressourcenplanung mit Outlook.

## MS Office 2016: Word – Excel – Powerpoint

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 154 €; Ein Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: PC-/Windows Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5492B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub bietet eine praxisorientierte Einführung in die Office Programme Word, Excel und PowerPoint. Sie lernen die wichtigsten Anwendungsfunktionen der Programme und den Datenaustausch zwischen den Programmen kennen.

## Word und Excel 2010

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 320 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 51416
- VSB-Bildungswerk

Sie lernen weiterführende Funktionen von Word zur komfortablen Texterfassung und -gestaltung und die Grundlagen von Excel. Ein Seminarablaufplan und weitere Termine können angefordert werden. Unterricht: Mo-Fr, 9.30-14.30 Uhr. Vorkenntnisse: Windows und Word Grundlagen

## Kombikurs: Word, Excel und PowerPoint 2013

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; ermäßigt 65 €
- Vorkenntnisse: Windows und Dateimanagement
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: AP21075
- VHS Aachen

Sie wollen in kurzer Zeit die Grundlagen der Textverarbeitung Word, der Tabellenkalkulation Excel und der Präsentationstechnik mit PowerPoint erlernen.

## MS-Project

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: Windows und Dateimanagement
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: AP21112
- VHS Aachen

Oberfläche und Definition, Voreinstellungen; Projekt- und Ressourcenkalender; Erfassen von Vorgängen und Vorgangsbeziehungen; Ermitteln des kritischen Pfades; Timeline-Übersicht; Balken-Netzplan-Diagramme; Ansichten, Tabellen filtern, Pufferzeiten; Meilensteine; Planung etc

## Grundlagen Office 2013: Word, Excel, PowerPoint

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Hürth
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193,50 €; inklusive Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit einem Textverarbeitungsprogramm
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 162-9021
- VHS Rhein-Erft

Word: Texte und Briefe erstellen und gestalten, Formate und Layout, Tabellen und Tabulatoren, Grafiken. Excel: Tabellen anlegen und formatieren, einfache Berechnungen und Diagramme. PowerPoint: Präsentationen erstellen, Layout, Grafiken und Animationen, Präsentation.

## Büropaket: Word, Excel, PowerPoint, Outlook

- 26.9.16 bis 30.9.16 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

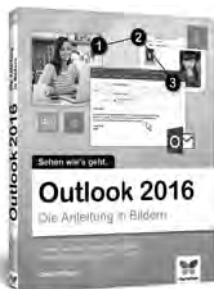
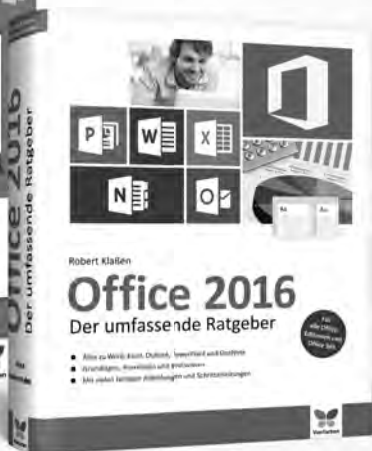
Für Anfänger oder „Auffrischer“, u.a.: Word-Textformatierungen, -Vorlagendateien. Excel: Formeln und -Funktionen. PowerPoint: Objekte einfügen; Folienmaster; Präsentationsmodus. E-Mails erstellen, versenden und verwalten. Kalender, Aufgaben. Details: [www.vhs-leverkusen.de](http://www.vhs-leverkusen.de)

## Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

- 4.10.16 bis 6.10.16 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-532013
- 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.

# Verständliche Ratgeber und Handbücher rund um Office 2016



[www.vierfarben.de/office2016](http://www.vierfarben.de/office2016)

 facebook.com/Vierfarben



Vierfarben



### ♿ **Word – Aufbau 2016 – 3 Tage intensiv – Xpert-Zertifikat Word – Aufbau**

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5277s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! Kleingruppe; vermittelt werden fortgeschrittene Techniken der professionellen Textverarbeitung. In Verbindung mit dem Grundlagenkurs, der bei uns auch als Bildungsurlaub angeboten wird, bereitet dieser auch auf die Xpert-Prüfung Textverarbeitung Basics vor (nicht Bestandteil des Seminars).

### **Word 2016 und Excel 2016 fürs Büro**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; Kursunterlagen im Preis enthalten
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ5304
- 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 2010 – Kompakt**

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 280 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 52516
- 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. Unterrichtszeiten: Mo-Mi, 9.00-16.00 Uhr

### ♿ **Das komplette MS-Office Paket (2010) – auch für Wiedereinsteiger/innen (Teilzeit)**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142,60 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einsteigerkenntnisse in Windows
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AI50130
- VHS Bornheim – Alfter

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.

### **Bürokommunikation und optimiertes Zeitmanagement mit Office 2013 und Internet**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; ermäßigt: 152 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Erfahrungen mit dem Office Paket
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 162-78203
- 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 Lösungen zur Zeitoptimierung, die sofort umsetzbar ist.

### **Tabellenkalkulation mit Excel 2016**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ5320
- 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.

### ♿ **Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint & Outlook für Fortgeschrittene**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. 4 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel, PowerPoint und Outlook
- Infos unter 0211/8 99 34 00 • Kursnr.: N357040
- VHS Düsseldorf

Word: Seitenlayout, Serienbrief, Formatvorlagen. Excel: Filtern, Funktionen Wenn, SVerweis, Pivot, bedingte Formate, große Tabellen. PowerPoint: Folienmaster, Folien-Design, Im- und Export. Outlook: Zeitmanagement, Signaturen, Vorlagen, Regeln. Läuft auch im Januar 2017.

### **Office-Anwendungen für den Beruf**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Mettmann
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und MS-Office
- Infos unter 02104/13 92 31 • Kursnr.: T4748
- 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.

### **Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 629705
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint. Themen sind u. a. Textgestaltung, Aufbau und Arbeiten mit Tabellen, zur Erstellung von Präsentationen und der Datenaustausch zwischen den drei Anwenderprogrammen behandelt.

### **Word und Excel 2010**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Lohmar
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 162-50140
- 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?





### Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse und Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: N359220
- 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.

### Word 2016 – Grundlagen – 3-Tage-Intensiv

- 26.10.16 bis 28.10.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5177s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.

### Fit fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Office
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: O50152L
- 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 2016 – Grundlagen – 3-Tage-Intensiv

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5388s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.

### Tabellenkalkulation mit Excel 2010, Basic Stufen 1 + 2

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.: 1625135
- VHS Gelsenkirchen

Eingabe, Korrekturen, Formatierungen, Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Tabellenverknüpfung, Zwischenablage.

### Excel-Einsteiger

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 113 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 02843/9 07 40 16 • Kursnr.: V613250
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Praxisnah werden grundlegende Techniken, Verwendung von Formeln und Funktionen, Tabellengestaltung und -aufbau, professionelle Darstellung von Daten und Tabellen vermittelt.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- 7.11.16 bis 11.11.16 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 9243 21 • Kursnr.: 629005
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und in Excel. Inhalte: die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen.

### Präsentationen erstellen mit PowerPoint

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 171 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-534217
- 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.

### Windows 8.1 und Office 2013

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.: L7220
- VHS Rur-Eifel

Inhalte: – Grundlagen im Umgang mit dem Betriebssystem Windows 8.1 – Textverarbeitung mit Word 2013 – Tabellenkalkulation mit Excel 2013 – Präsentationen mit PowerPoint 2013 – Mails und Terminverwaltung mit Outlook 2013

### MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-546011
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert.



### Fit fürs Büro mit Word und Excel-Aufbau

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 157,70 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 162-4424
- 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.

### Excel – fortgeschrittene Techniken

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Kleve
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 189,25 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Excel werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02821/72 31 16 • Kursnr.: K644270
- VHS Kleve

In dieser Bildungswoche werden thematisch einige „Specials“ von Excel vorgestellt und geübt. – Formeln und Funktionen clever nutzen – Daten aufbereiten, analysieren und präsentieren – Datentools – Daten visualisieren

### Einführung in die MS-Office-Programme Outlook und Powerpoint

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 162-26550D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt Teilnehmern die Möglichkeit, die Programme Outlook und Powerpoint, die im Büroalltag unentbehrlich sind, näher kennen zu lernen.

### Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 50616
- 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. Es gibt einen Aufbaukurs vom 12.-16.12.2016.

### Access 2016 – Grundlagen – 3-Tage-Intensivseminar

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5577/216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/-innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! Vermittelt werden in diesem Kleingruppen-Intensivseminar 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 Bildungsururlaub auch im Angebot.

### Textverarbeitung – Grundlagen für gehörlose oder schwerhörige Personen mit Gebärdensprachkompetenz

- 21.11.16 bis 23.11.16 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@216
- 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.

### Aufbaukurs Office 2013: Word und Excel

- 21.11.16 bis 24.11.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 158,50 €; inklusive Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Grundkurse in Word und Excel werden vorausgesetzt.
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 162-9022
- VHS Rhein-Erft

Word: Serienbriefe und größere Texte, Abschnitte und Verzeichnisse, Dokumentvorlagen und Formulare, weitere Arbeitshilfen. Excel: fortgeschrittene Funktionen, Filter und Auswertungen; spezielle Diagramme und Arbeitshilfen in Excel.

### Microsoft Office

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Euskirchen
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: Beherrschung der Maus und der PC-Tastatur
- Infos unter 02251/65 07 40 • Kursnr.: 162-28001
- 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 für Fortgeschrittene

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 9243 21 • Kursnr.: 629505
- 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.

**♀ MS-Office 2010: Word, Excel, PowerPoint**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmerinnen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U539Z
- Melanchthon-Akademie

Über das Basiswissen hinaus werden Serienbrief, Diagramme, Funktionen und multimediale Präsentationen erarbeitet. Der Austausch zwischen den Programmen ist ein wichtiger Aspekt des Seminars. Kooperation mit der FrauenComputerSchule Köln.

**Fit fürs Büro: MS-Office professionell nutzen**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 203,70 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 162-4430
- VHS Hagen

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in vier MS-Office-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen und ihr mögliches Zusammenspiel kennen.

**♻️ Excel – Einführung in die Tabellenkalkulation**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 32 • Kursnr.: 162-26311D
- VHS Dortmund

Excel bietet als Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Organisation und Präsentation von Daten. Vermittelt werden Grundlagenkenntnisse/ Formeln für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen und die grafische Aufbereitung der Daten.

**♻️ Tabellenkalkulation mit MS Excel**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 162.5A350H
- 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.

**♻️ PowerPoint 2016 Grundlagen & Aufbauwissen – 3-Tage-Intensiv – Xpert-Zertifikat**

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5699s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.

**Professionelle Büroarbeit mit Office 2010/ 2013**

- 5.12.16 bis 9.12.16 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.: L7508A
- VHS Rur-Eifel

Inhalte: Vielfältigen Möglichkeiten von Office 2010/ 2013: Word: Format-/Dokumentvorlagen, Seriendruck, Briefgestaltung nach DIN 5008; Excel: Funktionen, Diagramme, Formulare, Pivot-Tabellen, Makros; Outlook: Mails, Termine, Vorlagen; Datenaustausch.

**♻️ ⑩ Tabellenkalkulation mit Excel**

- 5.12.16 bis 9.12.16 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-532010
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen, Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen in Mappen organisieren und auswerten, 3D-Funktionen, Gliedern, Bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsommen, Pivot-Tabellen und vieles mehr.

**♻️ Effizientes Arbeiten mit Excel – Grundlagen der Programmierung mit VBA**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Wesel
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Excel
- Infos unter 0281/2 03 23 60 • Kursnr.: 590.04
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ein effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications (VBA) kennen und erhalten die Fähigkeit, eigene Routinen in Excel zu programmieren.

**♻️ Outlook 2016 Kommunikation & Organisation 3-Tage-Intensiv- Xpert-Zertifikat**

- 12.12.16 bis 14.12.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5799s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.



### Tabellenkalkulation mit Excel 2010, Stufen Professional 1 + 2

- 12.12.16 bis 16.12.16 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.: 1625139
- VHS Gelsenkirchen

Formatierungen, Formeln und Funktionen, Automatisierung, Bedienung des Makro-Rekorders, Pivot-Tabellen.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 147 €; Ein Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5491B8
- VHS Bielefeld

Sie erlernen in kompakter Form die 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.

### Word, Excel und PowerPoint 2010 für den Büroalltag

- 12.12.16 bis 16.12.16 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.: 162-5319
- 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.

### Excel 2016 Aufbau – 3-Tage-Intensiv – Xpert-Zertifikat

- 19.12.16 bis 21.12.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5477s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.

### Word und Excel 2010

- 2.1.17 bis 6.1.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 320 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 51317
- 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

### PowerPoint 2010 – Kompakt

- 9.1.17 bis 11.1.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 280 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen Windows und Word
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 53017
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar behandelt die Erstellung und Gestaltung von Präsentationen mit PowerPoint. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten. Ein ausführlicher Seminarablaufplan und weitere Termine können angefordert werden. Unterrichtszeiten: Mo-Mi, 9.00-16.00 Uhr

### Fit fürs Büro mit Word, Excel und Powerpoint

- 9.1.17 bis 11.1.17 in Erftstadt-Liblar
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 97 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen
- Infos unter 02235/40 92 72 • Kursnr.: C-5641
- VHS Erftstadt

Sie lernen für den Büroalltag die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung mit Word, das Arbeiten und Rechnen mit Tabellen in Excel und das Gestalten von Präsentationsfolien mit Powerpoint in der Office Version 2007/2010.

### Office 2016 kompakt

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 162-50129
- VHS Rhein-Sieg

Wollen Sie Ihre Arbeit am Computer besser machen und auch ungewohnte Aufgaben mit mehr Ruhe erledigen? Dann benötigen Sie vor allem eins: gute Kenntnisse in Microsoft-Office. Sicherheit und schnelleres Arbeitstempo kommen dann mit der Zeit ganz von selbst.

### Textverarbeitung mit MS Word

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 162.5A322H
- VHS Essen

Diese fundierte Einführung in die Textverarbeitung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung von MS Word. Themen: Text erstellen, Seitenrand, Gliederung, Layout, Silbentrennung, Textbausteine, Fenster und Fußnoten, Serienbriefe, Formatvorlagen, Datenaustausch.

### Access 2016 Aufbau – 3-Tage-Intensiv

- 16.1.17 bis 18.1.17 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5599s@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! 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.



### 🔗 Tabellenkalkulation mit Excel 2010 – Spezialkurs

- 16.1.17 bis 18.1.17 in Bornheim, Roisdorf
- In Tagesform
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,80 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: A150143
- VHS Bornheim – Alterf

Sie beherrschen bereits viele Grundlagen? Sie wollen Ihre Arbeitszeit effizient einsetzen und von Excel dabei optimal unterstützt werden? Nach einer kurzen Wiederholung stehen Ihre Wünsche im Vordergrund. Analysemöglichkeiten des Programms werden besprochen und bearbeitet.

### 🔗 ⑩ Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 291 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533318
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschaltete 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.

### 🔗 Grundlagen der Präsentationstechnik mit Microsoft PowerPoint

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 32 ▪ Kursnr.: 171-26622D
- VHS Dortmund

Erstellen von firmeneigenen Präsentationen; Verlinkung mehrerer Präsentationen; Vorbereiten der Präsentation für interne, externe Anwendung; Verfahren der Durchführung und Darstellung der (eigenen) Präsentation.

### Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

- 23.1.17 bis 25.1.17 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 98 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in den Bereichen Windows und Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 162-9023
- VHS Rhein-Erft

Die behandelten Beispiele beschäftigen sich im Wesentlichen mit der Aufbereitung von kaufmännischen und statistischen Daten. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Eingeben, Sortieren und Filtern von Daten werden behandelt.

### 🔗 ⑩ Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50317
- 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. Es gibt einen Aufbaukurs.

### Fit fürs Büro – Word, Excel, PowerPoint

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; ab 7 TN 124 €, ab 10 TN 100 €
- Infos unter 02461/6 33 28 ▪ Kursnr.: Y03-135
- VHS Jülicher Land

In kompakter Form wird die Bedienung der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und ggf. weiterer Anwendungen für die Büroarbeit vermittelt. Behandelt werden die wichtigsten Funktionen und die Zusammenarbeit der Programme. Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Word.

### MS Office 2013 – Kompaktes Wissen für den Job

- 23.1.17 bis 27.1.17 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.: O5.52.10
- VHS Krefeld

Eine Woche lang eintauchen in die wichtigsten Aspekte des Programms MS-Office 2013 – MS-Word, MS-Excel, MS-PowerPoint sowie MS-Outlook (Anlegen von Geburtstagerinnerungen etc., Versenden von Bildern und Dateien, Anlegen von Kontakten, Verknüpfungen mit Excel-Dateien)

### 🔗 ⑩ Outlook 2010 – inhaltlich abgestimmt auf die „Microsoft Office Specialist“ Zertifizierung

- 23.1.17 bis 25.1.17 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-535209
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook 2010 inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

### Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010

- 30.1.17 bis 3.2.17 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)



### Um- und Einstieg in Office 2010

- 30.1.17 bis 3.2.17 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.: 1625124
- 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.

### Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel

- 30.1.17 bis 3.2.17 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-545107
- 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.

### Word – Aufbau 2016 – 3 Tage intensiv – Xpert-Zertifikat Word – Aufbau

- 6.2.17 bis 8.2.17 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5277s@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auch für Nutzer/-innen älterer Versionen bis 2010. Kleingruppe; vermittelt werden fortgeschrittene Techniken der professionellen Textverarbeitung. In Verbindung mit dem Grundlagenkurs, der bei uns auch als Bildungsurlaub angeboten wird, bereitet dieser auch auf die Xpert-Prüfung Textverarbeitung Basics vor (nicht Bestandteil des Seminars).

### Textverarbeitung mit Word

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 287 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word-Erfahrungen und sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-530005
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Auto-korrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken, Formatvorlagen, Schnellformatvorlagen, Designs, Umbrüche und Abschnitte, Kopf- und Fußzeilen, Grafiken, Formen, Textfelder, Etiketten, Umschläge, Seriendruck, Inhalts- und Stichwortverzeichnis, Dokumente vergleichen und zusammenführen, Tabellen und Diagramme aus Excel einfügen.

### Access – Datenbankanwendung

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 287 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-536203
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsentieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

### Excel 2010 – Kompakt

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 280 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 52317
- 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. Unterrichtszeiten: Mo-Mi, 9.00-16.00 Uhr

### Präsentationen erstellen mit PowerPoint

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 171 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-534218
- 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.

### Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

- 20.2.17 bis 22.2.17 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-532014
- 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.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel-Aufbau

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 157,70 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 171-4426
- 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.



### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- 6.3.17 bis 10.3.17 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 9243 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.

### 🔊 ⑩ Tabellenkalkulation mit Excel

- 13.3.17 bis 17.3.17 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-532011
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen, Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen in Mappen organisieren, 3D-Funktionen, Gliedern, Bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsommen, Pivot-Tabellen und vieles mehr.

### Access Einführung

- 29.3.17 bis 31.3.17 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 502,40 €; Durchführungsgarantie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 171-4540
- VHS Hagen

Der Kurs vermittelt Bedienungsgrundlagen des Datenbankprogramms Access. Anschließend erstellen Sie Datenbanktabellen und bearbeiten die Inhalte und Strukturen. Außerdem erlernen Sie, Datenbestände abzufragen und auszuwerten.

### 🔊 ⑩ Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel

- 3.4.17 bis 7.4.17 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-545108
- 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.

Die Oberbürgermeisterin



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



### 🔗 ⑩ **MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen**

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-545400
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

### 🔗 ⑩ **Arbeiten im Team mit MS-Office – Effiziente Teamarbeit mit Excel, Word und Outlook**

- 3.5.17 bis 5.5.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 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-545300
- 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 **Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs**

- 8.5.17 bis 12.5.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 291 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-533319
- 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.

### 🔗 **Word & Excel 2016 Grundlagen**

- 15.5.17 bis 19.5.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5011w@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer/innen älterer Programmversionen bis 2010 sind hier auch richtig! Grundlagenseminar: Interessante Kombination der beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: Textverarbeitung (Word) und Tabellenkalkulation (Excel).

### 🔗 ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel**

- 19.6.17 bis 23.6.17 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-532012
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen, Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen in Mappen organisieren und auswerten, 3D-Funktionen, Gliedern, Bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsummen, Pivot-Tabellen und vieles mehr.

### 🔗 **PRAXISSEMINAR – Word, Excel & Outlook**

- 21.6.17 bis 23.6.17 in Menden
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,80 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 117/3610
- 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.

### 🔗 **Office 2016 – Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag**

- 10.7.17 bis 14.7.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5055w@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auch für Nutzer/innen älterer Versionen bis 2010. In diesem Seminar lernen Sie alles Wichtige für Ihren Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks, mit denen Ihnen viele Arbeitsschritte leichter und schneller von der Hand gehen. Themen u. a.: Word: Geschäftsbriefe, Serienbriefe, Protokolle, Tabstopps und Tabellen, Dokumentvorlagen, Schnellbausteine (Autotexte) verwalten Excel: einfache Kalkulationen, Formeln und Funktionen, Tabellen gestalten, Druck optimieren, Diagramme gestalten PowerPoint: Professionelle Präsentationen mit Übergängen und Animationen erstellen, Einbindung von Daten aus Excel und Word Outlook.



# EDV: Web-Design und -programmierung

## Typo3

- 19.9.16 bis 22.9.16 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.: 05.53.23
- VHS Krefeld

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden.

## WordPress Kompakt – Webseiten mit einem CMS erstellen und bearbeiten

- 28.9.16 bis 30.9.16 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.: 34316
- 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 und weitere Termine können angefordert werden.

## WordPress CMS – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- 24.10.16 bis 27.10.16 in Voerde
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 112 €
- *Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Bereich CSS und HTML w*
- Infos unter 02064/4 13 50
- Kursnr.: 16250150
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Mit Wordpress erstellen Sie Ihre eigene Homepage ganz nach Ihren individuellen Gestaltungs- und Nutzungswünschen ohne Programmierkenntnisse. WordPress ist die ideale Plattform, um im Internet zu bloggen, mit Freunden zu kommunizieren oder sein Wissen mit anderen zu teilen.

## HTML5 und CSS3 – Einstieg

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 320 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- *Vorkenntnisse: Windows, Grundlagen Internet*
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 33216
- VSB-Bildungswerk

Einstieg in HTML5 und CSS3. *Vorkenntnisse: Windows und Grundlagen Internet.* Ausführliche Informationen und weitere Termine können angefordert werden. Der Aufbaukurs findet vom 28.-30.11.16 statt. *Vorkenntnisse: Windows und Grundlagen Internet*

## CMS – Content Management Systeme

- 7.11.16 bis 10.11.16 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.

## Moderne Websites mit HTML5 und CSS3

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- Kursnr.: 162-28010D
- VHS Dortmund

HTML5 und CSS3 sind die Web-Standards der Zukunft. Lernen Sie am Beispiel, wie Sie eine attraktive, standardkonforme, suchmaschinenfreundliche und multimediale Website erstellen.

## HTML und CSS – Grundlagen der Erstellung von Webseiten

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- *Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet*
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-6333w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die HTML-Programmierung richtet sich an alle, die die Erstellung von Webseiten von Grund auf lernen möchten. HTML bildet das Fundament jeder Webseite. Dazu kommt eine Einführung in Cascading Style Sheets, eine Sprache, die für moderne Webseiten unverzichtbar geworden ist. Es handelt sich dabei um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente. Sie lernen, die HTML-Ergänzungssprache der CSS gezielt und effektiv einzusetzen. Neu: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes Projekt. Sie können sich dieses Projekt schon anschauen: [www.19-6333w.fit-mit-bit.de](http://www.19-6333w.fit-mit-bit.de) Eine Woche nach dem Kurs findet ein 2-stündiges Webinar statt, um das Erlernete zu festigen. Hierbei können eventuelle Fragen, die nach der Schulung aufgekommen sind, geklärt werden.

## Moderne Websites mit HTML5 und CSS3

- 21.11.16 bis 25.11.16 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.



### 🔗 HTML5 und CSS3 – Aufbau – Responsive Websites

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 380 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows, Grundlagen HTML und CSS
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 33416
- VSB-Bildungswerk

Erlernen Sie, wie moderne Webseiten für das Responsive WebDesign mit CSS3 und HTML5 optimal umgesetzt werden. Sammeln Sie Erfahrung in der Anwendung moderner Webtechnologien und erstellen Sie zukunftssichere Webseiten. Ein Seminarablauf kann angefordert werden.

### WordPress CMS – Bloggen mit WordPress

- 28.11.16 bis 1.12.16 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 122 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 02843/9 07 40 16 • Kursnr.: V617200
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Blogs.

### Dreamweaver

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows und Internet
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 162-28050D
- VHS Dortmund

Kursinhalte: – Programmoberfläche – Das Prinzip der Site: Lokal einrichten und mit einem Server verbinden – HTML-Elemente – Hyperlinks verwenden – Bilder einbinden – Zentrale Stilvorlagen mit CSS

### 🔗 Content Management mit TYPO3 – Installation, Konfiguration und Wartung

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: TYPO3-Grundkenntnisse für Redakteure
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 162.5A550H
- VHS Essen

Themen: Verwaltung und Ausbau eines TYPO3-Projekts, inkl. Linux-Webserver für Installation, Backup und Update. Auswahl, Installation, Einsatz und Konfiguration von Erweiterungen. Redakteurskonten und -gruppen einrichten, Zugriffsrechte, Entwurfsumgebung. Inkl. Arbeitsbuch.

### Bloggen mit WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

- 5.12.16 bis 8.12.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O5.53.22
- 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.

### Joomla

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- Kursnr.: 162-28111D
- 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.

### 🔗 HTML5 und CSS3 – Aufbauwissen sowie Einführung in JavaScript – Webseiten interaktiv gestalten

- 19.12.16 bis 23.12.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare gute HTML- und CSS- Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-6433w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Kurs vermittelt erweiterte Kenntnisse zu HTML5- und CSS3- sowie eine Einführung in JavaScript, um Webseiten interaktiv zu gestalten. Anhand eines eigenen Projekts erstellen Sie eine responsive Website und lernen wichtige JavaScript-APIs kennen. Eine Woche nach dem Kurs findet ein zweistündiges Webinar statt, um das Erlernete nochmals zu festigen. Hierbei können auch eventuelle Fragen, die nach der Schulung aufgekommen sind, geklärt werden.

### Grundlagen der Webentwicklung

- 9.1.17 bis 13.1.17 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.: 1625156
- 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.

### 🔗 WordPress Kompakt – Webseiten mit einem CMS erstellen und bearbeiten

- 16.1.17 bis 18.1.17 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.: 34517
- 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 und weitere Termine können angefordert werden.

## 🔗 PHP – Grundlagen und erste Einführung in das Datenbanksystem MySQL

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: HTML-Kenntnisse entsprechend der Inhalte unseres HTML-Grundkurses
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-6522w@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit PHP werden dynamische Webseiten und Webanwendungen nutzerfreundlich entwickelt. PHP. Sie erhalten eine Einführung in das Datenbanksystem MySQL und stellen eine erste Verbindung her. Nachdem Sie die Grundlagen der Programmiersprache gelernt haben, erstellen Sie ein Beispielprojekt, an dem alle Themen des Grundlagenkurses behandelt werden: Einbettung in HTML, Elemente von PHP: Variable und Formulare, Operatoren, Berechnungen, Formeln und Funktionen, Ablaufsteuerung, Kontrollstrukturen, Strings, Grundlagen und Prinzip von MySQL, Anbinden von Webseiten an die Datenbank. Eine Woche nach dem Kurs findet ein 2-stündiges Webinar statt, um das Erlernete nochmals zu festigen.

## 🔗 ⑩ Einführung in Typo3 als Content-Management-System

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 281 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskonntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-567202
- 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.

## 🔗 ⑩ Einführung in barrierefreies HTML/XHTML und CSS

- 31.1.17 bis 3.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 257 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-562104
- 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

## 🔗 ⑩ Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-568000
- VHS Köln

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein. Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

## 🔗 ⑩ JavaScript Grundlagen

- 1.3.17 bis 3.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Webdesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-580200
- 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

## Dynamische Webseiten mit PHP 5 und MySQL

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC, Windows und Internet
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5938
- VHS Detmold – Lemgo

Für die Entwicklung dynamischer Webseiten, die eine Interaktion zwischen Benutzer und Anwendung ermöglichen, hat sich das Gespann aus PHP und MySQL etabliert. In diesem praxisorientierten Seminar erhalten Sie grundlegende Kenntnisse um dynamische Webseiten mit PHP und MySQL umzusetzen.

## 🔗 ⑩ Webdesign mit Dreamweaver CC – Grundlagen

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 316 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Gute PC- oder Mac-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-569100
- 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!



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang.

### 🔗 ⑩ **Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress**

- 10.4.17 bis 12.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-568001
- VHS Köln

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein. Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

### 🔗 ⑩ **Webseitenerstellung einfach gemacht mit Jimdo**

- 19.4.17 bis 21.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-566100
- VHS Köln

Ohne HTML-Kenntnisse und Kosten können Sie mit JimdoFree schnell zu einem gut aussehenden, funktionierenden Web-Auftritt. Hier lernen Sie, wie es geht und worauf es ankommt.

### 🔗 ⑩ **JavaScript effektiv eingesetzt (Aufbaukurs)**

- 19.4.17 bis 21.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse JavaScript
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-580210
- 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.

### 🔗 ⑩ **Einführung in Typo3 als Content-Management-System**

- 19.6.17 bis 23.6.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 281 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-567203
- 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.

## EDV: Grafik • Bildbearbeitung • Video

### **Flyer, Plakate und Broschüren professionell gestalten**

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Rheinberg
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 101 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02843/9 07 40 16
- Kursnr.: V615050
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Als Teilnehmer zu teuren Profiprogrammen lernen Sie hier mit der kostenlosen Software Scribus die Erstellung einer Broschüre für das neue Produkt oder für den Flyer, um auf die nächste Veranstaltung hinzuweisen.

### 🔗 **Professionelle Gestaltung von Broschüren, Prospekten, Flyern mit Adobe InDesign**

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Dinslaken
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Infos unter 02064/4 13 50
- Kursnr.: 16250124
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Kursinhalte sind u. a.: Layout, Satzspiegel, InDesign-Benutzeroberfläche, Einrichten unterschiedlicher Dokumente (Produkte, Papier, Falztechniken), Arbeiten mit Mustervorlagen, Gestaltung eines Zeitschriftenartikels sowie eines Flyers, Druckausgabe, PDF-Export.

### **Adobe Photoshop – Grundkurs**

- 11.10.16 bis 13.10.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Voreinstellungen, Arbeitsbereiche; Fotos zuschneiden; Belichtungsfehler; Farbische beheben; einfache Fehlerretusche; Scharfzeichnen; Bildgröße ändern (Abmessung, Auflösung, Dateigröße); Bilder speichern (Optimierung für Druck, Webseiten)

### **Bilder und Grafiken mit Adobe Photoshop CS6**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0521/51 35 85
- Kursnr.: 5513B8
- VHS Bielefeld

Der Kurs führt in die Grundlagen der Bildbearbeitung mit Photoshop ein: Arbeitsoberfläche, Mal- und Bearbeitungswerkzeuge, Ebenentechnik uvm. Darüber hinaus wird ein Überblick über Dateiformate, Farbmodi und Bildgrößen vermittelt.



## 🔗 Photoshop CS 6/CC – Grundlagen – 1 Modulreihe mit Zertifikat

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145 €; ermäßigt 80 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 • Kursnr.: AP21120
- VHS Aachen

Masken, Ebenen und Kanälen, Freistellen Bildelemente; einfache Bildmontage; wichtige Werkzeuge und Möglichkeiten; Korrektur- und Retschetechniken; Basis-Filter; Farbmanagement und Dateiformate. Als Fortbildung für Mitglieder der Architektenkammer NRW anerkannt.

## Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS6

- 24.10.16 bis 27.10.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O5.55.02
- 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.

## Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- 25.10.16 bis 27.10.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162022051
- 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.

## Comics selbst erstellen

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Remscheid
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 386 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Für SozialpädagogInnen, ErzieherInnen, Multiplikatoren in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 12 • Kursnr.: C174
- Akademie Remscheid

Inhalte: – Dramaturgische und gestalterische Grundlagen der Comic-Erstellung – Story, Figuren und Textdarstellung – Software, Apps und Online-Tools für unterschiedliche Plattformen und Vorkenntnisse – Methoden und Tipps für die medienpraktische Umsetzung

## Adobe Photoshop kompakt

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 162-27111D
- 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.

## 🔗 Lightroom : Grundlagen- und Aufbauwissen – Intensiv-Seminarwoche

- 7.11.16 bis 11.11.16 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@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Programm aus dem Hause Adobe ist die Dunkelkammer für den Digitalfotografen und die Digitalfotografin 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.

## Fotografie für den Beruf

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Detmold
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: eigene Kamera
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D2554
- VHS Detmold – Lemgo

Im Internetteitalter hat die berufliche Fotografie eine besondere Bedeutung und Aussagekraft (Fotos in sozialen Netzwerken, Newslettern, auf der Homepage etc.). Inhalte: fotografische Aufnahmetechniken + Bildgestaltungselemente; wichtige rechtliche Aspekte zur Veröffentlichung von Fotos etc.

## Adobe InDesign – Grundkurs

- 8.11.16 bis 10.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162031051
- 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.

## 🔗 Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5

- 14.11.16 bis 16.11.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: O50230
- VHS Moers

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

## Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Windows und Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O5.54.14
- 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.



### 🔗 **Medien ansprechend gestalten mit Scribus, Inkscape und Gimp**

- 14.11.16 bis 17.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 306 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse DTP- oder Textverarbeitungsprogramm
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: N363055
- VHS Düsseldorf

Mediengestaltung mit frei verfügbaren OpenSource-Programmen. Layout mit Scribus: Flyer, Faltblätter und Broschüren gestalten. Bildbearbeitung mit Gimp: Foto-Korrekturen und grafische Effekte. Grafikprogramm Inkscape: Illustrationen von einfachen Formen bis zum Logo.

### 🔗 **Einführung in Desktop Publishing mit Adobe InDesign**

- 21.11.16 bis 24.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 313 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse DTP- oder Textverarbeitungsprogramm
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: N363032
- VHS Düsseldorf

Basistechniken zur Erstellung qualitativ hochwertiger Print-Publikationen, Vermittlung mikro- und makrotypografischer Kenntnisse. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

### **Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign – ein gemischtes Doppel?**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 217 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21
- Kursnr.: 644005
- 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 bebilderten Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen zu lernen.

### **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop – intensiv**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; inkl. Skript/max. 8 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32
- Kursnr.: D5868
- VHS Detmold – Lemgo

Grundlegende Befehle, Werkzeuge, Techniken und Vorgehensweisen der digitalen Bildbearbeitung werden vermittelt. Anhand von praktischen Beispielen werden die Optimierung der Bildqualität, Bildretusche und Montagetechniken trainiert.

### 🔗 **Photoshop CS5 – Grund- und Aufbauwissen**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-7444w@216
- 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.

### **Photoshop, Illustrator und InDesign – Medien anspruchsvoll gestalten**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 282 €; inklusive digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS.
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 162-9024
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub stellt die drei wichtigsten Profi-Programme aus der Software-Schmiede „Adobe“ vor: Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung bis zur anspruchsvollen Fotomontage; Vektor- und Pixelgrafiken, Werkzeuge in Illustrator; Layout- und Produktionswerkzeuge.

### 🔗 ⑩ **Aus der Praxis, für die Praxis: Fortgeschrittene Techniken mit InDesign CC**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in der grundlegenden Bedienung von InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-555540
- VHS Köln

In diesem Seminar erstellen wir mit InDesign eine Broschüre, die wichtige technische und gestalterische Voraussetzungen für ein mehrseitiges Produkt berücksichtigt. Wir erstellen Tabellen mit und ohne Tabellenfunktion. Weitere Gestaltungs-Richtlinien und Gestaltungseffekte erlernen wir über die Erstellung sogenannter Akzidenzen: Visitenkarte, Briefbogen, Postkarte, Einladung, etc. ... Besonderheit: Den letzten Tag widmen wir einem wichtigen Einblick in die Branche.

### **Digitale Helden und ihre Geschichten, Games spielen – Helden erfinden – Geschichten erzählen**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Remscheid
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 402 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Für SozialpädagogInnen, ErzieherInnen, Multiplikatoren in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 • Kursnr.: S338
- Akademie Remscheid

Die Helden der Games werden in neue Spielprojekte übertragen: Inhalte: – Faszination Games für Kinder und Jugendliche – Wie Spielfiguren kriecht werden können – Vom Computerspiel zu analogen Spielprojekten – Betrachtung und Hinterfragen von Rollen, Figuren und Spielgenres



### **Gimp, Inkscape und Scribus – vom Foto zum illustrierten Magazin**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 201,50 €; inklusive digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 162-9025
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Erstellung von Printprodukten und ansprechenden Präsentationen: das Bildbearbeitungsprogramm Gimp, das Grafikprogramm Inkscape und das Layoutprogramm Scribus.

### **🔗 Grafikanwendungen im Beruf**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Euskirchen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 02251/65 07 40 • Kursnr.: 162-28002
- VHS Kreis Euskirchen

In diesem Seminar werden Grafik-Anwendungen unter Windows behandelt, wie Corel Draw, Photo Paint X5, Adobe Photoshop Elements und Power Point. Es werden Bilder gescannt, retuschiert, bearbeitet und gedruckt.

### **🔗 ⑩ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC**

- 5.12.16 bis 9.12.16 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-553102
- 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 CS5**

- 12.12.16 bis 15.12.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: 050301
- 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 CS 5**

- 19.12.16 bis 21.12.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 104 €; ermäßigt 72 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen mit Windows-Programmen
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 1625193
- 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.

### **Adobe Lightroom – Archivierung und Bildbearbeitung Grundlagentkurs**

- 11.1.17 bis 13.1.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- Kursnr.: 171-27050D
- VHS Dortmund

### **Einführung in die Videobearbeitung mit Premiere**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit PCs
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- Kursnr.: 171-27603D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in Dramaturgie und Schnitt digitaler Videoaufnahmen.

### **🔗 Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – individuelle & intensive Betreuung durch den Profi**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; garantierter Kleingruppenworkshop
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-7266w@117
- 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 Grundlagen InDesign CC**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-552103
- 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.



### Gestalten mit InDesign – intensiv

- 16.1.17 bis 20.1.17 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.: D5775
- 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.

### Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS 6

- 23.1.17 bis 26.1.17 in Duisburg-Hamborn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- 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.

### Digitale Fotografie

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 95,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen mit Windows-Programmen und der Handhabung digitaler Kameras
- Infos unter 0209/1 69 24 03
- Kursnr.: 1622315
- VHS Gelsenkirchen

In dem Kurs wird der Arbeitsablauf (Workflow) der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation vermittelt. Es wird beispielhaft an Fotos, welche zu Kursbeginn gemacht werden, gearbeitet. Kursinhalt: Digitale Foto- und Aufnahmetechnik; Fragen der Bildgestaltung; digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 5.

### 🔗 ⑩ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

- 23.1.17 bis 27.1.17 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-554101
- 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.

### 🔗 Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 10 • Kursnr.: 162.2E100R
- VHS Essen

Durch praktische Übungen erlernen sie den Umgang mit Photoshop. Inhalte: Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- & Farbkorrekturen. Kanäle, Masken und Einstellungsbeben, die Bedeutungen von Bild-Auflösung, Farbmodus und die Vorbereitung für die Ausgabemedien.

### Digitalfotografie intensiv: Richtig fotografieren – Bilder sinnvoll verwalten und professionell bearbeiten

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; max. 8 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5822
- 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 & Bildbearbeitung.

### 🔗 Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse, digitale Spiegelreflexkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 • Kursnr.: 162.2E110R
- 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).

### 🔗 Photoshop und InDesign – Print und Layoutdesign

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Skripte
- Vorkenntnisse: Solide PC Kenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 30017
- VSB-Bildungswerk

Es geht um die Einübung von Werkzeugen und Funktionen von Photoshop und InDesign für das Print- und Layoutdesign zur Umsetzung von Werbemitteln. Datenaustausch, Workflow und die Druckvorbereitung sind ebenfalls Inhalte. Ein Seminarablauf kann angefordert werden.

### 🔗 ⑩ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC

- 6.2.17 bis 10.2.17 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-553103
- 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 **Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen**

- 13.2.17 bis 17.2.17 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-557101
- 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.

### ⑩ **Creativtechniken mit Photoshop – Aufbaukurs**

- 20.2.17 bis 22.2.17 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-554601
- 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.

### **Lightroom: Grundlagen- und Aufbauwissen – Intensiv-Seminarwoche**

- 6.3.17 bis 10.3.17 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@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Programm aus dem Hause Adobe ist die Dunkelkammer für den Digitalfotografen und die Digitalfotografin 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.

### **Die „Creative“ Adobe Bildungswoche: Photoshop, Illustrator und InDesign**

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206,50 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 171-4637
- VHS Hagen

Die Adobe Creative Suite bietet viele Funktionen für den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen, mit denen Sie Arbeitsabläufe verbessern und beschleunigen können. In dieser Bildungswoche erfahren Sie praxisnah die Zusammenarbeit der einzelnen Softwarekomponenten.

### ⑩ **Grundlagen InDesign CC**

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-552104
- VHS Köln

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

### ⑩ **Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit Freeware gestalten**

- 10.4.17 bis 13.4.17 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-551201
- 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 **Aus der Praxis, für die Praxis:** **Fortgeschrittene Techniken mit InDesign CC**

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in der grundlegenden Bedienung von InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-555323
- VHS Köln

In diesem Seminar erstellen wir mit InDesign eine Broschüre, die wichtige technische und gestalterische Voraussetzungen für ein mehrseitiges Produkt berücksichtigt. Wir erstellen Tabellen mit und ohne Tabellenfunktion. Weitere Gestaltungs-Richtlinien und Gestaltungs-Effekte erlernen wir über die Erstellung sogenannter Akzidenzen: Visitenkarte, Briefbogen, Postkarte, Einladung, etc. ... Besonderheit: Den letzten Tag widmen wir einem wichtigen Einblick in die Branche.

### 📎 ⑩ **Interaktives PDF mit InDesign CC erstellen**

- 2.5.17 bis 5.5.17 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-555701
- VHS Köln

Von der Bildschirmpräsentation über E-Paper bis hin zum Portfolio – das interaktive PDF ist ein wichtiger Bestandteil der modernen Medienproduktion. Navigations-elemente, 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 **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC**

- 15.5.17 bis 19.5.17 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-553104
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

### 📎 **Photoshop CS5 – Grund- und Aufbauwissen**

- 3.7.17 bis 7.7.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-7444w@117
- 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.

## EDV: Betriebssysteme • Netzwerke • Server

### 📎 **Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste**

- 20.9.16 bis 23.9.16 in Ahaus
  - In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
  - Preis: 670 €
  - Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I ist vorteilhaft
  - Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 161032051
  - 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.

### 📎 **Vorbereitung auf die Prüfung zum Cisco Certified Network Associate CCNA**

- 10.10.16 bis 15.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €
- Vorkenntnisse: Windows- bzw. UNIX/Linux, Netzwerktechnik
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: N35910
- 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.

### **Windows 2016 Server Administration**

- 14.11.16 bis 16.11.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 508,90 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 162-4302
- VHS Hagen

Wenn Sie in die Serveradministration einsteigen wollen, sind Sie in diesem Seminar richtig für Ihre zukünftige Arbeit: Sie installieren und konfigurieren Windows 2016 Server. Außerdem lernen Sie die Netzwerkarchitektur, die Benutzerverwaltung und das Domänen Konzept kennen.

### 📎 **Netzwerktechnik III, Switching und VLAN**

- 15.11.16 bis 17.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Netzwerktechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 161033051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechniken, Netzlastverteilung, Core- und Access-Switching, Layer-2-Switching, Grundkonfiguration, Portkonfigurationen, Analyse des Switchbetriebes; VLAN-Techniken, Porttrunking, Layer-2-VLANs, VoIP, Layer-3- und -höhere- Switches; Sicherheit.

### 📎 **Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik**

- 22.11.16 bis 24.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 €; inkl. Verpfl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Netzwerktechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 161034051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

WLAN Grundlagen; IEEE-82.11-Standards; Frequenzspektrum; WLAN-Protokoll und -Management; Komponenten, Topologien; Indoor-/ Outdoor-Lösungen; Antennentechnik; Fehlersuche; Planung; Sicherheit; Verschlüsselung; Authentifizierung; Aufbau und Test



### Linux als Server im Internet und Intranet

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €
- Vorkenntnisse: Linux- und Netzwerkgrundlagen
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: N355541
- VHS Düsseldorf

Themen: Einrichtung von Netzwerkschnittstellen, Routing, SSH und VPN, ftp, Apache, SSL, PHP und Perl, MySQL, nfs und Windows-Fileserver mit Samba, NAT, DNS, Load Balancing. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

### Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung und Industrial Ethernet

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 820 €
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 161031052
- 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.

### PC- und Netzwerktechnik 3-Tage-Seminar

- 19.12.16 bis 21.12.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-8222w@216
- 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.

### MAC-BOOK – Workshop für Büro und Alltag

- 11.1.17 bis 13.1.17 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145 €
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 216/3540
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die wichtigsten Grundlagen, um effektiv mit dem eigenen Apple-Macintosh-Rechner zu arbeiten, werden vermittelt: Benutzeroberfläche, Dock, Finder, Safari, Mail, Kalender, Notizen, Erinnerungen, Kontakte, Synchronisationssoftware, Kommunikation mit Apps Facetime, Sicherungssoftware. Bitte eigenes MacBook mit/ab MacOS X 10.10 „Yosemite“ zum Kurs mitzubringen ist – inkl. Stromkabel und Zubehör, wie Maus.

### Netzwerke Grundlagen

- 30.1.17 bis 1.2.17 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
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-571107
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

### Linux Aufbau – Systemverwaltung

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 338 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-570201
- 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.

### Erste Schritte mit Linux

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 508,90 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 171-4300
- 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.

### Linux professionell anwenden

- 19.4.17 bis 21.4.17 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-570115
- VHS Köln

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

### Netzwerke Grundlagen

- 3.5.17 bis 5.5.17 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
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-571108
- 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).

# EDV: CAD

## Inventor – CAD-3D Grundkurs

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen CAD
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 162-29100D
- VHS Dortmund

Inhalte: Skizzen, Abhängigkeiten, Bemaßung, Extrusion, Rotation, tabellengesteuerte Konstruktion, Adaptivität, Kollisionen prüfen, einfache Bewegungen animieren, Ausblick: Explosionszeichnungen, Normteile, Konstruktionsassistenten

## AutoCAD kompakt

- 12.9.16 bis 16.9.16 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 47 32 • Kursnr.: 161-29031D
- VHS Dortmund

Inhalte: Arbeitsoberfläche u. Zeichnungseigenschaften von AutoCAD; Zeichnen von Liniengraphiken (2D); Erstellen von Volumenkörper (3D); Blöcke u. Externe Referenzen; Anlegen von Layerstrukturen u. Bemaßungsstile; maßstabgetreues Plotten mittels Layout

## 🔗 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.

## Einführung CAD mit AutoCAD 2014

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Duisburg-Rheinhausen
- In Tagesform • maximal 5 – 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: WZ570
- 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.

## 🔗 Inventor 3D – Grundlagen

- 20.9.16 bis 23.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162521052
- 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: 890 €; inkl. Lehrgangunterlagen und Verpfl.
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162531052
- 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 für Tischler – Grundlagen

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 164712552
- 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, Stützen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

## 🔗 Einstieg in AutoCAD 2015 – Modulreihe mit Zertifikat

- 24.10.16 bis 27.10.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156 €; ermäßigt 85 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 • Kursnr.: AP21128
- VHS Aachen

Einrichten Zeichnungsumgebung; Zeichnungselemente und ihre Bearbeitungsmöglichkeiten; Zeichnungsveränderungen; Eingabe Koordinaten; Benutzen Zeichnungshilfen: Fang, Raster, Dyn. Eingabe, Objektfang; Erstellen, Vorlagenzeichnungen. Anerkannt bei der Architektenkammer NRW.

## CAD Grundkurs

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 650205
- 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 Nemetscheck Allplan – Grundlagen

- 25.10.16 bis 28.10.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 162543052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Grundeinstellungen; Konstruktionswerkzeuge; Wanddefinitionen, Grundrisserzeugung; Durchbrüche; Elemente/ Objekte bearbeiten und modifizieren; Ebenensteuerung; Vorkonstruktion, Treppen, Dächer; 3D-Ansichten, -Modellierung; Bemaßung; Plotten



### 🔗 CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162511052
- 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.

### 🔗 Autodesk Inventor 2015 und 3D-Drucken – Grundlagen in kleiner Gruppe – Modulreihe mit Zertifikat

- 14.11.16 bis 17.11.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows-Grundlagen, evtl. AutoCAD Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11
- Kursnr.: AP21134
- VHS Aachen

Mittels 3D Entwurfsskizzen werden Bauteile erstellt und zu weiteren Baugruppen zusammengefügt, so entstehen parametrische, komplexe Zusammenbauten. Einstellungen; Anzeigesteuerung; Änderungen; Skizzieren; Abhängigkeiten; Arbeitsebenen; Arbeitspunkte; Beschriften; Bemaßen.

### 🔗 Inventor 3D – Grundlagen

- 15.11.16 bis 18.11.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 162521053
- 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 2015 – AufbauSeminar in kleiner Gruppe – Modulreihe mit Zertifikat

- 21.11.16 bis 24.11.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; ermäßigt 85 €
- Vorkenntnisse: AutoCAD-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11
- Kursnr.: AP21130
- VHS Aachen

Blockerstellung; Attributsdefinition (Erstg.Zeichnungskopf); Auslesen der Attribute (Beispiel Stücklisten); Daten nach Excel exportieren; Tabellen, Tabellenstile erstellen; Zeichnungen plotten; Benutzerdefinierte Koordinatensysteme. Anerkannt bei der Architektenkammer NRW.

### 🔗 CAD mit AutoCAD – AufbauSeminar

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 162513052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteilibibliotheken; Stücklistenstellung; Präsentationen (Demos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablet).

### AutoCAD kompakt

- 12.12.16 bis 16.12.16 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 47 32 ▪ Kursnr.: 162-29030D
- VHS Dortmund

Inhalte: Arbeitsoberfläche u. Zeichnungseigenschaften von AutoCAD; Zeichnen von Liniengraphiken (2D); Erstellen von Volumenkörper (3D); Blöcke u. Externe Referenzen; Anlegen von Layerstrukturen u. Bemaßungsstile; maßstabgetreues Plotten mittels Layout

### 🔗 Inventor 3D – AufbauSeminar

- 13.12.16 bis 16.12.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 162522051
- 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.

### 🔗 AutoCAD für Tischler – Grundlagen

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 174712501
- 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

### Inventor – CAD-3D Aufbaukurs

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: CAD-Software
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 171-29110D
- 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.



### 3D-Zeichnen und 3D-Drucken

- 24.1.17 bis 26.1.17 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigungen möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63
- Kursnr.: S25740
- 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.

### 🔗 CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 172511001
- 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

- 14.2.17 bis 17.2.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 172521002
- 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

- 21.2.17 bis 24.2.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; inkl. Lehrgangunterlagen und Verpf.
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 172531002
- 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 Nemetscheck Allplan – Grundlagen

- 7.3.17 bis 10.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 172543002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Benutzeroberfläche, Grundeinstellungen; Konstruktionswerkzeuge; Wanddefinitionen, Grundrisserzeugung; Durchbrüche; Elemente/ Objekte bearbeiten und modifizieren; Ebenensteuerung; Vorkonstruktion, Treppen, Dächer; 3D-Ansichten, -Modellierung; Bemaßung; Plotten

### 🔗 ⑩ CAD mit AutoCAD 2015 – Grundlagen

- 7.3.17 bis 10.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-544202
- VHS Köln

Inhalte: Zeichen- und Editierbefehle, Koordinateneingabe, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Bemaßungsstile, Erstellung einer Prototypzeichnung, Maßstabgetreues Plotten.

### 🔗 AutoCAD für Tischler – Grundlagen

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 174712502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

### 🔗 Solid Works – Grundlagen der 3D-CAD-Konstruktion

- 19.6.17 bis 22.6.17 in Hemer
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €
- Vorkenntnisse: allgemeine PC-Kenntnisse sowie Erfahrung in Konstruktion und Technischem Zeichnen
- Für Technische Zeichner, Ingenieure, Facharbeiter und CAD-Anwender
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 117/3866Q
- 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.

# EDV: Programmierung

## Programmierung mit Excel – Visual Basic for Applications (VBA)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- 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.: 501-802
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

In Excel steht mit VBA eine leistungsfähige Programmiersprache zur Verfügung, mit der sich Abläufe automatisieren lassen. Der Einführungskurs befähigt dazu, VBA-Programme zur Lösung von komplexen Aufgaben zu erstellen. Individuelle Problemstellungen werden berücksichtigt.

## 🔗 Einführung in die Programmierung mit Excel VBA

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 322 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows, Excel
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: N359305
- VHS Düsseldorf

VBA-Entwicklungsumgebung, Kontrollstrukturen, Unterprogramme und Funktionen, Objektmodell von Excel, Makroaufzeichnung, Dateiverwaltung, Fehlerbehandlung, Testhilfen. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

## Programmieren lernen: BASICS zu C, C# u. C++ sowie Visual Basic

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 162-28378D
- VHS Dortmund

anhand der Entwicklungsumgebung „Visual Studio“ von Microsoft Sprachen C# u. C++, die auf C basieren, Visual Basic: Variablen, Kontrollstrukturen (Schleifen, bedingte Anweisungen), Methoden, Felder Voraussetzungen: Kenntnisse Betriebssystem Windows

## Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Duisburg-Rheinhausen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Kenntnisse in der Bedienung der Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: WZ 5332
- VHS Duisburg

Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

## Programmieren in Java mit einem Exkurs zu Java 8

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 376 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5691B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in der objektorientierten Programmierung anhand der Programmiersprache Java. An verschiedenen Beispielen und Übungen werden die vermittelten Kenntnisse veranschaulicht und erprobt.

## 🔗 Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Excelkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 162.5A366H
- 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.

## Programmieren mit Python

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5911
- 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.

## 🔗 ⑩ Einführung in PHP 5

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 358 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-580100
- 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.



### Android-Apps mit Java programmieren

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows; Programmierkenntnisse sind nützlich
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5924
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Seminar lernen Sie die Programmierung von Smartphone-Apps unter Android kennen. Zusätzlich zu den Android-Grundlagen werden alle notwendigen Kenntnisse der objektorientierten Programmierung mit Java vermittelt.

### Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 122 €
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse in Java
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 660505
- VHS Münster

Sie lernen die grundlegenden Konzepte von Android und wenden das Gelernte beim Entwickeln kleinerer Anwendungen direkt an. Am Ende sind Sie in der Lage, eigene Apps zu erstellen und zu veröffentlichen. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation.

### VBA Excel – 2010

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; bei 6 Teilnehmenden
- Vorkenntnisse: Fundierte Kenntnisse in der Bedienung von MS Excel 2000
- Infos unter 02421/25 25 78 • Kursnr.: L7412A
- VHS Rur-Eifel

Inhalt: Grundlagen der Programmierung von eigenen Abläufen Themen: Makros, Excel-Objektmodell, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, kopf- und fußgesteuerte Schleifen, eigene Funktionen, Ein-/ Ausgabedialoge, Dateioperationen, Einführung in UserForms.

### ♿ C# Aufbau und Einführung in ASP.NET MVC

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 02 47 32 • Kursnr.: 162-28380D
- VHS Dortmund

Einführung in Model View Controller-Prinzip – Umsetzung in der Webentwicklung mit ASP.NET MVC Definition eines einfachen WebShop-System Erste Controller und Views Datenverwaltung des Entity Frameworks Verwendung Benutzer-Authentifizierung Voraussetzungen: Grundkenntnisse in C# und HTML

### ♿ VBA-Programmierung mit Excel

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: O50138
- 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.

### Automatisierung und Programmierung von MS Excel

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5680B8
- 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.

### Die Datenbanksprache SQL

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 171-26700D
- 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.

### Java

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Grundlegender Umgang mit einem Windows-PC
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 171-28324D
- VHS Dortmund

Allgemeine Einführung in die Programmierung anhand der Sprache Java: Variablen, Zählschleife, bedingte Anweisung in drei Formen, Bedingungsschleife, das Methodenkonzept, Felder Durchgängige Beispiele: Primzahlberechnung, Ermittlung der Fakultät einer Zahl

### Java Aufbau

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Grundlegender Umgang mit einem Windows-PC
- Infos unter 0231/5 02 47 27 • Kursnr.: 171-28326D
- VHS Dortmund

Mehrdimensionale Felder, Rekursion, das Feld als Byte u. als Dualzahl interpretiert mit Operationen darauf: Umwandeln, addieren, rotieren u.a. Einführung in die objektorientierte Programmierung mit den Begriffen: Klasse, Objekt, Instanz Konstruktoren, getter- u. setter-Methoden

### ♿ C# Aufbau und Einführung in ASP.NET MVC

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 02 47 32 • Kursnr.: 171-28382D
- VHS Dortmund

Einführung in Model View Controller-Prinzip – Umsetzung in der Webentwicklung mit ASP.NET MVC Definition eines einfachen WebShop-System Erste Controller und Views Datenverwaltung des Entity Frameworks Verwendung Benutzer-Authentifizierung Voraussetzungen: Grundkenntnisse in C# und HTML





### 🔗 ⑩ Einführung in SQL und Datenbankdesign

- 6.2.17 bis 10.2.17 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-540205
- 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 VBA-Programmierung in Excel

- 6.2.17 bis 10.2.17 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-583217
- 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.

### 🔗 ⑩ VBA-Programmierung in Access

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583331
- VHS Köln

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

### Python für Fortgeschrittene – Workshop

- 27.2.17 bis 1.3.17 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Programmiererfahrung in einer anderen Programmiersprache oder Grundkenntnisse in Python
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5915
- VHS Detmold – Lemgo

Inhalte Objektorientierte Programmierung: Klassen+Objekte; Datenkapselung, Deskriptoren, Properties, Slots; Vererbung+Mehrfachvererbung; Magische Methoden+Operatorüberladung Fortgeschrittene Techniken: Funktionale Programmierung, Rekursive Funktionen, Memoisation+Dekoratore, Threads+Synchronisation

### Programmieren mit Python

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5912
- 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.

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

- 6.3.17 bis 10.3.17 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-581212
- 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 PHP 5

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 358 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-580101
- 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.

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

- 27.3.17 bis 31.3.17 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-582211
- 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.



### 🚫 ⓘ **Messen, Steuern, Regeln mit VB.net**

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 386 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-584217
- 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.

### **Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken**

- 10.4.17 bis 12.4.17 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-584411
- 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.

### 🚫 ⓘ **Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)**

- 19.4.17 bis 21.4.17 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-584500
- 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.

### 🚫 ⓘ **Workshop Vertiefung „Excel VBA“**

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-583226
- 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.

### 🚫 ⓘ **VBA-Programmierung in Excel**

- 8.5.17 bis 12.5.17 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-583218
- 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.

### 🚫 ⓘ **Einführung in SQL und Datenbankdesign**

- 29.5.17 bis 2.6.17 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-540206
- 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).

## 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: Weitere Themen

## 🔗 Social Media – Soziale Netzwerke in Beruf und Freizeit

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 78 €; ermäßigt 58 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen und bitte eine online abrufbare E-Mail Adresse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 • Kursnr.: AP21136
- VHS Aachen

Es geht um unterschiedliche Plattformen, die zur Vernetzung mit Freunden, Kollegen und Gleichgesinnten existieren und eine Plattform zur Interaktion bereitstellen. Vermittlung Einsatzmöglichkeiten von Social Media/ Web 2.0 in Beruf/Alltag und ausgewählte Dienste.

## 🔗 Bilder prägen unseren Blick auf die Welt: Digital fotografieren, Fotos deuten lernen

- 9.10.16 bis 14.10.16 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €; VP; Für DGB Gewerkschaftsmglieder 175 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 316313143
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## DATEV – kompakt

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 187 €; ermäßigt: 158 bzw. 102,50 €
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 162-78205
- VHS Eschweiler

Themen sind u. a. die Einrichtung der Firmenstammdaten, Debitoren und Kreditoren, Einrichten und Anpassen des Kontenplanes wie der Buchungen im täglichen Geschäftsverlauf, um mit dem Programm selbständig zu arbeiten.

## WordPress CMS – Bloggen mit WordPress

- 7.11.16 bis 10.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Siehe Beschreibung
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- VHS Dortmund

WordPress ist eine beliebte, aktuelle und kostenlose Blog-Software, die in diesem Kurs genutzt wird. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten.

## 🔗 Social Media Kompakt

- 14.11.16 bis 16.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 380 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows, Grundlagen Internet
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 33816
- VSB-Bildungswerk

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. Weitere Termine, Ablauf kann angefordert werden.

## Lohn- und Gehaltsabrechnung mit LEXWARE

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Buchführung
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 652715
- VHS Münster

Themen sind: Stammdatenverwaltung (u. a. Einrichten und Pflege von Firmenstammdaten), Monatsabrechnungen (u. a. Einteilung der Systemlohnarten in Lohnklassen), Auswertungsarbeiten (Lohnabrechnung, Beitragsnachweis, Lohnsteueranmeldung, Zahlungs- und Buchungsvorkehr (Datensicherung, Monatswechsel, Korrekturen)

## Schreiben will gelernt sein. Erfolgreiches Texten für Print und Online

- 16.11.16 bis 18.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4414161
- KOBseminare

Die Digitalisierung schreitet voran. Die Zeit, als Kunden im Face-to-Face-Gespräch oder über Print-Anzeigen gewonnen wurden, sind vorbei. Jeder redet über jeden und jedes Produkt im Netz. Doch wie kann ich mich mit meiner Firma oder als Freiberufler von den anderen abheben? Ohne informierende Webseite geht schon lange nichts mehr. Aber was bringt mein Unternehmen den Kunden näher, was macht mich glaubwürdiger? Hier kommt das Blog ins Spiel.

## Erfolgreiche Internetrecherche: Kennenlernen von Tipps, Tricks und Tools

- 1.12.16 bis 2.12.16 in Waltpop
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 116 €; inkl. Teilnahmebescheinigung Kaffee/Tea
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: R5201
- VHS Waltpop

Im Internet gibt's Infos in Hülle und Fülle. Jedoch unüberschaubar, unsortiert, unbewertet und häufig damit unbrauchbar. Professionelle Recherche-Techniken und -Werkzeuge helfen, sinnvoll, schnell und effizient.

## Erfolgreich Pressearbeit gestalten – speziell für kleine Unternehmen und Vereine

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Waltpop
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kaffee/Tea
- Für Unternehmen, Vereine
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: R5202
- VHS Waltpop

Wie erfolgreich eine strategisch angelegte Pressearbeit praktisch aussieht, wird anhand von Beispielen gezeigt und Schritt für Schritt eingeübt. Ferner wie Twitter, Facebook und Ying genutzt, und kostenfreie Bild- und Grafik-Datenbanken angewandt werden.



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang.

## Projektplanung mit MS-PROJECT

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 157,50 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Wordkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21
- Kursnr.: 631505
- VHS Münster

Schulungsinhalte sind: neue Projekte in MS Project anlegen – Projektstrukturierung – Ressourcen und Kalender zuordnen und verwalten – Vorgänge anlegen und strukturieren – Projektfortschritt mithilfe von Basis- bzw. Zwischenplänen und Berichten kontrollieren und steuern – Einbindung des Projektplans in andere Microsoft-Produkte – Projekte auswerten

## Vom spontanen Knipsen zum gekonnten Fotografieren: Kameratechnik und Bildkomposition

- 3.1.17 bis 5.1.17 in Hagen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 151,10 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 171-5003
- VHS Hagen

Für wirklich gute Fotos ist es wichtig, die manuellen Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera gezielt einzusetzen. Sie üben das Zusammenspiel von Blende und Belichtungszeit. Sie besprechen Bildaufbau und Motivauswahl. Außerdem Themen wie HDR, Focus Stacking und Raw-Format.

## 10 Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project

- 25.1.17 bis 27.1.17 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-542707
- VHS Köln

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

## So funktioniert Facebook für Unternehmen, Selbständige und Vereine!

- 30.3.17 bis 31.3.17 in Waltpop
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kaffee/Tee
- Für Unternehmen, Selbständige, Vereine
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: R5204
- VHS Waltpop

Der Kurs vermittelt die erfolgreiche Facebook-Präsentation, um neue Interessenten für Produkte und Dienstleistungen zu gewinnen sowie eine Kommunikationsstrategie zu entwickeln, zum Aufbau eines Themen- und Redaktionsplans, der begeistert und an die Facebook-Seite bindet.

# Elektro- & Steuerungstechnik

## 🔌 Pneumatik in Theorie und Praxis

- 5.9.16 bis 9.9.16 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.: 163561052
- 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

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Gute STEP7-Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163551052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## 🔌 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. Lehrgangsunterlagen
- 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.





### **Hydraulik in Theorie und Praxis**

- 19.9.16 bis 23.9.16 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.: 163562052
- 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.

### **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 5; Diagnose mit der ETS 5.

### **Bussysteme in der Automatisierungstechnik**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (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.

### **Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)**

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 330 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163570552
- 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.

### **Elektro-Pneumatik/-Hydraulik**

- 24.10.16 bis 28.10.16 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 92 01 • Kursnr.: 163563052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit; elektrische Messtechnik; Schutz- und Relais-technik; Schaltpläne, Stromlaufpläne und Symbole; Bauteiltechnik; Sensorik/Aktorik; Weg-Schritt- und Weg-Zeit-Diagramme; Ablaufsteuerungen; Grundsaltungen; Regelungstechnik; Inbetriebnahme und Fehlersuche; Übungen.

### **Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163011052
- 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 1**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikvorkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 163571052
- 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

### **WinCC flexible – Grundkurs**

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen SIMATIC S7
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163531051
- 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.



### ⚙️ **Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### ⚙️ **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163572052
- 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 3**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163013052
- 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**

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163021052
- 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 3**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163573052
- 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 1**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163011053
- 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.

### ⚙️ **Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)**

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 330 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Für Facharbeiter/-innen, Techniker/-innen und Meister/-innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 163570553
- 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**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikvorkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 163571053
- 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 2**

- 19.12.16 bis 23.12.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163012053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 **Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV**

- 19.12.16 bis 21.12.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163021053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### 🔗 **SIMATIC S7-1200 Basiskurs**

- 19.12.16 bis 21.12.16 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163541052
- 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.

### 🔗 **Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3**

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163013053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2**

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 163572053
- 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**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Gute STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 173551001
- 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**

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 163573053
- 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 1**

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 173011001
- 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.

### 🔗 **Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)**

- 6.2.17 bis 8.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 330 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Für Facharbeiter/-innen, Techniker/-innen und Meister/-innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 173570501
- 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**

- 13.2.17 bis 15.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 173021001
- 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**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechartvorkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 173571001
- 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 2**

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 173012001
- 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.

### 🔗 **Bussysteme in der Automatisierungstechnik**

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 790 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 173521001
- 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.

### 🔗 **E-Check Grundseminar**

- 1.3.17 bis 3.3.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 460 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 173061001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702)





### 🔗 WinCC flexible – Grundkurs

- 1.3.17 bis 3.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen SIMATIC S7
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 173531001
- 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.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 173013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 173572001
- 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

### 🔗 Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 173041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

### 🔗 SIMATIC S7-1200 Basiskurs

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 173541001
- 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.

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 610 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 173573001
- 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

# Technik • Handwerk • Gewerbe

## Computerreservierungssystem AMADEUS

- 25.8.16 bis 4.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.420,12 €; zzgl 19 % MwSt.
- Für Reisebüromitarbeiter, Berufsanfänger, Quereinsteiger
- Infos unter 0211/8 54 92 40
- Kursnr.: CTT August 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

## 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 Arbeitnehmer, 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.: 164711551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0-Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0

## CNC-Programmierung Drehen/Fräsen mit ShopTurn und ShopMill von Siemens

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 164025051
- 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 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 Arbeitnehmer, 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 Experimentalvortrag, eine praktische Löschübung sowie die Besichtigung von Brandschutzanlagen. Das Seminar kann als Vorbereitungsseminar für den VdS-Lehrgang „Brandschutzbeauftragter“ genutzt werden.



### CNC-Klartextprogrammierung mit der iTNC 530 Steuerung von Heidenhain

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 164024051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bildschirm und Bedienfeld; Werkzeugverwaltung; Konturen programmieren; Zusatzfunktionen programmieren; Zyklen programmieren; Unterprogramme und Programmteilerholungen programmieren; Q-Parameter; Programmtest.

### Securitybeauftragter

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 2.296,70 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke, Mittagssimbiss und VdS-Richtlinien CD „Sicherheitstechnik“
- Für Arbeitnehmer mit der Aufgabe, den Securitybereich zu organisieren.
- Infos unter 0221/7 76 64 87
- Kursnr.: SECBE-16/3
- 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).

### 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0

- 24.10.16 bis 28.10.16 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.: 164711152
- 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

### Informationssicherheit

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 2677,50 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagssimbiss
- Vorkenntnisse: Kenntnisse im IT-Bereich, z. B. Ausbildung oder Grundstudium im Bereich der Informatik od. Berufserfahrung im IT-Bereich
- Für IT-Leiter, IT-Sicherheitsverantwortliche, Netz- und Systemadministratoren, Security Manager und Führungskräfte des Sicherheits- und Risikomanagements
- Infos unter 0221/7 76 64 85
- Kursnr.: ISICH-16/2
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Mit diesem Lehrgang wird der Teilnehmer optimal auf das Management der Informationssicherheit vorbereitet. Der Lehrgang beinhaltet die Vermittlung von theoretischem Wissen sowie praktischen Übungen und schließt mit einer Prüfung ab. Inhalte: Gesetzliche und normative Grundlagen der Informationssicherheit, Haftung, ISO-Pyramide, Informationssicherheitsleitlinie, Benutzerordnung, Dienstleisterordnung, Verfahrensweisungen, Risikobewertung, Risikobehandlung, Datenklassifizierung, Softskills, Dokumentation, Kryptografie, Exploits.

### 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0

- 21.11.16 bis 25.11.16 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.: 164711552
- 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

### 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 174711101
- 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

### 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

## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- 6.2.17 bis 10.2.17 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.

## 🔗 ⑩ Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 174711501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0

## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte

- 27.2.17 bis 3.3.17 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.

## 🔗 ⑩ Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 174711102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 -Programmierung

# Kaufmännisches • Finanzen

## 🔗 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-509288
- 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.

## Existenzgründung in der Hausverwaltung und Grundbesitzverwaltung

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 316,50 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: O54301
- 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.

## 🔗 Kaufmännischer Grundkurs

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-2011w@216
- 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.



### 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.

### 🔊 ⑩ Kosten- und Leistungsrechnung und Anlagenbuchhaltung am PC mit DATEV pro

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509801
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die ihre theoretischen Kenntnisse in der Kosten- und Leistungsrechnung und in der Anlagenbuchhaltung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Buchhaltung um die Anlagenbuchhaltung und Kosten- und Leistungsrechnung mit DATEV pro erweitern; Mitarbeitende von Buchhaltungsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten.

### 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.

### 🔊 ⑩ Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmer

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509310
- VHS Köln

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

### Zertifikat Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung – Modul III DATEV

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 256 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: O53103
- VHS Krefeld

Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt systematisch und anwendungsbezogenen Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV-Buchführungssoftware. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de).

### 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.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit Lexware pro

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509241
- VHS Köln

Ihr Kompetenzgewinn und Ihre Fertigkeiten: Personenkonten anlegen, Stammdaten drucken und anzeigen, Belege buchen, Konten abstimmen, Umsatzsteueranmeldung erstellen, Monatsauswertungen und Monatsabschluss durchführen, Saldenvorträge buchen, allgemeine zusammengesetzte Buchungssätzen und betriebswirtschaftliche Auswertungen erstellen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. Für Lehrgangsteilnehmer separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren 53 Euro. Hinweis: Mit der Teilnahmebescheinigung dieses Kurses können Sie kostenfrei die Schüler- und Studentenversion von Lexware beziehen.

### 🔊 ⑩ Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509234
- 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 Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden.



### Einführung in die Finanzbuchführung

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Sankt Augustin
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 02241/30 97 41
- Kursnr.: 162-50508
- 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.

### „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.

### 🗺️ ⑩ Finanzbuchhalter VHS: Modul 1 – Buchführung für Einsteigende

- 28.11.16 bis 2.12.16 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-509211
- 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“.

### 🗺️ Kommunales Rechnungswesen – Xpert Business Zertifikatskurs

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €
- Für Mitarbeiter/Innen in der öffentlichen Verwaltung und Kommunalbetrieben
- Infos unter 0241/4 79 21 11
- Kursnr.: AP21371
- VHS Aachen

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der öffentlichen Verwaltung und Kommunalbetrieben, die einen Überblick und fundierte Grundlagenkenntnisse über die doppelte Buchführung im kaufmännischen Haushaltswesen erwerben wollen.

### 🗺️ ⑩ Kostenrechnung und Controlling mit Excel – für fortgeschrittene Anwender

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 321 €; inkl. 3 Skripte/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel-Kenntnisse
- Für AN aus Buchhaltung und Controlling
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-533815
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Verständnis der betriebswirtschaftlichen Begriffe ist von Vorteil.

### 🗺️ ⑩ Finanzbuchhalter VHS: Modul 3 – Recht und Finanzen

- 5.12.16 bis 10.12.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 272 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509252
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen die mit buchhalterischen und steuerlichen Fragestellungen im beruflichen Alltag konfrontiert sind; Personen, die eine Auffrischung der Fachkompetenzen erwünschen oder einen Neueinstieg in dieses Thema suchen.

### Akquise für Trainer, Berater und Freiberufler

- 12.12.16 bis 14.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB20-88
- neues lernen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit der Akquisition. Die Idee, „sich selbst verkaufen zu müssen“, widerspricht ihnen. Dieses Seminar verknüpft diverse Ebenen: Umgang mit „Sich-Zeigen“ und Ablehnung; Auflösen von Glaubenssätzen; Kommunikation in Organisationen etc.

### Buchführung I

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200,50 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 162-4123
- VHS Hagen

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

### Kommunales Rechnungswesen – Von der Kameralistik zur doppelten Buchführung

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: O53108
- VHS Krefeld

Das Intensivseminar richtet sich an (zukünftige) Mitarbeitende in der öffentlichen Verwaltung, die fundierte Grundlagenkenntnisse der doppelten Buchführung im kaufmännischen Haushaltswesen erwerben wollen.



## Finanz- und Rechnungswesen verstehen lernen

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50
- Kursnr.: N203100
- VHS Düsseldorf

Jahresabschluss: Aufbau, Erstellung und Analyse – Fallstudien zum Buchen auf Bestands-, Aufwands- und Ertragskonten – Bewertungs- und Abschreibungsmethoden – Anhang und Lagebericht – Grundzüge der Bilanzpolitik – Kosten- und Leistungsrechnung.

## Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung

- 23.1.17 bis 28.1.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 309 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-509289
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, 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.

## Rechnungswesen kompakt – Intensivkurs Finanzbuchführung, KLR, Controlling

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; 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.

## Schnell-Einstieg in die doppelte Buchführung

- 6.2.17 bis 9.2.17 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00
- Kursnr.: 162.5D270K
- VHS Essen

„WARENTTEST-Sieger 10/2010“. Inhalte: Grundlagen der Buchführung; sinnvolle und effektive Belegverwaltung; Tipps zum Kontieren und Buchen; Buchungsgrundsätze. An typischen Geschäftsfällen wird das Wissen angewendet.

## Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-509235
- 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 Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden.

## Kosten- und Leistungsrechnung : Xpert Business

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; 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@117
- 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.

## Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht

- 13.2.17 bis 18.2.17 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-509272
- 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 €).





### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte und Industriefachwirte (1. Teil)

- 20.2.17 bis 24.2.17 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.

### Akquise für Trainer, Berater und Freiberufler

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB20-89
- neues lernen

Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit der Akquisition. Die Idee, „sich selbst verkaufen zu müssen“, widerspricht ihnen. Dieses Seminar verknüpft diverse Ebenen: Umgang mit „Sich-Zeigen“ und Ablehnung; Auflösen von Glaubenssätzen; Kommunikation in Organisationen etc.

### ♿️ ⑩ Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509802
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die ihre theoretischen Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Lohnabrechnungen mit DATEV pro erstellen; Mitarbeitende von Lohn- und Gehaltsabteilungen, die mit DATEV pro arbeiten.

### ♿️ Betriebliche Steuerpraxis: Xpert Business Intensiv

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 538 €; inkl. Lehrgangsskript & Prüfungsgebühr & 2 Tage (Vorbereitung & Prüfung) (bei Prüfungswunsch keine weiteren Kosten)
- Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich, Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich sind jedoch von Vorteil
- Infos unter 0202/5 63 26 66 • Kursnr.: 19-2899w@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des deutschen Steuerrechts: Grundlagen der Unternehmensbesteuerung, Besteuerungsverfahren, Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Lohnsteuer, Körperschaftsteuer, Gewerbesteuer. Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung. Das Intensiv-Seminar hat i.d.R. 8 Teilnehmende. Im Anschluss daran können die Kursteilnehmenden kostenfrei die anschließenden Xpert – Zertifizierungsabende und den Prüfungsabend (entweder 3x abends oder 2x samstags) besuchen.

### Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- 29.3.17 bis 31.3.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB30-89
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- 3.4.17 bis 7.4.17 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.

### ♿️ Finanzwirtschaft – Xpert Business – Intensivseminar –

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; inkl. Lehrgangsskript & Übungsskript (mit Musterklausuren) bei Prüfungswunsch keine weiteren Kosten
- Vorkenntnisse: Teilnahme an Fibu 1 (oder vergleichbare Kenntnisse wie Xpert Business Finanzbuchführung (1)“)
- Infos unter 0202/5 63 26 66
- Kursnr.: 19-2855w@117
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Im Anschluss daran können die Kursteilnehmenden kostenfrei die anschließenden Xpert – Zertifizierungsabende und den Prüfungsabend (3x abends, der letzte Termin ist der Prüfungsabend, 1x wöchentlich) besuchen. Wir empfehlen die Teilnahme insbesondere, wenn Sie an der Prüfung teilnehmen möchten. Das Intensiv-Seminar hat i.d.R. 8 Teilnehmende. Im Anschluss an den Bildungsurlaub können die Kursteilnehmenden kostenfrei die anschließenden Xpert – Zertifizierungstermine (i.d.R. 1 Übungssamstag, 1 Prüfungssamstag) besuchen.



# Management • Team • Führung

## Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 4.7.16 bis 7.7.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

## Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 11.7.16 bis 14.7.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

## Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 18.7.16 bis 19.7.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

## Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 25.7.16 bis 28.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.581,50 €
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- 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. Weitere Termine auf Anfrage.

## Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 8.8.16 bis 11.8.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

## Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungs- vorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 13.8.16 bis 14.8.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

## Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 15.8.16 bis 18.8.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

## Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 15.8.16 bis 25.8.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.



### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 22.8.16 bis 25.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.581,50 €
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 5.9.16 bis 22.9.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (8 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 5.9.16 bis 15.9.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### 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. ÜVP, 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 TeampartnernInnen. 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 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? Ziel des Seminars ist die konkrete Vorbereitung auf den Schritt in die Selbstständigkeit als Coach (frei-/nebenberuflich).

### 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.

### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 26.9.16 bis 29.9.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.



### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 4.10.16 bis 7.10.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### 🔗 Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial (als PDF-Datei)
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1266w@216
- 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?

### Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 10.10.16 bis 20.10.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 10.10.16 bis 13.10.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### Qualitätsmanagement-Beauftragte/r (IHK)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €
- Für Personen im Qualitätsmanagement
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 50841602
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Grundlagen, Bedeutung und Grundsätze des Qualitätsmanagements, QM-Basiswissen und Kompetenzen eines QM-Beauftragten, Grundlagen der Statistik und Anwendungen im QM als Instrument der Entscheidungshilfe, Normen des Qualitätsmanagement

### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 17.10.16 bis 20.10.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### ♀️🔗 Methodentraining. Seminare, Workshops und Vorträge gestalten

- 23.10.16 bis 26.10.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 13/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Mit einem sinnvollen Methodenrepertoire komplexere Zusammenhänge darstellen, die Aufmerksamkeit fördern oder interessante Visualisierungen ermöglichen, erleichtern das Lernen. Ebenso wie das Zusammenspiel von Trainerinnenpersönlichkeit, Seminargruppe und Lehr-Lern-Prozesse.

### 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 5.9.2016.





### Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r (IHK)

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €
- Für Datenschutzbeauftragte, künftige Datenschutzbeauftragte
- Infos unter 0228/9 75 74 15
- Kursnr.: 50761601
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang dient der Vermittlung von Fachkunde im Sinne des § 4f Abs. 3 Bundesdatenschutzgesetzes. Inhalte sind: Einführung in aktuelles Datenschutzrecht Aufgaben des Datenschutzbeauftragten Technisch-Organisatorischer Datenschutz nach § 9 BDSG IT-Sicherheit

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 24.10.16 bis 25.10.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### ♀ Coaching für Frauen in Führungspositionen

- 26.10.16 bis 28.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 304
- Bildungswerk Stenden

Erfolgreiche Führung in sozialen Organisationen, Parteien, Verbänden; Reflexion des eigenen Führungsverhaltens; Typisch Frau?; Analyse der eigenen Stärken und Entwicklungspotenziale; Kollegiale Fallberatung; Networking; Was will ich wirklich?; Die Macht der Symbole nutzen

### 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.

### Starterpaket in die Systemische Beratung

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; Lernmittel im Preis enthalten
- 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 (weise) und ihre individuelle Beratungskompetenz zu reflektieren und zu ergänzen.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 5.11.16 bis 6.11.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### ♿ Erfolgreich führen

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: O50907
- 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.

### ♿ Online Marketing

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; inkl. Handout
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 71616
- 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. Ausführlicher Seminarablauf kann angefordert werden.

### ♿ ⑩ Teamführung und -entwicklung

- 7.11.16 bis 9.11.16 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-506028
- 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.



### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (8 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 7.11.16 bis 17.11.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### 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 helfen Ihnen, Ihre Aufgaben besser zu planen und so Ihre Zeit effektiver zu nutzen. Themen: persönliche Arbeitsstile zwischen Chaos und Perfektionismus, Ziele und Prioritäten, Zeitfallen und Zeitdiebe, Kalendersysteme.

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 21.11.16 bis 24.11.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### 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.

### ♀ ♿ Das Zürcher Ressourcenmodell – ZRM

- 4.12.16 bis 8.12.16 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreis je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 3/12
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Das Zürcher Ressourcenmodell 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.

### Das schau ich mir genauer an – Organisationsanalyse mit neuen Methoden

- 28.11.17 bis 2.12.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 342 €
- Infos unter 0231/53 34 52 50
- Kursnr.: ka4419161
- KOBISeminare

Lernen Sie in diesem Seminar Tools kennen, die Sie auf dem Weg zu mehr Klarheit und Gelassenheit in Ihrem beruflichen Alltag begleiten. Erleben Sie Sichtweisen und Instrumente, die Ihre Organisation, Ihr Team, Ihre Abteilung als soziales System abbilden und dabei ihre Komplexität berücksichtigen. Wir arbeiten mit Walking in Business® (WiB), einem systemisch-phänomenologischen Ansatz, der aus meiner Beratungspraxis entstanden ist und jeden Tag erfolgreich angewendet wird.

### ♀ ♿ Älterwerden im Beruf

- 11.12.16 bis 14.12.16 in Zülzich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 190 €; inkl. U + V, Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 7/12
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Die KollegInnen werden immer jünger, der Generationenwechsel steht an, was bedeutet das und wie kann ich es schaffen, weiterhin Spaß an der Arbeit zu haben. Inhalte: Standortbestimmung, schwierige Situationen, Ressourcenpool, Möglichkeiten und Freiräume, Wünsche und Ziele

### ♿ ⑩ Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

- 12.12.16 bis 16.12.16 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-506015
- 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.

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 12.12.16 bis 15.12.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.



### Gesund und wertschätzend führen

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB30-88
- neues lernen

Als Führungskraft stehen Sie im Spannungsfeld zwischen Zielvorgaben des Unternehmens und beschränkter Personalressourcen. In dieser Woche lernen Sie, dass ein guter Führungsstil immer ein gesunder Führungsstil ist – für sich selbst und für Andere.

### Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 12.12.16 bis 22.12.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- 12.12.16 bis 15.12.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- 17.12.16 bis 18.12.16 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 des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- 19.12.16 bis 22.12.16 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. Weitere Termine auf Anfrage.

### Coaching als Beratungsformat – mehr Erfolg durch Coaching

- 16.1.17 bis 18.1.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-501564
- VHS Köln

Ziel des Seminars: Coaching als eine erfolgreiche Beratungsform kennenzulernen. Führungsstile werden dadurch verbessert und anwendbare Beratungsmethoden in den Arbeitsalltag integriert. Der Bildungsurlaub qualifiziert nicht für eine Tätigkeit als Coach oder Berater.

### „Soul Stories“ – die Kunst des Digital Storytellings: Werte definieren, leben und erlebbar machen

- 17.1.17 bis 20.1.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 235 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506012
- VHS Köln

Sie wollen authentisch auftreten und eine emotional engagierte Beziehung zu Ihrem Publikum, Lesern, Kunden, Mitarbeitern oder Geschäftspartnern aufbauen? Ob für Ihre interne Kommunikation, Leitbilder, PR-Zwecke oder Employer-Branding: Mit Digital Storytelling können Sie Botschaften unverwechselbar und glaubwürdig vermitteln. Lernen Sie eine wirkungsvolle Geschichte zu gestalten und Strategien zu entwickeln, um Storytelling im Kommunikations- und Marketingmix effizient einzusetzen

### Gesundes Führen – Führungskräfte-Training – Für Führungskräfte und Projektleitende

- 23.1.17 bis 25.1.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506011
- 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.



## Starterpaket 2 in die Systemische Beratung

- 25.1.17 bis 27.1.17 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206 €; Lernmaterialien enthalten
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4817
- VHS Duisburg

In diesem Bildungsurlaub ergänzen Sie Ihre Methoden- auswahl für Ihr Beratungssetting, um die Beratungsabläufe noch zielgerichteter gestalten zu können. Konkrete Zielformulierungen helfen dabei, vom Problemzustand in einen Lösungsprozess zu wechseln

## 🗑️ Neue Rolle, neue Haltung – Praxistraining mit Elementen der darstellenden Kunst

- 1.2.17 bis 3.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka141717
- KOBlsseminare

Wenn Sie Führung übernehmen, werden Sie schnell merken, dass vieles anders ist als vorher. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter empfinden Sie nicht mehr als Kollegen, Ihre Vorgesetzten erwarten plötzlich wesentlich mehr von Ihnen, und dann setzen Sie sich auch noch selbst unter Druck. Allen Erwartungen gerecht zu werden, ist eine Kunst, die oft nur in jahrelanger Erfahrung erlernt wird. Etwas schneller geht es mit diesem Praxistraining.

## Gesund führen – Selbstsorge als Leitungsaufgabe

- 6.2.17 bis 8.2.17 in Bielefeld, Bildungsstätte Einschlingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. U und V
- Für Leitungskräfte aus pflegenden und helfenden Berufen
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1003
- Bildungsstätte Einschlingen

Leistungs- und Führungskräfte müssen im beruflichen Alltag zunehmend komplexe Anforderungen balancieren – haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf Betriebsklima und Mitarbeiter. Eine gelingende Selbstsorge ist in diesem Zusammenhang von existentieller Bedeutung.

## 🗑️ ⑩ Lean Management – viel mehr als nur „schlank“!

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 302 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506010
- VHS Köln

Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien des Lean Managements, stellt zentrale Methoden vor und gibt Anregungen, wie Sie die Ideen des Lean für sich gewinnbringend nutzen können. Kurze Historie und Einordnung des Themas im Kontext anderer Qualitätsthemen, Einführung der Begriffe Wert, Wertstrom, Wertschöpfung, Verschwendung, die fünf Prinzipien des Lean, Vermittlung zentraler Methoden des Lean (unter anderem 5S, Wertstromanalyse, Kaizen), Umsetzung von Lean (4P: Philosophie, Prozesse, Personen/Partner, Problemlösung).

## ♀️ 🗑️ Verhandlungskompetenz stärken

- 26.2.17 bis 2.3.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 240 €; inkl. U + V, Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 15/2
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Inhalte: Die genderorientierte Strukturierung der Arbeitswelt, Interessen erkennen, Strategien für Selbstbehauptung und Gelassenheit, der Erwerb von Verhandlungskompetenzen, Does and Dont's in Gehaltsverhandlungen, Umgang von Frauen mit Macht, Statussenker und Statusheber.

## Projektmanagement – Ein Praxisworkshop

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-89
- 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.

## Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen

- 13.3.17 bis 16.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 341 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1416171
- KOBlsseminare

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.

## 🗑️ Das innere Team – Systemische Arbeit auf der inneren Bühne

- 20.3.17 bis 22.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 252 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408171
- KOBlsseminare

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.



## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- 20.3.17 bis 24.3.17 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.

## Praxisworkshop „Erfolg in Teams“

- 3.4.17 bis 5.4.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Für Menschen, die in Teams arbeiten
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB31-89
- neues lernen

Teamarbeit ist Grundlage der heutigen Arbeitswelt. Doch wann ist Teamarbeit überhaupt sinnvoll? Was ist Teamerfolg und warum sind manche Teams erfolgreicher als andere? Was kann ich als Teammitglied tun, um den Teamerfolg zu sichern?

## 👤 Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar

- 10.4.17 bis 12.4.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial (als PDF-Datei)
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1266w@117
- 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; Risikerkennung 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?

## Zeit für die Zeit

- 25.9.17 bis 29.9.17 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 1.08.2017.

# Gesundheit • Stressbewältigung

## Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- 22.8.16 bis 28.8.16 in Haltern am See, HVHS Könzgen
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.466 €; inkl. Unterkr. im EZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1018
- 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. Abschlusssseminar 9.12. bis 11.12.2016

## 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.

## ♀️ 🧘 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.

## 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 Bewegungen- 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.





## Shiatsu – Fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Bengel, Kloster Springjersbach
- 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.

## 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
- KOBISeminare

Mit Klangschaalen und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschalentherapie in ihrer Anwendung kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

## 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 Ü/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.

## 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.

## 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. Ü/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.

## Emotionale Kompetenz und Entspannung

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1688w@216
- 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.

## 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
- KOBISeminare

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!

## 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

Mit einem ganzheitlichen Ansatz richten Sie die Balance zw. Beruf und Privatleben in den mittleren Lebensjahren neu aus. Sie lernen, achtsamer mit Ihren Ressourcen umzugehen und erarbeiten Erfolgsfaktoren für den langfristigen Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

## Familienaufstellungen

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Witten
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 266 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 16BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

Systemische Aufstellungen sind eine bewährte Methode, um persönliche Lebensthemen zu beleuchten, Blockaden loszulassen, Situationen zu klären und Lebensqualität zu gewinnen. Sie bringen generationsübergreifende, unbewusste Verstrickungen, Blockaden und geheime Bindungen ans Licht. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, die Ursache für Ehe-, Familien- und Beziehungskonflikte, schwere Krankheiten, Ängste, Jobprobleme, Mobbing, Burnout, Geldmangel und anderen Stressoren im geschützten Rahmen eines fünftägigen Seminars anzuschauen und zu lösen.



### 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.: 162 5181
- 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.

### Erfolgreich und dennoch entspannt im Berufsalltag

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Möhnesee-Körbecke
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €
- Für Interessierte MitarbeiterInnen
- Infos unter 02365/93 80 • Kursnr.: 16GS11-011
- Lotte-Lemke-Bildungswerk der AWO

Stress beeinflusst unsere Produktivität, Kreativität, unsere Arbeitszufriedenheit und unseren beruflichen Erfolg! Unsere Seminarbausteine: Entspannter und effektiver arbeiten – aber wie? Raus aus der Stressfalle mit einem gezielten Stressmanagement! Wirkungsvoll und gezielt entspannen lernen! Theorie-Inputs, Gesprächskreise, Entspannungsübungen, Qi Gong, Bürogymnastik, Ausdauertraining sind unser Werkzeugkasten!

### 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 Verpfll.
- 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 mühelos 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.

### Fit für den Berufsalltag mit dem DAOconcept

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; incl. ÜVP
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02192/85 84 19
- Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – EAG

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen mithilfe der Methode des „DAOconcept“ das Erlernen von sanften, ruhigen Bewegungen, wie wir sie aus dem Qigong kennen. Es stellt ein umfassendes Trainings-Programm sowie das Angebot alternativer Sichtweisen für die Persönlichkeitsentwicklung und Reflexion der eigenen, persönlichen Einstellung (Mindset) dar. Damit unterstützt dieses Konzept Sie bei der Entwicklung einer Lebenshaltung, mit der Sie sich auf die Veränderungsprozesse in der Arbeitswelt und verbundenem Stress effektiver einstellen können. Vorkenntnisse nicht erforderlich

### Einführung in das Vital-Hormon-Yoga – für Yoga-Übungsleiter/-innen

- 19.9.16 bis 21.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3203161
- KOBLeSeminare

Vital-Hormon-Yoga enthält eine dynamische Yoga-Übungsreihe zur positiven Beeinflussung des Hormonhaushalts vor, während und nach der Menopause für Frauen, in der Andropause (Midlife-Crisis) bei Männern sowie auch für jüngere Frauen bei hormonellen Problemen und Paaren mit Kinderwunsch.

### 1 x den Tank auffüllen bitte! Wege beruflicher Entlastung

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; Lernmaterialien im Preis enthalten
- 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.

### 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 Ü/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

### 🕒 Resilienz Training Basis

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Esthal, Kloster St. Maria
- 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.

### 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 Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.



### 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!

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 238-16BU
- 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.

### Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Bielefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ■ Kursnr.: 525388
- 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.

### 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. ÜP
- 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.

### Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Bengel, Kloster Springersbach
- 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.

Ressourcetraining durch Shaolin-Übungen im Kloster Springersbach. Neben Shaolin-Übungen, die Chi Kung, Kung Fu und Meditation beinhalten, werden Themen wie Stressbewältigung, Zielarbeit, Emotionale Kompetenz und Konfliktmanagement behandelt.

### 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 regelmäßig 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.

### Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee

- 3.10.16 bis 8.10.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 20 € insg., 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 809016
- 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.

### „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.

### 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.



### Stressprophylaxe, Konzentrationstraining & Selbstmanagement

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 162-83002D
- 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.

### ♀ & Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit – für Frauen

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 95 €
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1711w@216
- 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.

### Natural Spirit of Movement – Innere und äußere Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen aus den japanischen Kampf- und Heilkünsten

- 7.10.16 bis 8.10.16 in Schwerte
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 235 €; inkl. Unterk. und Vollpension
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 99/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Das Seminar bietet Lerninhalte, die die innere und äußere Balance des Körpers in Fluss bringen. Durch Anwendung spezieller Übungen (Movement), die aus den japanischen Kampf- und Heilkünsten hervorgegangen sind, lernt der Teilnehmer sein Yin (innen) und Yang (außen) zu erneuern (Natural). Achtsamkeitsübungen (Spirit) führen zu einer erweiterten Wahrnehmung des Selbst und runden die Lerninhalte ab. Referenten sind eine japanische Kampfkunst-Trainerin und ein Heilpraktiker für asiatische Heilkunst.

### BREEMA-Körperarbeit – präsent sein und gut für sich selbst sorgen

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; inkl. Unterk. und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1022
- 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.

### ♿ Gesundheit im Arbeitsleben

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: K9930B005
- 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.

### Yoga und Meditation für mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-)Alltag

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U531Ki
- 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.

### Östliche und westliche Entspannungsverfahren für mehr Balance im Beruf und Alltag

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U532Ki
- Melanchthon-Akademie

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Qigong führen zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Entspannung. Dadurch wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewonnen und die Präsenzfähigkeit im Alltag und Beruf gesteigert.

### Feldenkrais im Beruf – Bewusstheit durch Bewegung

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 2411
- 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.

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 30720
- 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.



### Stressregulation durch Eutonie nach Gerda Alexander

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125,50 €; ermäßigt 84,70 €
- Infos unter 0209/1 69 30 96 • Kursnr.: 1623313
- VHS Gelsenkirchen

Ziele der Arbeit sind das Erkennen und Reflektieren des individuellen Stresserlebens sowie das Kennenlernen und Erproben eines auf der Körperebene ansetzenden Verfahrens zur Stressreduktion. Reflektierende Gespräche über das Erlebte und Erfahrene ergänzen das praktische Tun. Hierbei üben Sie, das eigene körperlich Empfundene zur Sprache zu bringen und achtsam zu sein, für die Mitteilenden anderer.

### Qi Gong und Stressreduktion

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 162-84030D
- 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 im Berufsalltag mit Qi Gong

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 162-84040D
- 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.

### Burnout – Alarmsignale erkennen und ernst nehmen!

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gummersbach-Lieberhausen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 220 €; inkl. Ü/V, mit Kinderbetreuung 70 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 10 • Kursnr.: NT-4001
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

In der frühen Phase eines drohenden Burnouts ist Hilfe durch Selbsthilfe eine gute Lösung, aus der Stressspirale heraus zu kommen. Dazu werden wir uns in Einzel- und Gruppenübungen mit Techniken und Methoden vertraut machen, die Burnout am Arbeitsplatz verhindern können.

### ☯ Dorn/Breuß – Traditionelle Heilmethoden bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag insg.: 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 265H77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Die Selbsthilfemethode nach Dorn & Breuß bietet mit verblüffend einfachen, aber sehr wirkungsvollen Methoden Zugänge, um Rücken- & Gelenkschmerzen vorzubeugen. Fehlstellungen & Blockaden werden so aufgehoben. Sie erlernen eine praxisnahe Einführung in die einzelnen Methoden.

### ☯ Qigong-Herbstwoche – Selbsthilfe mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 377 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag insg.: 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 264D77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erkältungen, Probleme mit der Lunge, der Haut oder dem Immunsystem prägen den Herbst. Die TCM bietet hier uralte Lösungswege. Der chinaerfahrene Referent Joachim Stuhlmacher vermittelt in theoretischen & praktischen Einheiten (Qigong, Atemübungen, Meditation) umfangliches Wissen.

### 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.

### ☯ Anti-Stress-Woche – mehr beruflicher Erfolg und persönliches Wohlbefinden

- 10.10.16 bis 14.10.16 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-220238
- 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.

### Einführung in Körper- und Entspannungstechniken

- 11.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0211/8 99 34 01 • Kursnr.: N 720 510
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen ersten Einblick in die gängigen Entspannungsgesundheits- und Körpertechniken. Dabei richtet sich der Fokus auf die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, das Autogene Training, Entspannung nach Thomas Hanna, Fantasiereise, Achtsamkeitsübungen Meditation und Yoga, therapeutisches Dehnen und Pilates. Für Personen, die durch Entspannungstechniken wirksame Unterstützung gegen den Stress im Berufsalltag suchen.



### Auftanken für Beruf und Alltag mit Yoga und Achtsamkeit

- 12.10.16 bis 14.10.16 in Gladbeck
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 95 €; 8,50
- Infos unter 02043/99 24 15 • Kursnr.: 1050
- VHS Gladbeck

Immer schneller werdende Arbeitsabläufe dominieren Beruf und Alltag. Im Seminar lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Erfolg im Beruf zu steigern. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers besser wahrzunehmen und sich bewusst zu entspannen.

### Die Franklin Methode® im Beruf

- 16.10.16 bis 21.10.16 in Hofheim
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 836816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin Methode ist eine „Body-Mind“-Technik. Sie dient der Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern.

### ♀ ♿ Gesundheitsprävention in der Arbeitswelt

- 16.10.16 bis 21.10.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 10/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Ernährung, Bewegung und Entspannung – drei Faktoren für ein ausgeglichenes Leben, dass wir in unserer heutigen Zeit oft viel zu sehr vernachlässigen und schnell an unsere Grenzen kommen. Inhalte: Einführung in Entspannungstechniken, Kräftigungsübungen und Ernährungstipps.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 16.10.16 bis 21.10.16 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.: 1622240
- 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

### Burnout-Prophylaxe: Gesund und leistungsfähig bleiben mit Stressmanagement

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U533K1
- Melancthon-Akademie

In Zeiten großer Belastungen ist ein effizientes Wissen, wie wir unsere inneren Kraftquellen finden, wichtig. In dieser Woche lernen Sie Methoden gesundheitsfördernden Stress- und Konfliktbewältigung kennen. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit.

### Kreatives Stressmanagement®

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Witten
- In Tagesform
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Dauerhafte Überforderung, Stress, Mehrfachbelastung und Beziehungskrisen werfen uns oftmals aus der Bahn. Wir funktionieren im Alltag, stecken im Hamsterrad und haben keine Zeit für uns selber. Unser Anspruch nach Perfektion und Fehlerlosigkeit fördern die Stress- und Angstsymptome. Da gilt es, Stressanzeichen frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Bewusstheit, Achtsamkeit und einfache Übungen helfen Ihnen, Gelassenheit zu bewahren und hinter Ihren Stress zu schauen. Die Fortbildung dient zur Burnout-Prävention und Stärkung der Resilienz.

### Erfahrbarer Atem – Ruhe und Kraft im Berufsalltag mit der Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U535K1
- Melancthon-Akademie

Bewusst atmend die täglichen Herausforderungen mühe- loser bewältigen – immer wieder durchatmen und aufatmen – eine Atempause einlegen! Mit dem „Erfahrbaren Atem“® nach Prof. Ilse Middendorf erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie sich nach innerer Ruhe und Kraft sehnen, die auch im Berufsalltag Bestand hat.

### Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Krisenintervention und Lösungswege durch Kundalini- und Hatha-Yoga

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 2651
- 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.

### Einführung von Körper- und Entspannungstechniken

- 17.10.16 bis 20.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0211/8 99 34 01 • Kursnr.: N 720 520
- VHS Düsseldorf

Sie lernen, vom Arbeitsalltag zu entspannen, aber auch, wie Sie Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität spürbar verbessern können. Methoden: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz, Atementspannung, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen, Mentaltraining, Brain-Gym, Loci-Methoden, Kreatives Verknüpfen und Merktechniken mit Zahlen und ein gehirngerechtes Bewegungstraining.



### Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP/EZ-Zuschlag auf Anfrage, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 299 10 • Kursnr.: 837616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Über die Achtsamkeit in der Körperhaltung, im Bewegungsfluss und in der Atmung öffnet sich Ihnen ein Bezug zu Ihrer inneren Mitte, einer inneren „Oase“, in der Sie ausruhen und aufatmen können, und gleichzeitig Stille und Lebenskraft finden.

### ♿ Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 126,20 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: A150003
- VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Bildungsurlaubes ist, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag.

### Das baut mich auf – Bestimmen Sie selbst, wie Sie sich fühlen wollen

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Gummersbach-Lieberhausen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 220 €; inkl. Ü/VP, mit Kinderbetreuung 70 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 10 • Kursnr.: NT-4002
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Wir lassen uns immer wieder von Umständen und angelegten Reaktionsmustern herunterziehen, rege uns dann häufig auf und die Kollegen oder die Kinder nerven so wieso. Vieles wird aber unwichtig und nebensächlich, je mehr Sie sich mit den verschiedenen lösungsorientierten Wahlmöglichkeiten vertraut machen. Dieses Seminar soll Sie darin unterstützen, gezielt Ihre Wahlmöglichkeiten wahrnehmen zu können. Mit Hilfe von Entspannungstechniken und mentalen Methoden werden Sie oft verblüffend einfache Lösungen für komplizierte Zusammenhänge entdecken.

### Einführung in Körper- und Entspannungstechniken

- 18.10.16 bis 21.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0211/8 99 34 01 • Kursnr.: N 720 530
- VHS Düsseldorf

Sie lernen diverse Entspannungsverfahren für Ihren beruflichen und privaten Alltag kennen. Die Basis bieten Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, ferner Methoden mit dem Fokus auf Entspannung und Aktivierung der Augen, der Schultern, des Nackens und des Rückens: Brain-Gym für das Büro zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Körperhaltungen aus dem Yoga und dem Qi Gong, Body-Scan als Hilfe im Umgang mit Stress, Schmerzen, Schlafstörungen und Stärkung des Immunsystems ...

### Alle Zeit der Welt

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191,50 €
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 162-65001
- VHS Eschweiler

Inhalte: Elemente aus Bewegungs- und Entspannungstherapie, Körperwahrnahmungsverfahren EUTONIE, Klangschalen-Massage, Formen von Meditation, Referate zu modernem Zeitmanagement, vitalstoffreicher Ernährung und das Erkennen sowie Vermeiden stressbedingter Erkrankungen.

### Belasten, erholen und neu ausrichten – Entspannung am Arbeitsplatz

- 19.10.16 bis 21.10.16 in Herne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 72 €
- Infos unter 02323/16 32 39 • Kursnr.: 16B8383
- VHS Herne

Die Augen brennen, der Kopf tut weh, die Schultern sind total verspannt. Lernen Sie effektive Methoden aus dem Kundalini Yoga, um arbeitsplatzbedingte Störungen Ihres Wohlbefindens abzustellen. Sie lernen leicht in den (Berufs-) Alltag zu integrierende Techniken.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 23.10.16 bis 28.10.16 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.: 162 2250
- 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

### Selbstmanagement – Ausgeglichen zum Erfolg

- 23.10.16 bis 28.10.16 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 483 €; im DZ (bei mind. 10 Teiln.), EZ-Zuschlag 50 €
- Infos unter 02234/50 12 42 • Kursnr.: 162-5101
- VHS Frechen

Die Ansprüche an uns sind hoch und führen zu Stress. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden einsetzen. Vorgehen: Standortbestimmung, berufliche und private Ziele, Visionen. Methoden: Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, positives Denken.

### ♀♿ Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Wuppertal-Eberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1777w@216
- 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.



## 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 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.

## 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
- KOBleminare

Das 5-Tage-Seminar vermittelt Strategien und Techniken, wie Sie den eigenen Lebensrhythmus entschleunigen, Entspannungsiseln einbauen und gleichzeitig effektiv und dynamisch Ihren Alltag meistern können.

## Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und PME

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Steyl, Kloster Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 625 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 836016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ziel von Autogenem Training und PME ist die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Spannung und Entspannung. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

## Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation

- 24.10.16 bis 28.10.16 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.: 838816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im Yoga und der Meditation besitzen oder am LIW-Bildungsurlaub „Mehr Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ teilgenommen haben.

## Trainer/in Stressmanagement

- 24.10.16 bis 27.10.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR) Offen für neue Erfahrungen Freude am Umgang mit Menschen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: STRM\_08\_15
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Stress kennt jeder und das immer mehr ansteigende Tempo bestimmt unser Leben. Wir leiden unter Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste. Der Stressmanagement-Trainer ist präventiv tätig. Er/Sie zeigt den Kunden individuell und kompetent mit Stress umzugehen. Wer Stressmanagement-Seminare oder Coaching anbietet, sollte seinen Kunden auch Entspannungstechniken als Unterstützung vermitteln können. Entspannungstechniken sind nicht Bestandteil dieser Weiterbildung. Teil 2: 19.03.-21.02.2014

## Work-Life-Balance – Wie erreiche ich ein Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben

- 24.10.16 bis 26.10.16 in Lemgo
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 72 €
- Infos unter 05261/21 31 21 • Kursnr.: L5035
- VHS Detmold – Lemgo

Eine ausgeglichene Work-Life-Balance bedeutet, Familie, Privatleben und Beruf zu vereinen. Sie lernen, wie Sie Ihre Work-Life-Balance aktiv mitgestalten können. Sie reflektieren Ihre persönlichen Ziele und lernen diese mit der Realität in Einklang zu bringen.

## Work-Life-Balance: Länger arbeiten – Ressourcen stärken – Gesundheit erhalten

- 25.10.16 bis 28.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U537K
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Erfolgsfaktoren für den langfristigen Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit kennen. Über Methoden des systemischen Coachings erhalten Sie einen neuen Zugang zu Ihren tatsächlichen Bedürfnissen und verbessern Ihre Selbstkompetenz.

## 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 Verpfll.
- 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.





### Yoga – Neue Energie im Beruf

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 215-16BU
- 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.

### Kraft und Balance im Job durch Qigong

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 901
- Bildungswerk Stenden

Mit Qigong das Nervenkostüm entspannen und gelassen zu werden. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen. Bewusste Wahrnehmung, Selbstregulation und Entspannung im beruflichen Alltag. Gewinnen Sie Kraft aus Ihrer Mitte, um den Anforderungen stabil und selbstbewusst begegnen.

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Siedelsbrunn, Buddhistisches Kloster
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl. ÜB/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

### 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 Reagierens 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.

### 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 0201/95 29 49 55 • Kursnr.: DY00-88
- neues lernen

Aufbauend auf Techniken der Tiefenentspannung erlernen Sie die Arbeit mit Affirmationen und Meditationsformen, die auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einwirken. Mögliche Ziele: Förderung der Gesundheit, Konzentrationsverbesserung, Raucherentwöhnung

### 50 Plus – Gesund und fit durchs Arbeitsleben

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €; inkl. Skript
- Infos unter 0201/8 84 32 05 • Kursnr.: 162.3C310L
- 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.

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 239-16BU
- 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.

### Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Köln
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Ü/Verpfl.; Preis für Firmen: 315 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 831616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt sind 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.

### Kraftvolles und flexibles Handeln im Berufsalltag – Für Menschen mit Meditationserfahrung

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- 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.: 808816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar greift Themen wie achtsame Kommunikation und Stressmanagement auf. Es zeigt, wie die Zen-Praxis es uns ermöglicht, unsere Aufgaben effektiv anzugehen und dabei das innere Gleichgewicht, unsere Balance, zu wahren. Seminar im Kloster.



### Mehr Achtsamkeit, weniger Stress im Berufsleben durch Yoga und Meditation

- 9.11.16 bis 11.11.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU16
- Freies Bildungswerk Bochum

Grundlage optimaler Stressbewältigung sind ein gesunder, leistungsfähiger und ausgeglichener Körper und Geist, als Voraussetzung dafür, dass sich auch unsere Seele wohlfühlen kann. Weniger Stress durch mehr Achtsamkeit im Alltag – Verhaltensmuster aufbrechen – Neue Wege entdecken – Pranayama: Die Atmung als Lebensenergie – Yoga als Methode zur Stressbewältigung – Yoga-Praxis – Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene mit der Bewusstseinstchnik Yoga nidra – Loslassen macht glücklich – die positiven Auswirkungen von Meditation

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- 13.11.16 bis 18.11.16 auf Baltrum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 32 € insg, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 809116
- 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.

### Stressbewältigung und Work Life Balance – durch Achtsamkeit und Zen

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 525 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1023
- Bildungsstätte Einschlingen

Stressfrei leben – wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an uns immer größer werden und wir uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt fühlen? Achtsamkeitsübungen und der Zen-Weg bieten uns hierfür reichlich Inspiration und Anleitung.

### Trainer/in Stressmanagement

- 14.11.16 bis 17.11.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR) Offen für neue Erfahrungen Freude am Umgang mit Menschen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: STRM\_08\_15
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Stress kennt jeder und das immer mehr ansteigende Tempo bestimmt unser Leben. Wir leiden unter Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste. Der Stressmanagement-Trainer ist präventiv tätig. Er/Sie zeigt den Kunden individuell und kompetent mit Stress umzugehen. Wer Stressmanagement-Seminare oder Coaching anbietet, sollte seinen Kunden auch Entspannungstechniken als Unterstützung vermitteln können. Entspannungstechniken sind nicht Bestandteil dieser Weiterbildung. Teil 2: 19.03.-21.02.2014

### 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4202161
- KOBLSeminare

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.

### Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais-Methode

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Steyl, Kloster Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; incl. Ü/VP, – EZ-Zuschlag auf Anfrage, 685 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 834216
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Leicht erlernbare Feldenkraislektionen, 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.

### Gelassen und sicher im Stress

- 14.11.16 bis 17.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 162-83004D
- 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.

### 🕒 Gesundheitscoaching: Stresskompetenz und Gesundheit

- 14.11.16 bis 16.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; Ermäßigung möglich
- Für Soziale und Gesundheitsberufe, Beratende, Trainer, AN aus der Personalentwicklung
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-501021
- VHS Köln

Systemische Grundannahmen von Krankheit und Gesundheit, Gesundheit und Prävention, Neurobiologie Bedeutung und Nutzen von Stress, Trauma und Stress, Folgen von Stress (Überblick über Krankheiten)



### Burnout-Prävention

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Much
- Mit Übernachtung ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; 550 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 16BU22
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieses Seminar ist für Sie richtig, wenn Sie Ihre Leistungsstärke und Belastbarkeit fördern wollen! Durch anerkannte Gesundheitstrainings erlernen Sie: Stressmomente erkennen, den Umgang damit, Stressfaktoren und Zeichen des Körpers erkennen, Stressabbau, Stressauflösung, Linderung psychosomatischer Schmerzen, entspannen und neue Energie tanken, körperliche und geistige Fitness wieder erlangen, Einblick in die Work-Life-Balance. Im Bergischen Land, in schöner Atmosphäre, bei ausgewogener Ernährung können Sie viel für Ihre Burnout-Prävention lernen.

### Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- 16.11.16 bis 18.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 16 4 706
- 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

### Work-Life-Balance – Ein ausgewogenes Gleichgewicht mit Unterstützung von Yoga, Klangmassage und Ernährung finden

- 17.11.16 bis 19.11.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 345 €; inkl. Unter- und Vollpension
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 98/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Sie kennen das Gefühl, einen ausgefüllten Tag zu haben. Sie sind zufrieden mit Ihrem Berufs- und Privatleben und wünschen sich dennoch an manchen Tagen ein paar Stunden mehr Zeit. Sie möchten Innehalten und die Balance zwischen den Anforderungen im Beruf- und Privatleben überprüfen? Wir bieten Ihnen an, sich des eigenen Rhythmus des Tages wie auch in Bezug auf Schlaf und Ernährung bewusst zu werden. Inhalt: Analyse des eigenen Rhythmus, Entspannungsübungen zur Förderung des gesunden Schlafs, bewusste Atmung mit Yoga, Kochübungen.

### Persönliche Arbeitszufriedenheit und Gesundes Betriebsklima

- 20.11.16 bis 25.11.16 auf Norderney
- 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.: 810916
- 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.

### Trainer Resilienz

- 21.11.16 bis 25.11.16 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

### 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.

### Emotionale Kompetenz und Entspannung

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1699w@216
- 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 Salzhäus Wuppertal.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Essen-Steele
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 227-16BU
- 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.



### Systemisches Gesundheitscoaching

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; ermäßigt: 361 €
- Infos unter 0251/51 17 77 • Kursnr.: 16BS1104
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Neben den klassischen „Big Five“ der Gesundheit – Bewegung, Ernährung, Entspannung, Schlaf, Stressbewältigung – soll der Bogen in diesem Bildungsurlaub auf eine ganzheitliche, systemische Perspektive erweitert werden.

### Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 222 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: 052301
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – AufbauSeminar

- 21.11.16 bis 26.11.16 auf Norderney
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 635 € für Einzelungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 808016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

– Seminar für Fortgeschrittene – Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit.

### Feldenkrais – Über bewusst wahrgenommene Bewegung neue Möglichkeiten entdecken

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07 • Kursnr.: 14-2295w@216
- 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.

### Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU17
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante, lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen, um gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie wieder in Ihr privates und berufliches Leben zu starten.

### Mein Weg zu mir – ein Anti-Stress-Programm

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Übern. und Verpf.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 351K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

### 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 Hauptübungsteilen, die in weitere Übungen unterteilt werden können und zeitlich an das körperliche Befinden angepasst werden. Guolin-Qigong wird in freier Natur geübt.

### Gesund, gestärkt, gelassen in Beruf und Alltag – Methoden der Stressbewältigung

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bad Gandersheim, Seminarhaus Alte Mühle
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; DZ/VP EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0521/5 57 77 20 • Kursnr.: 16ADH-009
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die Entstehung und die Auswirkungen von Stress besser zu verstehen, den Stress leichter abzubauen, schneller zu regenerieren, den individuellen Handlungsspielraum bewusster zu steuern und eigene Strategien für den (Arbeits-)Alltag zu entwickeln. Dafür werden Methoden der Stressbewältigung vorgestellt und erprobt. Dazu gehören etablierte Entspannungsmethoden wie Qigong, Yoga, Achtsamkeitsübungen, PMR ebenso wie stressmindernde Kognitionen und das Training der Selbstsicherheit und Abgrenzung.

### Tai Chi und Entspannung

- 22.11.16 bis 25.11.16 in Hellenthal
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 415 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 20 € insg., 455 € für Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 833116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden.

### 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.



## ♀ ♿ Einführung in die Konzentriative Bewegungstherapie – KBT®

- 27.11.16 bis 2.12.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreis je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 16/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Einführung in die Methode KBT, Wahrnehmungserfahrungen und -qualitäten, Körperübungen zur Raumwahrnehmung; Lebensmuster – Lebensspuren; Veränderungsmöglichkeiten sowie Perspektivwechsel durch KBT. Für die Zulassung zur KBT-Weiterbildung anerkannt.

## ♿ Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zuzügl.Übern. 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.

## Klarheit – Selbst-Bewusstsein – Ziele erreichen

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Witten
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU18
- Freies Bildungswerk Bochum

Wer bestimmt zur Zeit über Ihr Leben? Nutzen Sie diese Woche als Auszeit aus dem Alltag, um sich über Ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden. Erst wenn Sie Ihren Standpunkt erkennen, können Sie sich auf Ihr Ziel zu bewegen.

## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 243 €; ermäßigt: 200 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16BG1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz; Menschen in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten kennen

## Qigong Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 265 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4205161
- KOB!seminare

Stärken Sie sich mit den fließenden Übungen der chinesischen Heilkunst – Qigong Yangsheng – Ihre QI-Lebenskräfte auf ganzheitliche Weise! So kann Ihre Einheit von Körper, Seele und Geist auf diesem Weg gekräftigt werden. Ein Bildungsurlaub, in dem Sie gut für sich selbst sorgen, sich Zeit nehmen und Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihr eigenes Selbst richten.

## 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.

## Fortbildung für Yogalehrende in Iyengar®-Yoga

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Köln
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €; zzgl. Ü/Verpfl.; Preis für Einrichtungen/Firmen: 395 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 836716
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar richtet sich an Yogalehrende, die hauptberuflich oder in ihrer Freizeit Yoga unterrichten und TeilnehmerInnen, die eine langjährige (mindestens 3 Jahre) und regelmäßige intensive Yogapraxis haben und Iyengar®-Yoga kennenlernen und sich darin fortbilden möchten.

## Innehalten in Zeiten beruflichen Umbruchs

- 28.11.16 bis 1.12.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 533 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 107-097
- VHS Amsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In Zeiten beruflichen Umbruchs fällt Innehalten oft schwer. Wenn ein Gefühl von Überforderung entsteht, braucht es Unterstützung, damit Körper und Geist sich beruhigen. Das Seminar bietet die Chance, beruflichen Herausforderungen gestärkt und mit Abstand zu begegnen.

## Zeit für Yoga – Eine schöpferische Pause mit Yogapraxis

- 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.

## Motivation – ein Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg

- 4.12.16 bis 9.12.16 auf Norderney
- 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.: 806416
- 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. Sie arbeiten dabei mit verschiedenen Selbsttests und immer wieder mit individuellen und Kleingruppen-Reflexionsphasen.



### Dünger fürs Gehirn

- 2.12.16 bis 4.12.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; inkl. Ü/VP und allen Materialien. EZ-Zuschlag 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 36/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Neueste Forschungen haben ergeben, dass bestimmte Lebensmittel die Denkfähigkeit verbessern, gegen Alzheimer und Vergesslichkeit vorbeugen können, dass Brokkoli Krebs bekämpfen kann und viele Gemüse das Immunsystem stärken. Nahrung als Medizin? Hippokrates, auf den unsere Ärzte immer noch ihren Eid schwören, hat das vor 2000 Jahren schon empfohlen! Mit Filmen, Vorträgen und kleinen Kostproben nähern wir uns den „Super-Lebensmitteln!“ Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt durch Funk, Fernsehen und besonders durch Ihre Bücher.

### Neue Energie für den Beruf tanken

- 4.12.16 bis 9.12.16 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.: 804016
- 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?

### ♀ Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

- 4.12.16 bis 9.12.16 in Stralsund
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 75 € insg., 715 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 806916
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – AufbauSeminar

- 4.12.16 bis 9.12.16 auf Norderney
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 808316
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

– Seminar für Fortgeschrittene – Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit.

### Gelassen und sicher 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

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

### Veränderungskompetenzen stärken – Veränderungsprozesse souverän bewältigen

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: K9930B010
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Dieses Seminar bietet Möglichkeit, Widrigkeiten im Veränderungsprozess gezielt zu begegnen und Herausforderungen zu meistern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, persönliche und berufliche Veränderungen konstruktiv zu gestalten.

### ♿ Faszien-Rotation nach G. Eibich

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16BG1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungsorientierte 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.

### Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1622710
- 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.

### Feldenkrais

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 421 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 301-792
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

### Burn-In mit Iyengar®-Yoga

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Steyl, Kloster Steyl, Niederlande
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 832216
- 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.



### 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.

### 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.

### Entspannungspädagogik für Beruf und Alltag

- 7.12.16 bis 9.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4204161
- KOBseminare

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wo Stress anfängt und was ihn eigentlich genau ausmacht, wie man ihm mit Entspannungsmethoden wirkungsvoll begegnet und, noch wichtiger, wie man ihn vermeidet. So lernen Sie die Entspannungspädagogik kennen und können neue Kenntnisse und Anwendungen in Ihrer Berufspraxis, insbesondere in pädagogischen und psychosozialen Arbeitsfeldern, anwenden und selbst weiterentwickeln.

### Heilkräuter intensiv mit Salbe kochen

- 9.12.16 bis 11.12.16 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; inkl. Ü/VP und aller Materialien. EZ-Zuschlag 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 37/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Das Seminar beinhaltet drei Teile: Teil 1: Was heilt da?! Bitterstoffe für Anti-Aging, Seifenstoffe zum Entschlacken, Gerbstoffe gegen Bakterien und Salicylsäure gegen Schmerzen. Teil 2: Kräuter, die das Immunsystem stärken und die als pflanzliche Antibiotika wirken. Teil 3: Heilkräuter für die Haut. Nach der intensiven theoretischen Betrachtung kochen wir Salben und setzen ein einfaches, gesundes Deo selbst an. Jeder darf die Produkte mit nach Hause nehmen. Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt durch Ihre Bücher, Funk und Fernsehen.

### ♀♂ Die Praxis der Achtsamkeit im Berufsleben

- 11.12.16 bis 15.12.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 8/12
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Achtsamkeit ist ein wirksames Mittel gegen Stress. Inhalte: 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.

### Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im Alltag

- 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 Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Kreatives Hatha-Yoga zur Stärkung eigener Ressourcen und Stressbewältigung

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U538KI
- 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 Stresslebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

### ♂ Persönliches Stressmanagement – ein Leben in Balance

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €
- Infos unter 0201/8 84 32 05 ■ Kursnr.: 162.3C312L
- 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.

### CranioSacrale Selbsthilfetechniken – Problemzonen Rücken, Nacken, Kiefer, Kopf

- 12.12.16 bis 14.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4203161
- KOBseminare

Der CranioSacrale Ansatz ist ganzheitlich angelegt und unterstützt den Körper über das autonome Nervensystem, um Entspannung, Schmerzlinderung und inneres Gleichgewicht herzustellen. Sie lernen Grundzüge der Therapie theoretisch/praktisch kennen, um Menschen helfen zu können.



### ☺ **Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention**

- 14.12.16 bis 16.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405161
- KOBIseminare

Ziel ist es, die Teilnehmenden für die Arbeit mit Ratsuchenden zum Thema Stressreduktion und Burn-out-Prävention zu qualifizieren. Am Ende der Fortbildung haben Sie Ihren Methodenkoffer weiter gefüllt und können diesen nutzen für Ihre Begleit- und Beratungsprozesse bei der individuellen Stress- und Burn-out-Prävention.

### ☺ **Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit**

- 19.12.16 bis 22.12.16 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U534Ki
- 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.

### ☺ **Yoga und Stressreduktion**

- 19.12.16 bis 22.12.16 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 162-84020D
- 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.

### ☺ **Erfahrbarer Atem – Ruhe und Kraft im Berufsalltag mit der Atemlehrmethode nach Prof. Ilse Middendorf**

- 2.1.17 bis 6.1.17 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U001Ki
- Melanchthon-Akademie

Bewusst atmend die täglichen Herausforderungen mühsamer bewältigen – immer wieder durchatmen und aufatmen – eine Atempause einlegen! Mit dem „Erfahrbaren Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie sich nach innerer Ruhe und Kraft sehnen, die auch im Berufsalltag Bestand hat.

### ☺ **Östliche und westliche Entspannungsverfahren für mehr Balance im Beruf und Alltag**

- 2.1.17 bis 6.1.17 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U002Ki
- Melanchthon-Akademie

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und Qigong führen zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Entspannung. Dadurch wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewonnen und die Präsenzfähigkeit im Alltag und Beruf gesteigert.

### ☺ **Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten**

- 3.1.17 bis 6.1.17 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; ermäßigt: 160 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 17BG0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz; Menschen in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten kennen.

### ♀ ☺ **Konzentrierte Bewegungstherapie – KBT**

- 8.1.17 bis 13.1.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 5/1
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Damit Neues beginnen kann und eine Chance hat, braucht es Platz, muss Altes beendet werden. Wir arbeiten mit der Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie und kreativen Übungen zu den Themen: Aufgaben beenden, Abschiede würdigen, das Neue entwickeln und Perspektivwechsel.

### ☺ **Kreatives Hatha-Yoga zur Stärkung eigener Ressourcen und Stressbewältigung**

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U003Ki
- 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.

### ☺ **Yoga – Neue Energie im Beruf**

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 022-17BU
- 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.

### ☺ **Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation**

- 16.1.17 bis 18.1.17 in Köln
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Ü/Verpfl.; Preis für Firmen: 315 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 831317
- 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.





### 🔗 Fit für den Berufsalltag mit Feldenkrais

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10 ■ Kursnr.: 17-302K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag – mit Mentaltraining und Entspannungstechniken

- 16.1.17 bis 19.1.17 in Erftstadt-Liblar
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €; inkl. Handout, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02235/40 92 72 ■ Kursnr.: B-C005
- VHS Erftstadt

Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie sich selbst zu motivieren und sich im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu programmieren. Zum beruflichen Ausgleich probieren Sie unterschiedliche Entspannungstechniken aus (PME, AT, Qigong, Atemübungen, Achtsamkeit).

### 🔗 Raus aus dem Hamsterrad – Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe

- 16.1.17 bis 20.1.17 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-22061
- 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.

### 🔗 Entspannungstechniken anleiten

- 18.1.17 bis 20.1.17 in Hemer
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 134 €
- Vorkenntnisse: Vorerfahrungen in einer Entspannungstechnik von Vorteil
- Infos unter 02373/9 03 84 00 ■ Kursnr.: 117/5101Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die Sie im Berufsalltag sicher anwenden können. Sie begleiten Menschen aller Altersgruppen zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Praxisnaher Aufbau von verschiedenen Entspannungssequenzen und theoretisches Rüstzeug.

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 060-17BU
- 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.

### 🔗 Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- 23.1.17 bis 26.1.17 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: AP08100
- VHS Aachen

Die Verdichtung von Tätigkeiten, hohe Qualitätsansprüche, anspruchsvolle Kunden und Kundinnen und Geschäftspartner/-innen bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, praktisch umsetzbare Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennenzulernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen, und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag zu finden. Sie erlernen den Umgang mit den inneren Antreibern: Autogenes Training, Qigong, Progressive Muskelrelaxation und die 5 Tibeter.

### Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

- 23.1.17 bis 25.1.17 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Übern., Vollpension und Materialien
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 01/2017
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind? Dass man durch vegane Ernährung Allergien und Krebs verhindern kann? Neueste Superfoods helfen gegen Demenz? Viele Gemüse helfen gegen Darm- und Prostatakrebs. Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab? Hier haben wir ein ganzes Wochenende Zeit, uns mit den neusten Erkenntnissen über „Anti-Aging-Ernährung“ auseinanderzusetzen. Referentin ist die Dipl.-Biologin und Kräuterefachfrau Ursula Stratmann, Autorin zweier Bücher und bekannt aus Funk und Fernsehen.

### Yoga als Methode zur Stressbewältigung für berufstätige

- 25.1.17 bis 27.1.17 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 17BU04
- Freies Bildungswerk Bochum

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was oft zu gesundheitlichen Problemen führt. Den Teilnehmern werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken.

### 🔗 Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 17-304K5
- 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.



### Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

- 29.1.17 bis 3.2.17 in Borkum
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP/ EZ-Zuschlag 30 € insg., 655 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 838417
- 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.

### Stressbewältigung

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK02-89
- neues lernen

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 unangenehme Situationen gewachsen.

### ♀ Women Business Qigong

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 265 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1205171
- 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.

### Shiatsu – Intensivwoche (Stufe 1)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 175H0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt „Finger-Druck“. In dem BU lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise u. 12 traditionelle Meridiane kennen. Der BU kann der Beginn der Shiatsu-Ausbildung sein.

### ♀ Alles unter einen Hut –

#### Seminar für Frauen in Doppelbelastungen

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 350 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6735
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Der Spagat zwischen Familienverantwortung und dem Engagement im Beruf belastet trotz familienfreundlicher politischer Bestrebungen weiterhin viele Frauen. Der hohe Verantwortungsdruck in Beruf und Familie löst neben dem zeitlichen auch psychischen Stress aus. In diesem Seminar werden Strategien vorgestellt und ausprobiert, um einen Weg aus der Erschöpfungs- und Lebensfrustspirale zu finden. In der Seminarwoche können die Teilnehmenden eigene Wege erarbeiten um zukünftig Beruf und Alltag ausgeglichener und stressfreier zu bewältigen.

### Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

- 30.1.17 bis 1.2.17 in Herne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 72 €
- Infos unter 02323/16 32 39
- Kursnr.: 166B381
- VHS Herne

Die besonderen Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene führt. Den Teilnehmer/Innen werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Durch die ausreichende Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden, hat jeder Teilnehmer/In die Möglichkeit einen eigenen, individuellen Plan zur Stressbewältigung zusammenzustellen.

### Motivation – ein Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg!

- 5.2.17 bis 10.2.17 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.: 806317
- 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.

### ♻️ Stress, lass nach! – Ihr persönlicher Weg zur Stressbewältigung

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpf. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10
- Kursnr.: 17-501K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar bietet theoretische Impulse und praktische Übungen, um in stressigen Situationen einen ruhigen Kopf zu bewahren. Ziel ist es, sich der eigenen Situation bewusst zu werden und einen ersten, individuellen Schritt in einen stressfreieren Berufsalltag zu wagen.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 17B-SB.1
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.



### Stressregulation und Neuorientierung im Beruf

- 12.2.17 bis 17.2.17 in Borkum
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 555 €; inkl. Ü/VP – EZ-Zuschlag 30 € insg., 645 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 834017
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Aufbautraining

- 12.2.17 bis 17.2.17 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 585 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 20 € insg., 655 € für Einrichtungen/Firmen
- Vorkenntnisse: Teilnahme an einem Achtsamkeits-Kurs beim LIW oder vergleichbares bzw. an einem 8-Wochen-Kurs MBSR
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ■ Kursnr.: 809617
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im Mittelpunkt von „Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Aufbautraining“ (MBSR) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Sie lernen praktische Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga, Meditation), die dann zu Stressabbau und Achtsamkeit führen. Seminar im Kloster.

### Gelassen und sicher im Stress

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK08-89
- neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

### Vini Yoga Vertiefungsseminar – Weiterbildung für Yogaübungsleiter/-innen

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1202171
- 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.

### 🚼 Gelassen durch den Alltag – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ■ Kursnr.: K 05
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Achtsamkeit bietet einen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebenen sein. Ein souveräner Umgang mit Stresssituationen und mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude sind Ziele dieses Seminars.

### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 17B-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.

### Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6700
- 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 körperbewusste und kräftigende Verhaltensweisen geübt werden und eine gesündere Alltagskultur entwickelt werden.

### Burnout!

- 13.2.17 bis 15.2.17 in Lemgo
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 81 €
- Infos unter 05261/21 31 21 ■ Kursnr.: L5041
- VHS Detmold – Lemgo

Burnout ist ein Gefühl der Erschöpfung („Ausgebrannt sein“), das aus einer Überlastung bei der Arbeit und im Alltag entstehen kann. Was ist Burnout? Habe ich Burnout? Im Seminar geht es um: Ursachenklärung, Messbarkeit von Burnout, Entstehungsphasen/Folgeschäden, Burnout Prävention

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- 19.2.17 bis 24.2.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/Frühstück (zzgl. EZ-Zuschlag), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 17-A-274
- Bildungsforum Lernwelten

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.





### Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

- 19.2.17 bis 24.2.17 in Borkum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 535 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 30 € insg., 635 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 807517
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit „MBSR“ und „MBCT“
- Infos unter 02334/68 22 62 • Kursnr.: 17B-SB.9
- jag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

### Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1203171
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

### Feldenkrais

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 421 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 301-791
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

### Dünger fürs Gehirn

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Ü/VP und allen Materialien. EZ-Zuschlag 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 03/17
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Neueste Forschungen haben ergeben, dass bestimmte Lebensmittel die Denkfähigkeit verbessern, gegen Alzheimer und Vergesslichkeit vorbeugen können, dass Brokkoli Krebs bekämpfen kann und viele Gemüse das Immunsystem stärken. Nahrung als Medizin? Hippokrates, auf den unsere Ärzte immer noch ihren Eid schwören, hat das vor 2000 Jahren schon empfohlen! Mit Filmen, Vorträgen und kleinen Kostproben nähern wir uns den „Super-Lebensmitteln!“ Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt durch Funk, Fernsehen und besonders durch Ihre Bücher.

### Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 17 4 701
- 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 wert-schätzender Umgang mit uns selbst – Burnout-Vorbeugung

### Heilkräuter intensiv mit Salbe kochen

- 22.2.17 bis 24.2.17 in Hattingen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; inkl. Ü/VP und aller Materialien. EZ-Zuschlag 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 04/17
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Das Seminar beinhaltet drei Teile: Teil 1: Was heilt da?! Bitterstoffe für Anti-Aging, Seifenstoffe zum Entschlacken, Gerbstoffe gegen Bakterien und Salicylsäure gegen Schmerzen. Teil 2: Kräuter, die das Immunsystem stärken und die als pflanzliche Antibiotika wirken. Teil 3: Heilkräuter für die Haut. Nach der intensiven theoretischen Betrachtung kochen wir Salben und setzen ein einfaches, gesundes Deo selbst an. Jeder darf die Produkte mit nach Hause nehmen. Referentin ist Ursula Stratmann, bekannt durch Ihre Bücher, Funk und Fernsehen.

### Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

- 26.2.17 bis 3.3.17 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.: 834317
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Leicht erlernbare Feldenkraislektionen, 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.

### ♀ Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

- 26.2.17 bis 3.3.17 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.: 806817
- 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 gelassener um und schaffen einen Ausgleich.



### Entspannt im Beruf mit Yoga

- 27.2.17 bis 3.3.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 17B-YG.1
- iaq.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.

### Kraft und Balance im Job durch Qigong

- 1.3.17 bis 3.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 17 4 901
- Bildungswerk Stenden

Mit Qigong das Nervenkostüm entspannen und gelassen zu werden. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen. Bewusstseinswahrnehmung, Selbstregulation und Entspannung im beruflichen Alltag. Gewinnen Sie Kraft aus Ihrer Mitte, um den Anforderungen stabil und selbstbewusst begegnen.

### FORUM Gesundheit: 29. LVHS-Gesundheitswoche

- 5.3.17 bis 10.3.17 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Ü/DZ/VP (Bio-Verpfl.), EZ-Zuschlag insg. 40 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

In Vorträgen und Übungen werden ganzheitliche, vielfältige Zugänge zur präventiven Gesundheitsbildung aufgezeigt. Engagierte Referenten (Heilpraktiker, Mediziner und Ökotoxikologen) vermitteln lebenspraktische Anwendungsmöglichkeiten. Für leckere Bioverpflegung ist gesorgt.

### Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

- 5.3.17 bis 10.3.17 in Borkum
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 30 € insg., 655 € für Firmen/Einrichtungen
- Infos unter 02246/30 29 99 10
- Kursnr.: 838517
- 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.

### Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen

- 5.3.17 bis 10.3.17 in Boltenhagen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 50-100 € insg., 695 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 816117
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Arbeit und privates Leben möglichst als Ein-Klang zu empfinden, ist wichtig für ein insgesamt gutes Lebensgefühl. Im Seminar werden körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

### Resilienz – die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten

- 5.3.17 bis 10.3.17 auf Baltrum
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; inkl. Ü/VP 20 € insg., 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 811417
- 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.

### Gelassen arbeiten

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK06-89
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U006Ki
- 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 wohltuende Wirkung von Entspannung. Die Haltung der Achtsamkeit ist für alle Übungen von Bedeutung.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 17B-FK.1
- 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.



### Heilkräuter mit allen Sinnen

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 17BU01
- 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.

### MBSR-Stressbewältigung – Vertiefung für den Berufsalltag

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Dortmund • In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1201171
- KOBISeminare

Mit diesem Bildungsurlaub werden Teilnehmer/-innen angesprochen, die über einen 8-Wochenkurs oder ein Kompaktseminar schon Erfahrung in der MBSR-Praxis erworben haben und diese nun weiter vertiefen bzw. auffrischen möchten.

### Im Gleichgewicht sein durch Pilates

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Steinfurt
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 675 € 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 Entspannungsübungen verbindet.

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- 6.3.17 bis 11.3.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-284
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### Stressfrei mit Zeit- und Selbstmanagement

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Lemgo
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 81 €
- Infos unter 05261/21 31 21 • Kursnr.: L5034
- VHS Detmold – Lemgo

Zeitmanagement ist das systematische und disziplinierte Planen Ihrer Zeit, um mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Berufs- und Privatleben zu haben. Lernen Sie sich selbst zu organisieren, Dringlichkeiten festzusetzen, Krisenherde/Probleme rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

- 12.3.17 bis 17.3.17 auf Norderney, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 525 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag: 65 €)
- 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.

### Die Franklin Methode® im Beruf

- 12.3.17 bis 17.3.17 in Borkum
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 30 € insgesamt, 615 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 839417
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Franklin Methode ist eine „Body-Mind“-Technik. Sie dient der Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 12.3.17 bis 17.3.17 in Seefeld, Jädebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-265
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 12.3.17 bis 17.3.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-286
- Bildungsforum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### ♀ Überzeugend auftreten und erfolgreich Redesituationen meistern – Bildungsurlaub für Frauen

- 12.3.17 bis 17.3.17 auf Norderney, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZ mit Aufpreis), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-281
- Bildungsforum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit männl. Dominanzstrategien und erweitern Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.



### 🔗 Fit für den Berufsalltag mit Feldenkrais

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10 ■ Kursnr.: 17-307K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DY00-89
- neues lernen

Aufbauend auf Techniken der Tiefenentspannung erlernen Sie die Arbeit mit Affirmationen und Meditationsformen, die auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einwirken. Mögliche Ziele: Förderung der Gesundheit, Konzentrationsverbesserung, Raucherentwöhnung

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Essen-Steele
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 044-17BU
- 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.

### Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1206171
- 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.

### Resilienz – Gesunde Belastbarkeit

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Ostrhauderfehne
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 6851
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

„Alles verändert sich, immer wieder!“ – Mit Belastungen, Krisen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei auch gesund und möglichst ausgeglichen zu bleiben, ist in unserer modernen Welt ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, immer wieder neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit zentral wichtig. – Wir werden uns mit einem breiten Programm hilfreicher Schritte und Prinzipien auseinander setzen und ein individuelles Programm erarbeiten.

### Dem Frühling entgegen Ein ganzheitliches Training für Leib und Seele

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Hessel-Leubsdorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 698 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1424171
- KOBISeminare

Mit dem langsamen und oft sehnsüchtig erwarteten Übergang vom Winter in den Frühling stellt sich der Geist um. Oft gibt es dann die berühmte Frühjahrsmüdigkeit. Hiergegen bieten wir ein erfrischendes Mittel.

### Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- 19.3.17 bis 24.3.17 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- 19.3.17 bis 24.3.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 17-A-271
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### 🔗 Echt sein – die Kraft in Dir

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 17-310K5
- 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.

### Kreatives Hatha-Yoga zur Stärkung eigener Ressourcen und Stressbewältigung

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €; inkl. Übern. im EZ und VollVerpfl.
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U005K1
- 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.



### Länger arbeiten – Ressourcen stärken – Gesundheit erhalten

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB14-89
- neues lernen

Mit einem ganzheitlichen Ansatz richten Sie die Balance zw. Beruf und Privatleben in den mittleren Lebensjahren neu aus. Sie lernen, achtsamer mit Ihren Ressourcen umzugehen und erarbeiten Erfolgsfaktoren für den langfristigen Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

### Klangschalenmassage

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 17B-KL.1
- 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.

### Resilienz-Training: Stark gegen Stress und Belastungen

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U007K1
- 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-Präventions-wirksame Strategien ersetzt.

### Emotionale Kompetenz und Entspannung

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1666w@117
- 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.

### Faszien-Rotation nach G. Eibich

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 17BG0302
- 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.

### Integration frühkindlicher Reflexe durch Bewegungsübungen nach Brendan O'Hara

- 22.3.17 bis 24.3.17 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; inkl. Skript, BS/BP möglich
- Für pädagogisches Fachpersonal u. alle, die mit Kindern u. Jugendlichen arbeiten
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 117/1540Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Techniken u. Verfahrensweisen, die das Lernen unterstützen u. d. Koordination verbessern. Besondere Bewegungsübungen helfen, posturale u. frühkindliche Reflexe zu integrieren. Veränderungen sind nach der Integration erkennbar, Lieder- u. Bewegungsübungen. Aufbaukurs mögl.

### Die Grundlagen der palliativen Atemarbeit in Pflege und Begleitung

- 22.3.17 bis 24.3.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DK04-89
- 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.

### Im Gleichgewicht sein durch Pilates – für Fortgeschrittene

- 26.3.17 bis 31.3.17 in Borkum, Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 30 € insg., 625 € für Firmen/Einrichtungen
- Infos unter 02246/30 29 99 17
- Kursnr.: 830517
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung u.a. über eine verbesserte Körperhaltung, Körperbeherrschung und Körpersprache auch unmittelbar auf die berufliche „Performance“ wirkt.

### Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- 26.3.17 bis 31.3.17 in Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 17-A-279
- Bildungsforum Lernwelten

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.





### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 26.3.17 bis 31.3.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 17-A-275
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### Stress achtsam begegnen – Resilienz fördern (MBSR)

- 26.3.17 bis 31.3.17 in Amrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; 6 Ü (Abreise 1.4.) DZ/ EZ mit Aufpreis, HP in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 17-A-262
- Bildungsforum Lernwelten

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. Anreise am 25.3., Abreise am 31.3.2017

### ♿ Mehr Arbeitsfreude und Erfolg – Effektives Entspannungstraining zur Stressbewältigung im Alltag

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Bestwig
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; Ü/VP EZ-Zuschlag 8 €/Nacht
- Infos unter 02921/36 23 11
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Wohlbefinden schafft Motivation und setzt enorme Tatkraft frei! Sie erfahren die gegenseitige Abhängigkeit der vier Lebensbereiche Beruf, soziales Umfeld, Gesundheit sowie Sinn- und Werteorientierung als Grundlage für innere Balance.

### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: U008KI
- 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 „Introversions“-Methode nach A.Wagner in das Training integriert.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 17B-SB.2
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

### Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Vom bewussten Umgang mit Krisen

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 171 2670
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Es geht um leichte Lösungsmöglichkeiten von Stress im Alltag, um Bewusstsein, um eine befreiende Lebenshaltung – um die eigene Erfahrung und Einblicke in Kundalini- und Hatha-Yoga, Meditation, auch um aktuelle neurowissenschaftliche Forschung, die diese Lösungen bestätigt.

### AufbauSeminar: Mehr Yoga und Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Alltag

- 27.3.17 bis 29.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 17 4 703
- Bildungswerk Stenden

Mit Yoga Körper und Geist beruhigen und entspannen. Auf Provokationen und Angriffe gelassen reagieren. In stressigen Situationen des beruflichen Alltags in der Ruhe und der Balance bleiben. Mit der Gewaltfreien Kommunikation eine friedvolle innere Haltung entwickeln.

### Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im Alltag

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK00-89
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### ♿ Faszien faszinieren!

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Verpfl. + 40 EZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 17
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit gezieltem Faszientraining, basischer Ernährung und aktiver Entspannung die Arbeitskraft erhalten und reaktivieren. Dieser BU kräftigt nachhaltig und macht (wieder) leistungsfähig für den Berufsalltag.





### Atem und Achtsamkeit

- 29.3.17 bis 31.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1204171
- 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.

### Timeout statt Burnout – mit QIGONG

- 3.4.17 bis 5.4.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 17BU02
- 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 Vorstellungsbewegungen) im Stehen, im Sitzen und im Liegen – entschleunigende Rituale

### Feldenkrais:

#### Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- 3.4.17 bis 7.4.17 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.: DK07-89
- 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.

### Kreatives Hatha-Yoga zur Stärkung eigener Ressourcen und Stressbewältigung

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: U004Ki
- 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.

### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 17B-QG.1
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

### Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

- 3.4.17 bis 7.4.17 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@117
- 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.

### Klostertage – Neue Energie für den Beruf

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Hannoversch Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 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 verschiedene Formen der Spannungsübungen, 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.

### Gesundheitscoaching: Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Blick auf Organisations-, Führungs- und Teamperspektive

- 4.4.17 bis 6.4.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-244 33
- Kursnr.: A-501023
- VHS Köln

Gesundheit am Arbeitsplatz, Gesunde Führung, Salutogenese im Unternehmen, Organisationale Gesundheitsprävention (BEM, BGM, u.a.) / Bedeutung von BGM die die Unternehmensorganisation und -abläufe, Team und Stress, Gesunderhaltung im Team



### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 9.4.17 bis 14.4.17 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.: 161 2220
- 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

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 17.4.17 bis 22.4.17 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.: 171 2290
- 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

### Achtsamkeit als Methode zur Prävention und Bewältigung von Stress für Berufstätige

- 18.4.17 bis 21.4.17 in Herne, Wanne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 32 39 • Kursnr.: 16B8380
- VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden durch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings, wie Yoga und Meditation.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- 23.4.17 bis 28.4.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis; Balkonzi.mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-278
- Bildungsforum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Klarheit – Selbst-Bewusstsein – Ziele erreichen

- 24.4.17 bis 28.4.17 in Witten
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 17BU05
- Freies Bildungswerk Bochum

Wer bestimmt zur Zeit über Ihr Leben? Nutzen Sie diese Woche als Auszeit aus dem Alltag, um sich über Ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden. Erst wenn Sie Ihren Standpunkt erkennen, können Sie sich auf Ihr Ziel zu bewegen.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 7.5.17 bis 12.5.17 in Seefeld, Jadesen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-287
- Bildungsforum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- 8.5.17 bis 12.5.17 in Streithausen, Westerwald
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK09-89
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

### Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- 8.5.17 bis 10.5.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK03-89
- 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.

### Zurück zur inneren Balance durch Achtsamkeit und Stärkung der Ressourcen (MBSR)

- 14.5.17 bis 19.5.17 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-289
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

- 15.5.17 bis 17.5.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK01-89
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.



### Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- 21.5.17 bis 26.5.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 225400
- 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.

### ♀ Frauen in der Lebensmitte

- 28.5.17 bis 2.6.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 510 €; inkl. Ü/VP (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 224400
- VHS Schaumburg

Die Lebensmitte 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-Prophylaxe/Strategien zur Stressbewältigung

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- 28.5.17 bis 2.6.17 in Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-278
- Bildungsforum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- 28.5.17 bis 2.6.17 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-285
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- 29.5.17 bis 2.6.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 17BU03
- Freies Bildungswerk Bochum

Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie die schönsten grünen Ausflugsziele des Ruhrgebietes kennen, denn dort sammeln wir die Kräuter. Daraus machen wir 6-gängige Kräutermenüs. Neben den essbaren Kräutern lernen wir Heilkräuter kennen. Damit kann jeder seine eigene Apotheke anlegen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

### Ausgeschlafen zum Erfolg – Kurzschlaf (Powernapping) mittels Selbsthypnose verstärken

- 29.5.17 bis 31.5.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK05-89
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### ♀ & Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit FÜR FRAUEN

- 26.6.17 bis 30.6.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzauch Wuppertal
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1777w@117
- 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.

### Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitstraining

- 26.6.17 bis 30.6.17 in Hilgermissen
- Mit Übernachtung
- Preis: 425 €; EZ-Zuschlag 45 €
- Infos unter 02323/16 32 39 • Kursnr.: 16B8382
- VHS Herne

Die steigenden Anforderungen im Berufsleben sorgen für mehr Belastung und Anspannung. Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen werden alltagstaugliche Methoden und Techniken zur Stressbewältigung erlernt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Selbstreflexion.

### ♂ Stressmanagement mit Yoga und Ayurveda

- 28.6.17 bis 30.6.17 in Hemer
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135,80 €
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 117/5101Q
- 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).

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 16.7.17 bis 21.7.17 in Wermelskirchen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/VP (ca. 72 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 172 2260
- 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



## Heilkräuterausbildung – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- 17.7.17 bis 21.7.17 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.: 217/5043Q
- 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. Heilkräfte d. Natur werden theoretisch und prakt. erarbeitet. D. Unterricht findet größtenteils in d. Natur statt.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- 27.8.17 bis 1.9.17 in Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-271
- Bildungsforum Lernwelten

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.

## Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken

- 3.9.17 bis 8.9.17 in Wendisch Waren, Mecklenburgische Seenplatte
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 569 €; inkl. Ü/VP/ DZ oder EZ mit Aufpreis, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-274
- Bildungsforum Lernwelten

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.

## Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

- 13.9.17 bis 15.9.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 17BU04
- Freies Bildungswerk Bochum

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was oft zu gesundheitlichen Problemen führt. Den Teilnehmern werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und Lebensqualität und Arbeitskraft stärken.

## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 17.9.17 bis 22.9.17 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-286
- Bildungsforum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- 24.9.17 bis 29.9.17 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-287
- Bildungsforum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

## ♻ Stress, lass nach! – Ihr persönlicher Weg zur Stressbewältigung

- 25.9.17 bis 29.9.17 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10 • Kursnr.: 17-502K5
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar bietet theoretische Impulse und praktische Übungen, um in stressigen Situationen einen ruhigen Kopf zu bewahren. Ziel ist es, sich der eigenen Situation bewusst zu werden und einen ersten, individuellen Schritt in einen stressfreieren Berufsalltag zu wagen.

## Stress achtsam begegnen – Resilienz fördern (MBSR)

- 1.10.17 bis 6.10.17 in Amrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 635 €; 6 Ü (Abreise 7.10.) DZ/ EZ mit Aufpreis, HP in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-262
- Bildungsforum Lernwelten

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. Anreise am 25.3., Abreise am 31.3.2017

## Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- 15.10.17 bis 20.10.17 in Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-279
- Bildungsforum Lernwelten

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.



### ♿ **Ausbildung zum Gedächtnistrainer/in (BVG) – Zertifikatskurs**

- 16.10.17 bis 20.10.17 in Menden
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 970 €; komplette Ausbildg.) inkl. 180€ Ausbildungsmaterialien BVGT
- Für Menschen in Altenpflege, Demenzbetreuung, Erwachsenenbildg., Ehrenamtliche
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 217/5040Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Multiplikatorenschulung! Ganzheitliches Gedächtnistraining stärkt d. Merkfähigkeit, d. Konzentration, wichtige Gesundheitsvorsorge, Verbesserung d. Leistungsfähigkeit u. Lebensqualität, Nebenbeschäftigung als Dozent möglich, 160 UStd. Aufbaukurs 1(BU) u. 2 in 2018

### **Klostertage – Neue Energie für den Beruf**

- 23.10.17 bis 27.10.17 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 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.

### **Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong**

- 5.11.17 bis 10.11.17 in Seefeld, Jadedusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-265
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### **Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation**

- 6.11.17 bis 11.11.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/Frühstück (zzgl. EZ-Zuschlag), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-264
- Bildungsforum Lernwelten

Mit Yoga und Meditation lernen Sie, wie Sie Körper und Geist beruhigen und entspannen, Energien schöpfen und Stress im Beruf effektiv bewältigen können. Kurzvorträge, Reflexionen, Naturerleben sind weitere Inhalte.

### **Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog**

- 13.11.17 bis 18.11.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-284
- Bildungsforum Lernwelten

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**

- 19.11.17 bis 24.11.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-280
- Bildungsforum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erhalten Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### **Klostertage – Neue Energie für den Beruf**

- 4.12.17 bis 8.12.17 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 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.

### **Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong**

- 10.12.17 bis 15.12.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 569 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-275
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### **Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog**

- 10.12.17 bis 15.12.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-294
- Bildungsforum Lernwelten

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.

### **♀ Überzeugend auftreten und erfolgreich Redesituationen meistern – Bildungsurlaub für Frauen**

- 10.12.17 bis 15.12.17 in Borkum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 574 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-281
- Bildungsforum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit männl. Dominanzstrategien und erweitern Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

# Soft Skills • Psychologie • Pädagogik

## Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- 29.8.16 bis 31.8.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Für AN in psycho-soz. Berufen, PersonalentwicklerInnen
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 5531
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufrarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## Fragen in Konfliktsituationen gekonnt einsetzen

- 6.9.16 bis 8.9.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 066 16
- Alanus Werkhaus

In Beratungs-, in Krisen- und Konfliktsituationen ist es wichtig, gut zuzuhören und selbst gehört zu werden. Fragetechniken helfen dabei, Lösungsprozesse in Gang zu bringen. Empathie, Körpersprache und Stimme sind weitere Faktoren, die Sie in diesem Kurs trainieren.

## Bibelschule zum Verständnis zentraler Glaubensinhalte: Glaube ohne Werke? Der Jakobusbrief und seine Bezüge innerhalb der Heiligen Schrift

- 6.9.16 bis 11.9.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Im Seminar werden zentrale Glaubensinhalte – Glaube in Beziehung zu den damit verbundenen Werken – durch die Auseinandersetzung mit Inhalten des Jak-Briefes biblisch erschlossen und theologisch begründet. Ref: Prof. Josef Hainz, Frankfurt und Dr. theol. H.-J. Perrar, Aachen.

## Konfliktbewältigung – ein viertägiger Workshop

- 12.9.16 bis 15.9.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 3031
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden undhaltungen 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.

## 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!

## 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

Arbeitet 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, eingefahrene Strukturen neu zu beleben?



### **Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in List auf Sylt
- 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.

### **🔗 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/-innen, Sozialarbeiter/-innen, Seel-sorger/-innen
- 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.

### **🔗 „Stell dein Licht auf den Scheffel“**

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Langenfeld
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 169,50 €
- Infos unter 02173/7 94 45 55 • Kursnr.: C2002B
- VHS Langenfeld

Im Workshop reflektieren Sie 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.

### **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

Längst haben wir es in nahezu allen Arbeits- und Lebensbereichen mit sozialer und kultureller Vielfalt zu tun, die es positiv zu gestalten gilt. Sie erwerben Wissen über die soziale Differenzierung und Wertepluralisierung innerhalb der Gesellschaft.

### **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 längere Fortbildungen dazu an.

### **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
- KOBISeminare

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.

### **🔗 Systemisches Coaching – Grundprinzipien und systemische Coaching-Praxis**

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Menden
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater/-innen, Trainer/-innen, Therapeuten/-innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/-innen
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/3281Q
- 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.

### **Ressourcen- und lösungsorientiert Arbeiten auch und gerade mit vermeintlich „schwierigen“ Kinder**

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 5150
- 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.

### **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.: ka4404161
- KOBISeminare

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!

### **Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche**

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4411161
- KOBISeminare

Nur wer die vielfältigen Erscheinungsformen von Gewalt kennt und darauf zu reagieren weiß, kann es sich leisten „Gesicht zu zeigen“ und hinzuschauen. Konflikte folgen Dynamiken, die wir in diesem Seminar an Ihren Beispielen aus dem Alltag unter die Lupe nehmen werden.



**Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 162-81000D
- VHS Dortmund

Mediation ist eine Methode, Konflikte durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung die Explosivität zu nehmen. Dieses Seminar vermittelt praxisbezogene Lösungen zur eigenen Konfliktbewältigung und zur Moderation von Konflikten.

**Ressourcen- und lösungsorientiert Arbeiten auch und gerade mit vermeintlich „schwierigen“ Kindern**

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1625160
- 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.

**Ressourcen- und lösungsorientiert Arbeiten auch und gerade mit vermeintlich „schwierigen“ Kindern**

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1625160
- 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.

**🗨️ 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.

**🗨️ ⑩ Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs**

- 10.10.16 bis 14.10.16 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.: 74-52
- 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.

**Lebensziele entwickeln – Lebensziele erreichen**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Bengel, Kloster Springiersbach
- 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.

**🗨️ Grundlagen des hypnosystemischen Coachings – Modul 1**

- 11.10.16 bis 13.10.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AP21441
- 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.

**Ressourcen- und Lösungsorientierung in der pädagogischen Arbeit**

- 12.10.16 bis 14.10.16 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 92 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 582388
- VHS Bielefeld

Im Bildungsurlaub wird der ressourcen- und lösungsorientierte Ansatz in der pädagogischen Arbeit mit seinen Methoden und seiner veränderten Sicht- und Herangehensweise auf Problemstellungen vermittelt, demonstriert und eingeübt.

**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.

**🗨️ ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Okt 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 & Info unter www.pracco.de



### 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, unbekannteren Situationen umzugehen und zukünftige Veränderungssituationen leichter nehmen zu können.

### ♿ 10 Mediation – Vertiefungsseminar

- 24.10.16 bis 28.10.16 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.: 74-54
- 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.

### 10 Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung

- 24.10.16 bis 11.11.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 16 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 Ausbildungsrichtungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

### ♿ „Godly Play“: Glauben und Bibel spielerisch entdecken – Erzählkurs für alle im Kindergarten, Schule und Gemeinde Tätigen

- 26.10.16 bis 29.10.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlertages (z.B. am 29.09.16 auf der Hegge)
- Infos unter 05644/400
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Lernen, wie man biblische Geschichten erzählt und auf eine spielerische Art und Weise darbieten kann. Referentinnen: Dr. Delia Freudenreich, Paderborn, Markus Rischen, Neuss.

### „Folge deinem Weg“ – Intuitives Bogenschießen & Prozessbegleitung

- 28.10.16 bis 30.10.16 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-II-B14
- 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.

### Ziele setzen – Ziele verwirklichen

- 30.10.16 bis 4.11.16 auf Norderney
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/VP, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 695 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 805316
- 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 individuelle Pläne zur Zielrealisierung.

### Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Vorkenntnisse: Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16BS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die FB führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rückererinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale u. körperbezogene narrative Expositionstherapie.

### 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 Techniken (zirkuläres Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) systemischer Ansätze vertraut.

### Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung – Einführungsseminar

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; inkl. Tagesverpfl./Imbiss, Einführungs- und Coachingseminar insges. € 590
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 3611
- 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)

### Mal eben aus dem Bauch heraus – Schnelles oder langsames Denken in der Gewaltprävention

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4415161
- KOBISeminare

Wer Gewalt vermeiden, verhindern und deeskalieren will, muss zuerst wissen, wie Gewalt erkannt werden kann und welche Wirkung sie hinterlässt. Lernen Sie konkrete Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten kennen, mit denen Sie Konflikt- und Gewaltsituationen deeskalieren können.



## Weichen stellen für Ihre Zukunft – Fortbildungen von **neues lernen**

### **Führung und Organisation**

- Rechnungswesen & Controlling für Nicht-BWler *ab November 2016*
- Systemische Organisationsentwicklung *ab August 2016 und Januar 2017*
- Systemische Beratung in Organisationen *ab September 2016 und November 2017*

### **Kommunikation, Beratung und Gesundheit**

- Systemische Beratung *ab September 2016 und Oktober 2017*
- Systemische Werkzeuge nutzen *ab Mai 2017*
- Transaktionsanalyse Basisausbildung *ab September 2016 und ab September 2017*
- Coaching auf Basis Systemischer Transaktionsanalyse *ab September 2016*
- Aufbauqualifikation „Train the Trainer“ und „Organisationsentwicklung“ auf TA-Basis *ab September 2016*
- Erlebensbezogene Konzeptentwicklung *ab September 2016*
- Coaching – Modelle und Tools *ab Mai 2017*
- Konflikt-Coaching – Gewaltfreie Kommunikation *ab Oktober 2016 und November 2017*
- Train the Trainer *ab November 2016*
- Suggestopädie Starterzertifikat *ab November 2016 und Mai 2017*
- Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“ *ab November 2016*
- Gesprächstherapie nach Rogers *ab Februar 2017*
- Hypnose *ab Oktober 2016*

Gerne senden wir Ihnen ausführliches Infomaterial zu.  
fon: (0221) 51 40 20 • e-mail: [info@neues-lernen.info](mailto:info@neues-lernen.info)  
neues lernen e.V. • Herwarthstraße 22 • 50672 Köln





### 10 Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung

- 2.11.16 bis 22.11.16 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 Point Zero Painting: Intuitives Malen

- 4.11.16 bis 6.11.16 in Alfter
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 029 16
- Alanus Werkhaus

Prozesshaftes Malen ist eine Methode der Selbsterkundung. Sie erlaubt Ihnen, den Ursprung Ihrer Kreativität in Ihrem eigenen Rhythmus zu entdecken. Blockaden oder ungenutzte Potentiale werden Ihnen bewusst und dienen als Wegweiser zu Ihrem authentischen Selbstausdruck

### 10 Mediation – Kompetenzseminar

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.: 74-56
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

### Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Brühl
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02232/94 50 70 • Kursnr.: 162-9001
- VHS Rhein-Erft

Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohe Qualitätsansprüche bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und wirkungsvolle Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen.

### Wissen ist Macht oder: Nichts wissen, macht auch nichts? – Lerncoaching mit Nlpaed

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4416161
- KOBISeminare

In diesem Lehrgang steht das Lerncoaching, also das „Wie“ und nicht das „Was“, im Vordergrund. Durch den ganzheitlichen Ansatz des Lerncoachings zieht dieser nicht auf aktuell zu vermittelnde Themen ab, sondern schafft Voraussetzungen für ein ganzheitliches Lernen.

### Was steckt dahinter?

#### Diagnose in der systemischen Familientherapie

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4412161
- KOBISeminare

In diesem Seminar werden wir uns mit den unterschiedlichsten Beziehungsstrukturen in familiären Systemen beschäftigen und deren Wirkungsweisen kennenlernen. Wir werden die Stolpersteine nach außergewöhnlich belastenden Situationen für alle Familienmitglieder herausarbeiten und systemische Handlungskompetenzen trainieren, die einengende Überzeugungen, Glaubenssätze und Krankheitstheorien aufweichen.

#### Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- 9.11.16 bis 11.11.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Für AN in psycho-soz. Berufen, PersonalentwicklerInnen
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 5541
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

#### Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen weiten

- 9.11.16 bis 11.11.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 93 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 162-9026
- VHS Rhein-Erft

Wie gelingt es mir, den Umgang mit Grenzen optimal zu gestalten? Eine starke Persönlichkeit entsteht in der Auseinandersetzung mit Grenzen. Wer nie Grenzen überschreitet, neigt zur Überanpassung und Ängstlichkeit. Wer sie ständig überschreitet, verhält sich wenig sozial.

#### Starterpaket zur Systemischen Beratung

- 9.11.16 bis 11.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 189 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 162-81002D
- 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.

#### Persönlichkeitskompetenz entwickeln

- 13.11.16 bis 18.11.16 in Plön
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 615 €; inkl. Ü/NP, 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 Lebenstraums, Ihrer Visionen an – kompetent zielgerichtet und voller Klarheit und Harmonie.



## ♿ ⑩ **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 74-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

## ♿ **Selbstmanagement 1 – Basis für ihren täglichen Erfolg in Beruf u. Gesellschaft**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; 140 € Ü/F
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 9847
- Bonifatiushaus Fulda

Selbstmanagement ist die Antwort auf die Fragen, wie Sie die Balance zwischen Arbeit und Lebensqualität wieder herstellen. Gehen Sie mit uns auf Spurensuche und erleben dabei eine Zeit zum Auftanken.

## ♿ **Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka441316
- KOBseminare

Dieser Bildungsurlaub möchte hochsensible Menschen darin unterstützen, die Selbstwirksamkeit für die berufliche Praxis zu stärken und Lösungsansätze zu erarbeiten.

## ♿ **Wechselspiele – dynamisch moderieren mit TZI**

- 15.11.16 bis 17.11.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; 150 erm.
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AP21453
- VHS Aachen

Moderation hat zum Ziel, sachlich ergebnisreiche und persönlich befriedigende Kooperation zu ermöglichen. Wie macht man das? Wir arbeiten mit theoretischen Inputs und praktischen Übungen. Wir nutzen Erfahrungen aus Ihrem Alltag und reflektieren das aktuelle, eigene Erleben in der Gruppe.

## ♿ **Eine Schule für alle: Wie soll das funktionieren? Inklusion in der Schule als Herausforderung und Chance**

- 15.11.16 bis 17.11.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für Lehrkräfte an Schulen
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Tagung soll Lehrkräften Gelegenheit bieten, im Gespräch mit erfahrenen Experten Ideen zur Gestaltung guten inklusiven Unterrichts zu sammeln und diese mit Kolleginnen und Kollegen weiter zu entwickeln.

## **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! Sie lernen, wie Sie Beruf, Familie und eigene Interessen auf gesunde und kompetente Art miteinander verweben können.

## ♀ ♿ **Zukunftswerkstatt für Frauen**

- 20.11.16 bis 24.11.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 11/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Mit der Methode der Zukunftswerkstatt können Visionen zu greifbaren Projekten geformt werden. Durch Standortbestimmung und die Klärung von Zielen kann die Zukunft bewusst gestaltet werden. Entwickelt werden Strategien, um mehr Klarheit und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.

## **„Was ist wirklich wichtig und richtig?“**

- 20.11.16 bis 25.11.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 50 € insg, 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 803816
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

– Nachhaltige Entscheidungsfindung mit NLP und Kreativität- Sie lernen kluge und vernünftige Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihren eigenen Bedürfnissen gerecht werden als auch im beruflichen Umfeld nachhaltig erfolgreich wirken.

## ♀ **Work-Life-Balance für Frauen am Meer**

- 20.11.16 bis 25.11.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 20 € / 645 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 806616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Neue Handlungskraft für den Alltag – Die steigende Komplexität unserer Arbeits- und Alltagswelt, oft einhergehend mit einer Abnahme an Anerkennung und (finanzieller) Wertschätzung, erschwert zusehends den Erhalt einer auf Dauer unentbehrlichen „Work-Life-Balance“.

## ♀ **Kreative Stressbewältigung**

- 20.11.16 bis 25.11.16 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmerinnen
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 20 € / 645 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 810116
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Bei permanent 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.



### 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).

### ♿ Walking in Your Shoes (WIYS)

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; ermäßigt 226 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16BS1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„Walking in Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. Durch empathisches Einfühlen wird es möglich, in den „Mokassins“ eines Anderen zu gehen. So ist es möglich, die Seelenbewegung oder das verborgene Potential einer Person/Situation zu erfassen.

### Fünf Tage – Fünf Köpfe: Menschenkenntnis als Schlüsselqualifikation

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4410161
- KOB!seminare

Dieser Bildungsurlaub geht auf das who-is-who von fünf unterschiedlichen Charakterstrategien ein (nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen), die besonders in der Körperorientierten Psychotherapie als praktisches Handwerkszeug zur Diagnose und Therapie dienen.

### ♀ Glaube nicht alles, was du denkst – Kompetenztraining für Frauen

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4409161
- KOB!seminare

Was wir glauben, muss nicht wahr sein. Wir können unsere Glaubenssätze ändern, wenn sie uns nicht gut tun. In diesem 3-tägigen Seminar lernen Sie die Wirkkraft Ihrer individuellen Glaubenssätze kennen und erfahren, wie diese bisher Ihr bisheriges Leben gesteuert haben. Sie erfahren, wie Loslassen befreit. Sie erwecken Ihre individuell einzigartigen Potenziale und kreieren neue Einstellungen, die Sie in Ihrem (Berufs-)Leben nachhaltig unterstützen.

### Bewegungs- und Selbstwahrnehmungcoaching: Der Körper als Werkzeug

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 255 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4201161
- KOB!seminare

Lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz und verkörperte Selbstwahrnehmung kennen und entwickeln Sie diese! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in pädagogischen, psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. Heilberufen arbeiten und die Bewegung und verkörperte Selbstwahrnehmung unterstützend in ihren Arbeitsfeldern einsetzen wollen.

### ♿ ⑩ Videotutorials leicht gemacht: Konzeption und Produktion

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 59 90 • Kursnr.: A-514343
- VHS Köln

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)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Nov 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)

### Das eigene Potenzial entfalten – emotionales Selbstmanagement für ein starkes Selbstbewusstsein

- 22.11.16 bis 25.11.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 2930
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem 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.

### ♿ Sprache spielend lernen – Sprachentwicklung und Sprachförderung in der Frühpädagogik

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; 30 € Ü im DZ / 50 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-651 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.

### Familienaufstellungen

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 323 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401161
- KOB!seminare

Diese kraftvolle Methode der systemisch-phänomenologischen Therapie gibt wichtige Hinweise auf problematische Plätze und generationsübergreifende Verstrickungen in einer Familie und führt über einen bewegenden Erfahrungs- und Lernprozess zu ganz neuen Lösungsbildern. Das Seminar dient der Selbsterfahrung und ermöglicht es, die guten Wirkungen der Arbeit am eigenen Leib zu erfahren.



### 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

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung im Kontakt mit anderen. „Gestalt“ hilft Ihnen, wahrzunehmen, wie Sie selbst häufig die Dinge auslösen, die Ihnen zu widerfahren scheinen, und führt auf einen Weg, für Sie selbst stimmige Orientierungen zu finden. Dieses Seminar für Menschen in helfenden Berufen vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit. Besonders in Beratungssituationen bieten gestalttherapeutische Methoden eine gute Unterstützung im Kontakt mit Patienten, Klienten, Schülern und Kunden.

### Spontan bin ich immer erst hinterher

- 28.11.16 bis 1.12.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 220 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Referent: Dieter Bolte, Berlin, Theaterpädagogin und Schauspieler. Seminarziele: Improvisation und Schlagfertigkeit trainieren, auch in kritischen Situationen gelassen bleiben.

### Timeout – Achtsamkeit im Berufsalltag

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AP21455
- 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.

### Symbole, Imagination, innere Bilder, Träume, Metaphern, Sprache und Worte

- 29.11.16 bis 1.12.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater, Trainer, Therapeuten, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler.
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AP21442
- 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.

### Das genau richtig schöne Leben! Einführung in die Hypnotherapie nach Milton Erickson im Kloster

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung
- Preis: 705 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise, ggf. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka440816
- KOBseminare

Ein Kloster, zwei Trainer, drei Formen der Intelligenz (bewusst, unbewusst, interpersonell), vier mal vier und fünf Tage Zeit – möge die Trance beginnen. Dieses Seminar bietet eine Einführung in die Hypnotherapie nach Milton Erickson in der besonderen Atmosphäre eines Klosters. Das Kloster und Seminarhaus Buddhas Weg ist ein kraftvoller Ort in der Ruhe und Stille des Odenwaldes.

### Mediation Erweiterung

- 5.12.16 bis 9.12.16 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.: 74-55
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

### 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

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.

### IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Dez 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)

### Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung – Coachingseminar

- 7.12.16 bis 8.12.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; inkl. Tagesverpf./Imbiss, Einführungs- und Aufbaueminar insges. € 590 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 3581
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit der kompetenz- und lösungsorientierten MitarbeiterInnenführung lernen Sie die Umsetzung des lösungsorientierten Ansatzes für die tägliche Praxis als Leitungskraft und Vorgesetzte/r kennen.



### 🔗 ⑩ **Mediation Fortgeschrittenenkurs**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 74-533
- 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.

### **Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit**

- 2.1.17 bis 6.1.17 in Bengel, Kloster Springiersbach
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 32 € insg., 655 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 813317
- Lohnmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ziel ist es zu erlernen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken. Wir reflektieren unseren Umgang mit Stress, schwierigen Lebenssituationen und entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Stresssituationen und Krisen.

### **Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs)**

- 9.1.17 bis 13.1.17 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.: OS2205
- 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.

### 🔗 ⑩ **Mediation – Vertiefungsseminar**

- 16.1.17 bis 20.1.17 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.: 75-54
- 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.

### ♀ & **Trauerbegleitung.**

#### **Trauernde einfühlsam und kompetent begleiten**

- 22.1.17 bis 27.1.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 275 €; inkl. Ü + V, Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 13/1
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Trauer als Reaktion auf unterschiedliche Verlusterfahrungen zu durchleben ist ein Prozess. Das Seminar will für Trauerprozesse sensibilisieren, soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln, es bietet die Möglichkeit, der Zusatzqualifikation und Professionalisierung.

### 🔗 **Einführung in die Mediation:**

#### **Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 162.5C121K
- 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.

### 🔗 **Die Magie der Geschichten**

- 23.1.17 bis 25.1.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 269 €; ermäßigt: 221 €
- Für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 17BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar werden Methoden vorgestellt, die dazu verhelfen individuelle und auf Klienten zugeschnittene Geschichten zu erfinden und diese zielgerichtet im Rahmen psychosozialer Arbeit einzusetzen. Es vermittelt einen kreativen Ansatz zur Bearbeitung von Konflikten.

### **Erfolgreich im Beruf mit wertschätzenden Umgangsformen – Der Business-Knigge**

- 23.1.17 bis 25.1.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1418171
- KOB!seminare

Mit modernen Umgangsformen können Sie mühelos wertvolle Punkte in Ihrem Berufs- und Privatleben sammeln. Wie zeitgemäßes Verhalten in einem modernen beruflichen Umfeld aussieht und worum es dem freien Herrn Knigge wirklich ging, erfahren Sie in diesem Seminar.

### 🔗 **„Ich packe meinen Koffer und nehme mit: Rituale, Werte, Gelassenheit ...“ Ein Werkzeugkoffer für den pädagogischen Alltag mit Kindern**

- 23.1.17 bis 26.1.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1415171
- KOB!seminare

Neben der Vermittlung fachlich-pädagogischer Kenntnisse und praktischer Ideen liegt der Fokus auf der Entwicklung einer inneren Haltung. Sie werden nicht nur inspiriert, Neues auszuprobieren und gestärkt „Bewährtes als gut zu betrachten“, sondern tanken auch neue Energie, Kraft und Bewusstheit und füllen Ihre ganz persönliche Werkzeugkiste mit einfache Methoden und Anregungen für Ihren Berufsalltag.

### 🔗 ⑩ **IHK Ausbildereignung (AEVO)**

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO Jan 2017
- 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)





## Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- 27.1.17 bis 31.1.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Vorkenntnisse: Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 17BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die FB führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rückerinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale u. körperbezogene narrative Expositionstherapie.

## ☺ ⑩ Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs

- 30.1.17 bis 3.2.17 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.: 75-52
- 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.

## Aufstellungsarbeit als Weg zur Lösung beruflicher Herausforderungen

- 30.1.17 bis 1.2.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 278 €; ermäßigt 228 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 17BS0102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im beruflichen Kontext haben Probleme ihre Ursachen u. a. auch in der eigenen Persönlichkeit sowie in der Familiengeschichte. Eine Möglichkeit, belastende Schicksalsbindungen im eigenen Herkunftssystem aufzudecken und zu lösen, ist die systemische Aufstellungsarbeit.

## ☺ ⑩ Mediation Erweiterung

- 6.2.17 bis 10.2.17 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.: 75-55
- 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.

## ☺ Systemische Erziehungsberatung

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1409171
- 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.

## Selbststärkende Körperpsychotherapie – Heilung durch Achtsamkeit

- 6.2.17 bis 8.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1401171
- KOBISeminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pessio-Methode und anderen Methoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

## ☺ Süchte verstehen

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 423 €; 328 € ermäßigt
- Für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 17BS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Seminar dient Fachkräften und Interessierten dazu, ein Verständnis von Drogenkonsum und Abhängigkeit zu entwickeln. Ebenso soll diskutiert werden, was es bedeutet, unbewusst in eine Form der Coabhängigkeit zu gelangen. Ziel soll es sein, komplexe Methoden und Konzepte aus der „motivierenden“ Gesprächsführung im Zusammenhang mit System therapeutischen Ansätzen näher zu betrachten.

## ☺ Leistung trifft auf Leichtigkeit – Im Spannungsfeld zwischen beruflichen und gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Bedürfnissen

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; 140 € Ü/F
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 10595
- Bonifatiushaus Fulda

Leistung u. Leichtigkeit haben viele Facetten. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise. Gestalten Sie Ihre persönliche u. berufliche Entwicklung. Durch Burn-Out-Prävention mit Anspannung, Entspannung, Austausch u. Kreativität in der Gruppe.

## Psychotherapeutische Herangehensweisen und Techniken für die Arbeit mit Menschen

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 288-16BU
- Grend Bildungswerk

Dieses Seminar ist für Mitarbeiter aus allen den Berufen, die mit Menschen in Beratung, Betreuung, Therapie oder Pädagogik arbeiten. Wir stellen speziell ausgewählte und aufeinander abgestimmte Übungen und Herangehensweisen aus dem Repertoire der Körperorientierten Psychotherapie und der Traumatherapie vor.

## Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- 13.2.17 bis 15.2.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1406171
- KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte in sich selbst freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.



### Konfliktbewältigung – ein viertägiger Workshop

- 13.2.17 bis 16.2.17 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Für Personen in beratenden Zusammenhängen
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 171 3032
- 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.

### 🚶‍♂️ ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Feb 2017
- 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)

### 🚶‍♂️ Systemisches Konflikt-Coaching

- 14.2.17 bis 16.2.17 in Menden
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 117/3282Q
- 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-Szenarien üben und festigen das systemische Arbeiten.

### 🚶‍♂️ Leben und Sterben, Krankheit und Tod in der Schule

- 14.2.17 bis 16.2.17 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.

### Für alle Fälle – Kinder optimal fördern mit der Ich schaffs-Konzeption

- 15.2.17 bis 17.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1419171
- KOBISeminare

„Ich schaffs“ ist ein Problemlösungskonzept für Kinder, das ihnen hilft, Probleme zu bewältigen, neue Fähigkeiten zu erlernen und schwieriges Verhalten loszuwerden. „Ich schaffs“ wurde in Finnland von dem Psychiater Ben Furman entwickelt und erfreut sich in der hiesigen Fachwelt zunehmender Beliebtheit und Nachfrage.

### 🚶‍♂️ Grundlagen systemischer Beratung

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1407171
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmodelle und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet.

### Lösungsorientierte Gesprächsführung

- 20.2.17 bis 23.2.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 171-81300D
- 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.

### Der Körper im Coaching Kinesiologie als Körperfeedbackmethode

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1423171
- KOBISeminare

Ziele und Ressourcen werden nur dann erlebbar, wenn sie im Körper gefühlt werden. Erleben erst bewirkt Ausrichtung und Motivation. Wenn der Coachingprozess zu einem lebendigen, gefühlten Ziel führen soll, wird der Körper zu einer bedeutenden Referenz auf diesem Weg. In diesem Seminar erweitern wir die Dimension des Körpers im Coaching und nehmen ihn als direkte Kommunikationsbrücke zu unbewusstem Wissen um Lösungen.

### 🚶‍♂️ Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion

- 5.3.17 bis 9.3.17 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; 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 Kompetenz und Selbstmanagement

- 5.3.17 bis 10.3.17 auf Baltrum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/NP, EZ-Zuschlag: 20 € insg., 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 804217
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie lernen Strategien zur effektiven Stressbewältigung, Ziele zu erreichen, Konflikte zu lösen, die eigenen Fähigkeiten besser kennen. Mit NLP, Einzel- und Gruppenarbeit, Meditations- und Entspannungsübungen, Seminar auf der Nordseeinsel Baltrum.



### 🔊 ⑩ **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung**

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 75-51
- 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.

### 🔊 **Wachstumsprozesse gestalten – Die Arbeit von Virginia Satir**

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 378 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404171
- KOBIseminare

In dieser Fortbildung laden wir Sie ein, die magische Arbeit von Virginia Satir näher kennenzulernen. Es erwarten Sie Übungen zur Stärkung des Selbstwertes und der Bewusstheit, Möglichkeiten zur Selbstreflexion und Formate für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen.

### **Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung**

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410171
- KOBIseminare

Das Instrument der Aufstellung hat sich in der systemischen Beratung und Mediation als eine sehr wirkungsvolle Intervention bewiesen. In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Der Bildungsurlaub verbindet theoretischen Input mit Übungseinheiten und der Möglichkeit, eigene Fälle und Fragen mit einzubringen.

### 🔊 ⑩ **Mein erster Imagefilm – Grundlagen der Konzeption und Produktion**

- 6.3.17 bis 17.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 59 90 ▪ Kursnr.: A-514341
- VHS Köln

Video und Bewegtbild werden als Marketing-Instrument immer wichtiger und können ganz anders als Texte potenzielle Kunden vor allem emotional ansprechen. In Zeiten von YouTube, Facebook und Twitter setzen Unternehmen deshalb verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten.

### **Das richtige Maß – die Work-Life-Balance**

- 12.3.17 bis 17.3.17 auf Nordsee, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 485 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 222800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

### „Was ist wirklich wichtig und richtig?“

- 12.3.17 bis 17.3.17 auf Baltrum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 20 € insg, 675 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 803817
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

– Nachhaltige Entscheidungsfindung mit NLP und Kreativität- Sie lernen kluge und vernünftige Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihren eigenen Bedürfnissen gerecht werden als auch im beruflichen Umfeld nachhaltig erfolgreich wirken.

### 🔊 ⑩ **Mediation Fortgeschrittenenkurs**

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 75-53
- 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.

### **Transaktionsanalyse – klare Kommunikation in Beruf und Alltag**

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-89
- neues lernen

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.

### **Auf anderen Wegen – Walking in your shoes**

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412171
- KOBIseminare

Versuch doch mal in meinen Schuhen zu laufen“, dies ist der Gedanke hinter der Methode. Walking in your shoes (WIYS) ist eine innovative Methode aus Amerika. Joseph Culp und John Cogswell haben als Schauspieler und Theaterpate diese Arbeit entwickelt. Das Walking für die Seele ist dabei hilfreich, sich selbst und Zusammenhänge in Beziehungen besser zu verstehen.

### **Abenteuer Wald – Der Wald als Spiel- und Erfahrungsraum in der pädagogischen Arbeit**

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1422171
- KOBIseminare

In dieser Fortbildung werden die Teilnehmenden wesentliche naturpädagogische Aktionen und Rituale aktiv kennenlernen und eine ganzheitliche Herangehensweise mit Kopf, Herz und Hand beispielhaft selbst erleben und reflektieren. Auf spielerische Art und Weise tauchen wir in die Zusammenhänge unseres heimischen Ökosystems ein.



### Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!

- 19.3.17 bis 24.3.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/HP im DZ (EZ mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 17-A-273
- Bildungsforum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

### Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

- 20.3.17 bis 23.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1405171
- KOBISeminare

Körperlesen ist eine Form der Wahrnehmung in der körperbezogenen Psychotherapie. Indem wir unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf den Inhalt dessen, was uns ein/-e Klient/-in erzählt, richten, sondern auch auf die nonverbalen Signale, die ausgesendet werden, können wir ein tieferes Verständnis für das Erleben, aber auch Ideen für Interventionen gewinnen.

### Bewegte Kinder – Lernen mit allen Sinnen

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1413171
- KOBISeminare

Das Ziel des Bildungsurlaubs ist, psychomotorisches Denken und Handeln am eigenen Leib zu erleben und diese spezielle bewegungsorientierte Methode in das eigene pädagogische oder psychosoziale Arbeitsfeld zu integrieren.

### Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- 22.3.17 bis 24.3.17 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB05-89
- 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.

### Train the Trainer

- 22.3.17 bis 24.3.17 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB09-89
- 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 längere Fortbildungen dazu an.

### Soziometrie, Skulptur & Stegreifspiel – Die Welt des Psychodramas in Beratung und Gruppenarbeit

- 22.3.17 bis 24.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1403171
- KOBISeminare

Erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub einen Einblick in die theoretische und praktische Welt des Psychodramas und füllen Sie gleichzeitig Ihren „Werkzeugkoffer“ mit neuen Elementen.

### ♀ & ♀ Basiskurs: Partnerschaftliches Focusing

- 26.3.17 bis 31.3.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 15/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von E. Gendlin. Vermittelt werden die 6 Schritte im Focusing-Prozess und die Grundkenntnisse des Partnerschaftlichen Focusing, das als gegenseitige Begleitung in allen professionellen Feldern angewendet werden kann

### Interkulturelle Sensibilisierung für den Berufsalltag

- 26.3.17 bis 31.3.17 auf Norderney, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZ mit Aufpreis), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 ■ Kursnr.: 17-A-290
- Bildungsforum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

### Kurz und Gut – Einführung in die Systemische Kurzzeittherapie

- 27.3.17 bis 30.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1414171
- KOBISeminare

Viele Herausforderungen lassen sich sparsam und unaufwendig im Rahmen des kurzzeittherapeutischen Vorgehens lösen. Systemische Kurzzeittherapie ist zeitlich begrenzt, konzentriert sich auf Lösungen und nutzt die vorhandenen Ressourcen. Das Seminar ist praxisnah gestaltet.

### ♿ ⓘ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ■ Kursnr.: AEVO März 2017
- 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)



## ♀ „Hier bin ich!“ Selbstsicher auftreten im Beruf. Ein Seminar für Frauen

- 2.4.17 bis 7.4.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-282
- Bildungsforum Lernwelten

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

- 2.4.17 bis 7.4.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Balkonzimmer mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-263
- Bildungsforum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

## ♿ ⑩ Mediation – Kompetenzseminar

- 3.4.17 bis 7.4.17 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.: 75-56
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

## Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

- 3.4.17 bis 5.4.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB01-89
- neues lernen

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Diese ist durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir gehen der Frage nach, wie wir mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen.

## ♿ Timeout und Achtsamkeit – Seminarwoche für berufstätige Männer und Frauen in Fach- und Führungspositionen

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 155 € Ü/F EZ, 145 € Übern. u. FR DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 10602
- Bonifatiushaus Fulda

Von Führungs- u. Fachkräften wird immer mehr Leistung verlangt. Das Seminar unterstützt u. fördert Ansätze der Work-Life-Balance: Umgang mit Stress u. Belastung, bessere Balance von Beruf, Leben/Familie u. Eigenzeiten, Ausblicke auf Altersgestaltung.

# Mediation

## Konfliktlösung durch Vermittlung

- Ausbildung zur/zum Mediator/in
- Ausbildung in 6 Stufen
- Fachkurs zu Wirtschaft
- Interkulturelles in der Mediation
- Supervision
- Vorträge
- Seminare zu gewaltfreier Kommunikation

Nach den neuesten Standards und Richtlinien des Bundesverbandes Mediation (BM)



### Friedensbildungswerk Köln

Obenmarspforten 7-11

50667 Köln

0221-952 19 45

[www.friedensbildungswerk.de](http://www.friedensbildungswerk.de)

[fbkkoeln@t-online.de](mailto:fbkkoeln@t-online.de)



## Inklusion – Herausforderung für Kindergarten und Schule

- 17.4.17 bis 22.4.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 450 €
- Infos unter 0221/9 41 49 30 • Kursnr.: 16-II-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.

## ♿ ⑩ Ausbildung zum Lerncoach (NLPAED)

- 18.4.17 bis 22.4.17 in Menden
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.190 €; für die gesamte Ausbildung, BS u. BP möglich
- Für soziale, psychologische und Gesundheitsberufe
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 117/1539Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Der LernCoach betreut Lernende, er analysiert d. Lernmuster u. entwickelt mit d. Schüler/Auszubildenden/Studenten erfolgreichere Lernstrategien, z.B. Aufbau von inneren Ressourcen u. Abbau von Blockaden. NLP-Vorkenntnisse empfohlen, Teil 2 d. Ausbildung. 17.-21. Juli 2017

## „Und plötzlich war ich in leitender Funktion“

- 18.4.17 bis 21.4.17 in Erftstadt-Liblar
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 91,40 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02235/40 92 72 oder -71 • Kursnr.: C-5201
- VHS Erftstadt

Nach einigen Jahren erfolgreicher Berufspraxis übernehmen viele Berufstätige mehr Verantwortung und stehen plötzlich vor der Aufgabe, ein Team führen zu müssen. Um diese neue Leitungsfunktion auszufüllen, braucht man nicht nur fachliche Kompetenzen, sondern besondere kommunikative Fähigkeiten (Teamsitzungen, Mitarbeiter- und Konfliktgespräche, Changemanagement).

## Den eigenen Weg gehen

- 23.4.17 bis 28.4.17 auf Spiekerooog, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; Ü/VP; (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 223600
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken.

## Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!

- 23.4.17 bis 28.4.17 in Seefeld, Jadedeusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-293
- Bildungsforum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

## Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entspannung und Entschleunigung für Beruf und Alltag

- 23.4.17 bis 28.4.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrrad-miete
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-272
- Bildungsforum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Übungen aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, den Lebensrhythmus zu entschleunigen und Erfolg und Entspannung zu verbinden.

## Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- 24.4.17 bis 26.4.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB11-89
- 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).

## ⑩ Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung

- 24.4.17 bis 12.5.17 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 (zweimal 5 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.

## Märchen im pädagogischen Alltag

- 23.4.17 bis 27.4.17 in Menden
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 117/1549Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Märchen vermitteln Sinn u. Werte, berichten von existentiellen Lebenserfahrungen. Grundlegende Kenntnisse über Märchen speziell für Kinder, Einsatz von Märchen mit Anregungen f. d. Berufspraxis, Reflexion persönlicher Bedeut. d. Märchenbilder zur Unterstützung, d. Wissens.

## ⑩ Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung

- 2.5.17 bis 22.5.17 in Moers
- In Tagesform • maximal 16 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 (10 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.

**Potenziale nutzen – Ziele erreichen**

- 7.5.17 bis 12.5.17 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-277
- Bildungsforum Lernwelten

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!

**Neue Autorität – Professionelle und elterliche Präsenz**

- 15.5.17 bis 17.5.17 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 1004
- 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.

**♀ „Hier bin ich!“ Selbstsicher auftreten im Beruf. Ein Seminar für Frauen**

- 3.9.17 bis 8.9.17 in Geestland/Cuxhavener Land
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 619 €; Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-282
- Bildungsforum Lernwelten

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!

**Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!**

- 10.9.17 bis 15.9.17 in Seefeld, Jadedeusch
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-273
- Bildungsforum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

**Potenziale nutzen – Ziele erreichen**

- 8.10.17 bis 13.10.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 645 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-277
- Bildungsforum Lernwelten

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!**

- 8.10.17 bis 13.10.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-293
- Bildungsforum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

**Entdeckung der Langsamkeit II – Entschleunigung, Balance und Erfolg im Beruf**

- 15.10.17 bis 20.10.17 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrrad-miete
- Vorkenntnisse: Erfolgreiche Teilnahme am Grundlagenseminar „Die Entdeckung der Langsamkeit I – Wege der Entspannung und Entschleunigung“
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-272
- Bildungsforum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten, mit dem Tempo des Alltags entspannt umzugehen und berufliche Anforderungen gelassen zu meistern. Aufbauend auf den Erfahrungen aus dem Grundlagenseminar erweitern Sie die Anwendung effektiver mentaler und achtsamkeitsbasierter Strategien.

**Interkulturelle Sensibilisierung für den Berufsalltag**

- 22.10.17 bis 27.10.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ mit Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-290
- Bildungsforum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

**Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf**

- 12.11.17 bis 17.11.17 auf Spiekeroog, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-263
- Bildungsforum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.



# Rhetorik und Kommunikation

## 👤 **Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) – Einführung am Wochenende**

- 8.7.16 bis 10.7.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich ab 10 TN
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 002-2016/5
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache.

## 🦒 **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. Unterkr. und Verpfl.
- Vorkenntnisse: 2 bis 3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 3134
- 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.

## 🗨️ **NLP – für Beruf und Alltag (Aufbaukurs)**

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 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.

## 🗨️ **Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten**

- 29.8.16 bis 1.9.16 in Herford
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; Seminarkosten, Unterkr. und Verpfl. nach bedarf zusätzlich
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 6/2016
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Sprechkompetenz wird in vielen beruflichen und privaten Zusammenhängen zunehmend wichtig. Die Fähigkeit sicher und strukturiert vorzutragen und zu präsentieren, Stimme und Körpersprache dabei gezielt und wirkungsvoll einzusetzen, informativ, verständlich und mitreißend zu sprechen, ist eine wichtige Schlüsselkompetenz. In einer abwechslungsreichen Lernatmosphäre werden die TeilnehmerInnen ihre rhetorischen Ressourcen entdecken können und durch den Einsatz unterschiedlicher Übungen eigene Handlungsspielräume erweitern.

## 🗨️ **RHETORIK Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam 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.

## 🗨️ **Moderationsausbildung in der Technology of Participation® – Modul 1**

- 14.9.16 bis 16.9.16 in Bonn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; zzgl. € 33 € Verpfl. / Imbiss
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 162 1116
- 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.

## 🗨️ **Spielend Sprache entdecken – Das ABC der Sprachförderung**

- 19.9.16 bis 21.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- 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!





### Leichter und effektiver kommunizieren

- 19.9.16 bis 21.9.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU21
- Freies Bildungswerk Bochum

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Präsent und authentisch sein, in Beruf und Alltag. Mit praxisnahen Situations- und Rollenspielen lernen Sie, die eigenen Stärken mit Leichtigkeit und Effizienz hervorzuheben. Ein deutlicher Ausdruck und eine stimmige Körpersprache erleichtern es, Inhalte effektiv durchzusetzen. Sie bekommen die Gelegenheit, sich mehr Sicherheit für Ihren persönlichen Ausdruck zu erarbeiten – für Beruf und Alltag, ob am Telefon oder am Arbeitsplatz.

### Rhetorik und Persönlichkeit

- 21.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 810416
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

– Überzeugend und selbstsicher auftreten – Ein Seminar für alle, die in Beruf und Alltag mehr Sicherheit in ihrer Rede und im Gespräch gewinnen wollen, sodass der Erfolg ihres Anliegens gewährleistet ist.

### 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.

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefung – 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.

### Coaching – Intensivtraining

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; zzgl. Ü/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, dass Einzelne (und Organisationen) professionell in vielen Fragen unterstützen kann. Sie lernen, eine Beratung ressourcen- und zielorientiert, die Eigenverantwortung des Ratsuchenden ansprechend, zu gestalten.

### 🗺️ Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) – Einführung Mo – Mi

- 26.9.16 bis 28.9.16 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.

### 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
- KOBseminare

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 – Kommunikations- und Konfliktlösungsmethoden

- 26.9.16 bis 30.9.16 auf Spiekeroog, Nordseebad Spiekeroog GmbH
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 800 €; Frühbucher 720 €, zuzügl. U+V
- Vorkenntnisse: Basistraining/ Jahrestraining GfK
- Infos unter 0521/45 18 11
- Kursnr.: TD 1017
- Bildungsstätte Einschlungen

Das Vertiefungstraining bietet Erfahrungsräume für eine nachhaltige Persönlichkeitsentfaltung und zur Erweiterung erforderlicher Schlüsselkompetenzen. Modul 2: 16.-20.01.2017 (TD 1001); Modul 3: 01.-05.05.2017 (TD 1002)

### 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

Eine gute Visualisierung beeinflusst wesentlich die Moderation von Lernprozessen, die Interaktion von Teilnehmenden und die schöpferische Kraft von Gruppeninterventionen. Sie packen den Moderationskoffer neu, mit den während des Trainings eingesetzten Materialien (inklusive).

### ♀️ ♿ Spontan reagieren – clever kontern! – Das Schlagfertigkeitstraining für Frauen – 3-Tage-Seminar

- 26.9.16 bis 28.9.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1744w@216
- 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.



### 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 Ü/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.

### ♀ „Stell Dein Licht auf den Scheffel“ für Frauen

- 28.9.16 bis 30.9.16 in Mettmann
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmerinnen
- Preis: 148 €
- Für Frauen
- Infos unter 02104/13 92 31 • Kursnr.: T4020
- VHS Mettmann und Wülftrath

Für berufliche Ein-, Auf- oder Umsteigerinnen und alle, die ihr Selbstmarketing für sich und im Beruf verbessern möchten. Für Frauen die mehr für sich und ihre Außenwirkung tun und ihre Persönlichkeit im Beruf erfolgreicher agieren möchten.

### ♀ & Freiheit heißt Verantwortung

- 2.10.16 bis 7.10.16 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 275 €; inkl. U + V, Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 2/10
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Wir werden mit der Methode Betzavta – Miteinander – arbeiten. Zentrale Elemente sind der Umgang mit Freiheit und Verantwortung, respektvoller Umgang miteinander, kreative Konfliktlösung und das Schaffen von win-win-Situationen, um die Konfliktlösungskompetenz zu fördern.

### Respektvoll, konstruktiv und zielorientiert Gespräche führen

- 4.10.16 bis 6.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U530K1
- Melanchthon-Akademie

Schwerpunkte sind: das Kommunikationsmodell nach F. Schulz von Thun; Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M. Rosenberg; der „Partnerschaftliche Dialog“; Leitfaden für einen erfolgreichen Umgang mit Konflikten und Kritik; Methoden der Entspannung und des Stressabbaus.

### ♿ 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. Ü/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.

### ♿ & PR Berater VHS: Modul 1 – Public Relations – professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

- 5.10.16 bis 7.10.16 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-519114
- VHS Köln

Was kann PR leisten? Wie kann man die Kommunikation in einem Unternehmen richtig leiten? Wie schafft man es Botschaften richtig und sinnvoll an seine Zielgruppe zu kommunizieren?

### ♿ Liv Larsson: Durch die Erforschung von Scham zu Kraft und Freiheit Teil I und II

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 680 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 012-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Training lernen Sie, sich mit Scham anzufreunden und zu lernen, wichtige Bedürfnisse zu erfüllen. Dies ist ein Praxisseminar, dass uns auch mit Wut und Schuld in Verbindung bringt, denn diese begleiten Scham in den meisten von uns.

### ♿ Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Dinslaken
- In Tagesform • maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Infos unter 02064/4 13 50 • Kursnr.: 16250023
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Damit Ihnen auch in der Stresssituation einer harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen, werden Sie Ihren aktiven Wortschatz erweitern. Verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit sowie die Abwehr unfairer Angriffe werden gelernt und trainiert.

### 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. Ü/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.



## Rhetorik

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 540145
- 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.

## NLP-Grundkurs

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 562110
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. die Grundprinzipien des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP, Erfolgsfaktor Ziel, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Zustände erarbeiten und abrufbar machen.

## 🗣️ 10 Kommunikationstraining für PR (Präsentation, Rhetorik) – Überzeugen, präsentieren, verhandeln

- 10.10.16 bis 12.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-519190
- 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.

## 🗣️ Wenn die Worte fehlen – Wie kann Kommunikation gelingen? Für ehrenamtlich Tätige in sozialen Diensten und Multiplikatoren der Familienbildungsarbeit

- 11.10.16 bis 13.10.16 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für Ehrenamtlich Tätige in sozialen Diensten und Multiplikatoren der Familienbildungsarbeit
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In Krisensituationen stoßen wir immer wieder auf Grenzen unserer Gesprächsfähigkeit und -willigkeit. Im Seminar geht es darum, eigene Kommunikationsfähigkeit zu steigern. Hauptreferentin: Gabi Lüttig, Dipl.-Religionspäd., Supervisorin (DGvS). Wiederholungstermin: 7.-10.11.16

## Argumentieren und überzeugen

- 17.10.16 bis 19.10.16 in Neunkirchen-Seelscheid
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 162-50023
- VHS Rhein-Sieg

Was sind gute Argumente? Wie bringe ich meine Meinung auf den Punkt? Was macht mich überzeugend? Im Berufsalltag muss es oft ganz schnell gehen. Bereiten Sie sich deshalb vor auf das, was Sie täglich für Ihre Vorträge und Gespräche brauchen: Argumente und Überzeugungskraft.

## Hoppla – Jetzt spreche ICH! Ein interaktives Training für begeisternde Kommunikation

- 17.10.16 bis 20.10.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; inklusive Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: O52102
- 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).

## 🗣️ Konfliktkultur stärken – persönlich, im Team, für den Alltag

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 • Kursnr.: AP07512
- 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.

## 🗣️ Ihre Stimme schafft Vertrauen!

- 17.10.16 bis 19.10.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-515044
- VHS Köln

Training für Atem, Körper, Stimme, Artikulation und Aussprache, Audio-Aufnahmen und deren Analyse, Textarbeit und Textgestaltung, Konstruktion und Analyse von Sprechsituationen im Alltag, Akzente und Pausen, lebendige Sprechgestaltung, Wissenswertes über die Zusammenhänge von Körper und Haltung, Stimme, Sprechen, Atmung.

## 🗣️ 10 IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Okt 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)

## Erhebe deine Stimme

- 24.10.16 bis 26.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110,60 €; ermäßigt 76,40 €
- Infos unter 0209/1 69 24 03 • Kursnr.: 1622104
- 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.



### Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 24.10.16 bis 26.10.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Anderen Menschen sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren, schwierige Gespräche vorbereiten, andere Menschen verstehen, Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam lösen – ein geeignetes Mittel dafür ist die GfK. Sie trainieren die Anwendung – mit Humor und Leichtigkeit – anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele. Besondere Beachtung findet die Frage, wie in Gesprächen mit Ärger umgegangen werden kann und welche Bedeutung das Mitgefühl in der Gewaltfreien Kommunikation besitzt.

### Sicher und authentisch auftreten – überzeugend argumentieren

- 26.10.16 bis 28.10.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Ü/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.

### 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.

### 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 zu werden... 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.

### Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1577w@216
- 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 präsenter sein!“ Dann werden Sie hier Antworten, Hilfestellungen, Anregungen & Tipps bekommen. Wir werden Übungen zur Körpersprache machen und den Einsatz der eigenen Stimme trainieren.

### Frei Reden und Präsentieren

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 98 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 162-9027
- VHS Rhein-Erft

Überzeugend sind Sie dann, wenn die Zuhörer einen roten Faden erkennen. Wenn Ihre Sprache einfach und anschaulich ist. Wenn Sie Blickkontakt halten und Ihre Stimme trägt. In drei Tagen lernen Sie das rhetorische Handwerkszeug, um sicher und kompetent vor Publikum zu reden.

### I've got the power! – Ziele kraftvoll mit NLP erreichen

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 187 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4418161
- KOBISeminare

„Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen Weg.“ (Epiktet) Wie kommt es, dass uns manche Dinge sehr leicht fallen und andere immer wieder misslingen? Weshalb denken wir oft lange über ein mögliches Ziel nach, finden aber nicht den richtigen Weg oder die nötige Energie, um es anzugehen? Das Angebot richtet sich an alle, die sich beruflich oder privat Verhaltensänderungen wünschen, um ein angestrebtes Ziel erreichen zu können.

### Empowerment und Selbstmarketing mit Digital Storytelling – für Frauen, die etwas reißen wollen

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502201
- VHS Köln

Im Mittelpunkt dieses 3-tägigen Trainings stehen die Ergründung und Sichtbarmachung vorhandener Ressourcen, ein knackiges Rhetoriktraining und die Förderung von Medienkompetenz: Kreativ-Übungen, Die sieben Stufen des Digital Storytelling, Storycircle: Das Finden und Aufbauen einer eigenen, packenden Geschichte, Einführung in Sprach- und Bildästhetik, Sprechen im Mikrofon: Umgang mit der eigenen Stimme, Einführung in Bild- und Tonbearbeitung mit einfachen Audio- und Filmschnittprogrammen.



### I've got the power! Entwickeln Sie kraftvoll Ihre Ziele mit NLP

- 2.11.16 bis 4.11.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4418161
- KOBlseminare

Der Bildungsurlaub möchte Ihnen mehr Klarheit über das von Ihnen ins Auge gefasste Ziel und den Weg dorthin verschaffen. Durch die Analyse Ihrer Strategien und deren gezielte Veränderung erschließen Sie sich Ihre Ressourcen, erfahren Wahlmöglichkeiten, und können so Handlungsalternativen entwickeln. Ihr Ziel bekommt auf diese Weise kraftvollen Rückenwind.

### Die Büropraxis 2016: Strategien für den beruflichen Alltag – Kommunikations- und Organisationsprozesse aktiv gestalten

- 2.11.16 bis 4.11.16 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-508028
- VHS Köln

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf und reflektieren sowie analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

### Selbstpräsentation – Durchsetzungsfähigkeit und Leitung in Beruf und Alltag

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 218 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: B06
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Soft skills in Beruf, Team und Ehrenamt. Widerstand und Durchhaltevermögen. Vom Konflikt zum Kompromiss. Praktische Übungen und Feedbacks.

### Miteinander verhandeln – nicht gegeneinander!

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ermäßigt: 205 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16BS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der BU hat zum Ziel, souverän und sicher in Verhandlungen zu agieren. Teilnehmende erlernen die Methode des konstruktiven Verhandelns nach dem Harvard-Konzept, anhand von Praxisbeispielen u. Rollenspielen werden die Techniken für erfolgreiche Verhandlungen vermittelt.

### Konflikte lösen – Konfliktmanagement

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 390 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 62616
- 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. Ablaufplan bitte anfordern.

### Erfolgsfaktor Stimme: Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme

- 7.11.16 bis 9.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 158 €; inkl. Arbeitsmaterial
- Infos unter 021/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: N 073 200
- VHS Düsseldorf

Fundierter Einstieg in die Stimmarbeit für alle Berufsbeiriche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme erforderlich ist. Stimmstütze, Stimmhöhe, Mundmotorik. Betonung, Dynamik, Tempo, Ausdruck. Individuelle Stimm- und Sprachanalyse und Bearbeiten von Problemen.

### Wirksame Rhetorik

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,80 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 1625208
- VHS Gelsenkirchen

Sicher, souverän und erfolgreich kommunizieren Kursinhalte sind: Vortrag, Präsentation, freie Rede, Gesprächsführung, Moderation, Gesprächsleitung, Entwicklung individueller Strategien, Verhalten bei Gesprächsstörungen, schlagfertige und stilsichere Gesprächselemente

### Wertschätzend kommunizieren

- 9.11.16 bis 11.11.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: AP07509
- VHS Aachen

Über die Strategien zur Erfüllung der Bedürfnisse wird auf Augenhöhe und mit Zugang zu allen Ressourcen kreativ verhandelt. Die Gewaltfreie Kommunikation fördert eine Haltung von Wohlwollen, Achtsamkeit und Verbindung zu sich, zu anderen und zum Leben.

### Stimmbildung für den Beruf

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,80 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 1625210
- 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.

### Leichter und effektiver kommunizieren: Stimme, Körper, Präsenz, Energie

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 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 Rollen-spiele



### 🗎 Erfolgsfaktor Stimme: Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln-Lindenthal, Aachener Str. 220
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 247 €; inkl. Skript, Erm. möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 • Kursnr.: L-381100
- 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.

### 🗎 Praxisseminar: Kommunikation intensiv

- 16.11.16 bis 18.11.16 in Menden
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/3206Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Gute Kommunikation verhilft zum Erfolg! Neben Kommunikationstechniken gehören Sprachmuster, Körpersprache, Verarbeitung von Botschaften, Souveränität in herausfordernden, stressigen oder konfliktreichen Situationen dazu. Das Gelernte kann im (Berufs-) Alltag angewendet werden.

### Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

- 20.11.16 bis 25.11.16 in Borkum, Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 565 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 30 € insg., 635 € für Einrichtungen und Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 801916
- 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.

### 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

Sie lernen, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen, auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten.

### 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 arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurecht kommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

### NLP – für Beruf und Alltag (Basiskurs)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 162-81004D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub wird NLP als eine Methode zur Verhaltensänderung für unterschiedliche Situationen in Alltag und Beruf vorgestellt und praktiziert.

### 🗎 Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln-Lindenthal, Aachener Str. 220
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 • Kursnr.: L-119530
- 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.

### Gewaltfreie Kommunikation – Tacheles reden, fair streiten, spürbar Klärung erleben

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Einbeck, Negeborn
- 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.: 800616
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“<sup>®</sup> bietet praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthaften Situationen. Zudem führt sie zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft.

### 🗎 ⑩ Online texten – professionell

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512318
- 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.

### 🗎 ⑩ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502523
- 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 IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Nov 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)

### 🔊 Stand.Punkt! Standpunkte vertreten, sicher argumentieren, erfolgreich verhandeln

- 22.11.16 bis 25.11.16 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 126 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 162.5C026K
- 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.

### Erfolg beginnt im Kopf – NLP für Beruf und Karriere

- 22.11.16 bis 25.11.16 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 204 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: O52101
- VHS Krefeld

Dieser Bildungsurlaub vermittelt alle NLP-Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen z.B. mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden usw. erforderlich sind.

### 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).

### Moderationsausbildung in der Technology of Participation® – Modul 2

- 28.11.16 bis 30.11.16 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.: 162 1117
- 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.

### 🔊 Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 104 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 oder 0221/221-2 33 02 • Kursnr.: A-184535
- 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.

### Stimme genießen

- 28.11.16 bis 1.12.16 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.

### 🔊 Kommunikationstraining mit NLP

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln-Lindenthal, Aachener Str. 220
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 • Kursnr.: L-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.

### Dem Stress im Jetzt begegnen – mit Achtsamkeit und Zen

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Einbeck, Negenborn
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Ü/NP, 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.: 816016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Arbeit und privates Leben möglichst als Ein-Klang zu empfinden, ist wichtig für ein insgesamt gutes Lebensgefühl. Im Seminar werden körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.



### **Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung**

- 28.11.16 bis 2.12.16 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.: 816016
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Arbeit und privates Leben möglichst als Ein-Klang zu empfinden, ist wichtig für ein insgesamt gutes Lebensgefühl. Doch die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen bei vielen von uns immer mehr und wir fühlen uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt. Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beachtliche Herausforderung dar. Für die Entwicklung einer solchen Lebens- und Arbeitskultur bietet der Zen-Weg reichlich Inspiration.

### **🚫 ⓘ Social Media: Facebook, Twitter, Google+...**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512401
- 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.

### **🚫 ⓘ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientiert**

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502525
- 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?

### **🚫 ⓘ Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf**

- 29.11.16 bis 2.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: N 073 350
- VHS Düsseldorf

Praxisorientiertes Training der Kommunikationskompetenz. Ganzheitliches Rede- und Kommunikationskonzept – Erweiterung der Wahrnehmung – gezielter Umgang mit Körpersprache – Gesprächsführungstechniken – Argumentationsmodelle – Strategien gegen Störungen – Meta-Gesprächsebene.

### **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

Eine Zukunftswerkstatt zu moderieren zielt darauf ab, Kreativität zu wecken, Meinungen zusammen zu führen und die Handlungs- und Veränderungsfähigkeit in Gruppen, Teams und Organisationen zu stärken. Sie erarbeiten sich die vielfältige Methode anhand aktueller Themen.

### **Rhetorik I + II**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 212,50 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 162-4007
- 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.

### **Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – nonverbale Kommunikation**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4417161
- KOBLeinare

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.

### **🚫 ⓘ IHK Ausbildereignung (AEVO)**

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Dez 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)





### Moderieren – Methoden und Techniken für erfolgreiche Besprechungen

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 93 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 162-9028
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar lernen Sie die entscheidenden Methoden und Techniken zur Moderation einer Besprechung. Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung, Steuerung und Leitung achten? Wie gehen Sie mit schwierigen Besprechungsteilnehmern um? Konkrete Übungen festigen das Gelernte.

### Bühne frei für den Berufsalltag – Kommunikationscoaching

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,80 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 1625209
- 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 Stimmgebung sollen Sie dabei unterstützen, in Ihrer beruflichen Rolle stark und flexibel präsent zu sein, ohne dabei „künstlich“ zu wirken.

### Beziehungskompetenz – Schlüsselfaktor für beruflichen Erfolg

- 5.12.16 bis 7.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4407161
- KOBlseminare

Beziehungskompetenz bildet den Nährboden für ein wertschätzendes Miteinander. Insbesondere im beruflichen Zusammenhang führt mangelnde Empathie zu Engpässen mit unübersehbaren Folgen. Mitarbeiter, Kollegen und Kunden immer wieder ins Boot zu holen, ihre Bedürfnisse und Interessenlagen einzubinden, sind wesentliche Bausteine einer professionellen Beziehungskultur.

### Rhetorik im Beruf – gekonnt vortragen, geschickt argumentieren, überzeugend sein – Mit und ohne Beamer

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 293 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502509
- 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.

### Mensch ärgere dich nicht – Einführung/Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation

- 5.12.16 bis 7.12.16 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.

### Systemisches Konsensieren – Der Schlüssel zum gemeinsamen Erfolg

- 6.12.16 bis 8.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Frühbucherpreis bis 31.07.2016 155 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 011-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

Systemisches Konsensieren ist ein Verfahren, das Gruppenentscheidungen für jeden tragbar machen. Durch die Orientierung an der größtmöglichen Akzeptanz von Vorschlägen werden Konflikte dadurch vermieden, dass Anliegen von Einzelnen und Minderheiten gewahrt bleiben. Die konstruktive Stimmung bleibt in Gruppen erhalten, Lösungen erreicht.

### Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation: Klarheit im inneren Team

- 7.12.16 bis 9.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 707
- Bildungswerk Stenden

Eigene Bedürfnisse erkennen und wertschätzen; Innere Konflikte: Persönlichkeitsanteile identifizieren; Moderation des inneren Teams in Fallbeispielen und in praktischer Anwendung; Integration verbannter Persönlichkeitsanteile; die optimale Spielaufstellung des inneren Teams.

### Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1222w@216
- 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 Intensiv

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 60816
- VSB-Bildungswerk

Überzeugen in freier Rede, argumentieren und verhandeln, Diskussionen leiten. Ein Ablaufplan kann angefordert werden. Ziel ist die Verbesserung der persönlichen und inhaltlichen Gesprächsführung. Das Seminar wird mehrmals im Jahr angeboten. Kurszeiten: Mo-Fr, 9.00-16.00 Uhr

### 🔊 ⑩ Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen – mit begrenzter Teilnehmerzahl

- 12.12.16 bis 14.12.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502826
- 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.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- 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.

### 🔊 NLP-Basiskurs DVNLP – Abendtermine

- 11.1.17 bis 8.3.17 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 162\_50412
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Frage-Techniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten und unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress.

### Die Macht der Stimme. Stimme und Rhetorik

- 16.1.17 bis 18.1.17 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 122 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 571088
- VHS Bielefeld

Ob Sie als jemand angesehen werden, der eine starke Persönlichkeit hat oder der als kompetent oder aufrichtig betrachtet wird hängt vom Klang Ihrer Stimme und der Deutlichkeit des Gesagten ab. Sie erfahren, wie sehr sich die Arbeit an und mit der Stimme Auftritt auswirkt.

### 🔊 Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg

- 17.1.17 bis 20.1.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 162.5C024K
- 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.

### Auf Augenhöhe – das Mitarbeitendengespräch für mich gewinnbringend nutzen

- 23.1.17 bis 25.1.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1421171
- KOBSeminare

Ist das Ziel immer die nächste Gehaltserhöhung, das Arbeitsumfeld oder steht für Sie eine persönliche Weiterbildung oder mehr Work-Life-Balance im Vordergrund? Gemeinsam erarbeiten wir Ihre persönlichen Ziele für das Gespräch. Wie sprechen Sie genau diese Themen bei Ihrem Chef an? Welche Argumente muss ich parat haben? Wie tickt mein Chef in solchen Gesprächen? Wie gehe ich mit für mich plötzlicher Kritik um?

### 🔊 ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Jan 2017
- 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)

### NLP im beruflichen Alltag

- 24.1.17 bis 27.1.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; ermäßigt 82,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 1625230
- VHS Gelsenkirchen

Durch praktische Übungen werden die Grundtechniken des Neuro-Linguistischen Programmierens vermittelt und praktische Verwertbarkeit für den Alltag erarbeitet.



## 12 Regeln fürs Schlagfertigsein

- 30.1.17 bis 1.2.17 in Overath
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €
- Infos unter 02241/30 97 41 ▪ Kursnr.: 162-50025
- VHS Rhein-Sieg

Schlagfertigkeit ist in erster Linie eine Geisteshaltung und zeigt Selbstbewusstsein. Deshalb geht es in diesem Bildungsurlaub zum einen um die emotionale Basis für souveräne Antworten. Zum anderen steht das sprachliche Rüstzeug im Vordergrund.

## Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz

- 30.1.17 bis 1.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1420171
- KÖBlseminare

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.

## 🔗 ⑩ Crossmedia Marketing

- 30.1.17 bis 1.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516503
- 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

## 🔗 Souveräne Gesprächsführung zur erfolgreichen Selbstbehauptung

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 162.5C033K
- 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.

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 387 €; ermäßigt 310 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 17BS0204
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub bietet viel Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode von Marshall Rosenbergs. Es können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

## 🔗 Präsent sein in meiner Rolle – Mit Theaterpädagogik zu mehr Selbstbewusstsein und Authentizität

- 6.2.17 bis 9.2.17 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Durch viele praktische Übungen können die Teilnehmenden lernen, ihre individuelle Persönlichkeit stärker zur Geltung zu bringen. Referent: Dieter Bolte, Schauspieler und Theaterpädagoge.

## 🔗 Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

- 6.2.17 bis 8.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502204
- VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für mehr Empathie und souveräne Gesprächsführung, Effektive Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stresssituationen.

## 🔗 Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) – Einführung

- 10.2.17 bis 12.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich ab 10 TN
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 002-2017/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer Bedürfnisorientierten Sprache.

## 🔗 ⑩ Kommunikationstraining für PR (Präsentation, Rhetorik) – Überzeugen, präsentieren, verhandeln

- 13.2.17 bis 15.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519192
- 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.

## 🔗 ⑩ Social Media: Facebook, Twitter, Google+...

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512402
- 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.



### 🔗 ⑩ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- 13.2.17 bis 15.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502524
- 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 IHK Ausbildereignung (AEVO)

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO Feb 2017
- 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)

### 🔗 Council – Achtsame Kommunikation für Teams und Gruppen

- 15.2.17 bis 17.2.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 302 €; 248 € ermäßigt
- Für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 17BS0203
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Council ist eine Methode, die sich besonders eignet, um Gemeinschaften zu stärken, Krisen zu bewältigen und Erreichtes zu würdigen. In dem Seminar lernen die Teilnehmenden die Methode praktisch und theoretisch kennen und erproben sie für ihre jeweiligen Arbeitsfelder.

### 🔗 ⑩ Barrierefreie Kommunikation: Leichte Sprache Online und Print

- 20.2.17 bis 22.2.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 • Kursnr.: A-512332
- VHS Köln

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?

### Gewaltfreie Kommunikation – Einführung

- 4.3.17 bis 5.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 129 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 17F-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.

### 🔗 Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

- 1.3.17 bis 3.3.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1577w@117
- 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 präsenter sein!“ Dann werden Sie hier Antworten, Hilfestellungen, Anregungen & Tipps bekommen. Wir werden Übungen zur Körpersprache machen und den Einsatz der eigenen Stimme trainieren.

### 🔗 ⑩ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientiert

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502526
- 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?

### Wer sich wehrt, lebt gesünder – Schlagfertigkeit trainieren

- 12.3.17 bis 17.3.17 auf Norderney
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; zzgl. EZ-Zuschlag 25 € u. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 • Kursnr.: 108180D
- 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.

### Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 13.3.17 bis 15.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 16BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Anderen Menschen sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren, schwierige Gespräche vorbereiten, andere Menschen verstehen, Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam lösen – ein geeignetes Mittel dafür ist die GfK. Sie trainieren die Anwendung – mit Humor und Leichtigkeit – anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele. Besondere Beachtung findet die Frage, wie in Gesprächen mit Ärger umgegangen werden kann und welche Bedeutung das Mitgefühl in der Gewaltfreien Kommunikation besitzt.



### Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 17B-GFK.1
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

### Die heilsame Kraft der Sprache

- 13.3.17 bis 16.3.17 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 210 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Für Mitarbeiter/-innen im ambulanten oder stationären Hospizdienst und Multiplikatoren in der Familienarbeit
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Der Kurs will die im Hospizdienst engagierten Menschen, durch Wissensvermittlung und praktische Orientierungshilfen unterstützen. Wie kann man durch Sprache Achtsamkeit, Präsenz und Wertschätzung ausdrücken und so Sterbenden und ihren Angehörigen hilfreich zur Seite stehen?

### Konfliktmanagement: souverän, professionell, konstruktiv

- 15.3.17 bis 17.3.17 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 • Kursnr.: 23B7001
- Katholisches Bildungsforum

Insbesondere in konflikthaften Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert. Folgende Themen sind vorgesehen: Erste Maßnahmen zur Konfliktschärfung; Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg; Strategien professioneller Konfliktgespräche; Techniken zur schlagfertigen Reaktion.

### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- 19.3.17 bis 24.3.17 auf Nordernerley
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; inkl. Unter. und VP (EZ-Zuschlag=40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 221500
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

### Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) – Einführung Mo – Mi

- 20.3.17 bis 22.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich ab 10 TN
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 002-2017/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache.

### Vertiefungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation – Empathie für mich und andere in herausfordernden Situationen

- 20.3.17 bis 22.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 17 4 702
- Bildungswerk Stenden

Auffrischen und Vertiefen der 4 Schritte; Integration in die Alltagssprache; Die „gewaltfreie“ Haltung üben; Starke Emotionen gewaltfrei ausleben; Mehr Empathie wagen!

### Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- 27.3.17 bis 29.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB06-89
- neues lernen

Sie lernen, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen, auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten.

### NLP-Basiskurs DVNLP

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 171\_50413
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Fragetechniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten und unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress.

### Bühne frei! – Präsentation für Trainer, Fach- und Führungskräfte

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 272 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1411171
- KOBleminare

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.

### 2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren – mit Kommunikations- und EDV-Trainer

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 309 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502704
- VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Präsentations- und Kommunikationstechniken, sowie die praktische Umsetzung als PowerPoint-Präsentation. Dozententeam: Peter Pütz (Kommunikationstrainer), Dirk Frölich (Microsoft Office Trainer)



### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 6707
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Pötschhausen

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.

### 🏠 ⑩ IHK Ausbildeignung (AEVO)

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO März 2017
- 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)

### NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

- 8.5.17 bis 12.5.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB12-89
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurecht kommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

### 🏠 RHETORIK Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln

- 8.5.17 bis 12.5.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1133w@117
- 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

### Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlendes und wirksames Miteinander im Beruf

- 28.5.17 bis 2.6.17 in Wendisch Waren, Mecklenburgische Seenplatte
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 569 €; inkl. Ü/VP/ DZ oder EZ mit Aufpreis, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 17-A-276
- Bildungsforum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

### 🏠 Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 19.6.17 bis 23.6.17 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-1222w@117
- 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.

### Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlendes und wirksames Miteinander im Beruf

- 17.9.17 bis 22.9.17 in Seefeld, Jädebusen
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kursnr.: 17-B-276
- Bildungsforum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

# Kreative Techniken im Beruf

## ♀ ♿ Maskenbau und Maskenspiel in Beratung und Therapie

- 4.9.16 bis 8.9.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 3/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Erlern wird der kreative Umgang mit den Themen Körpersprache, Rollenwechsel, leiten und präsentieren. Aus Pappmaché werden Masken erstellt mit denen verschiedene Spielszenen aus dem Berufsalltag und der Beratungsarbeit erarbeitet werden, es besteht Raum zum Experimentieren.

## ⑩ Urban Sketching

- 9.9.16 bis 11.9.16 in Alfter
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Infos unter 02222/93 21 1721 ■ 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, und auf operative Hektik verzichten und das Seminar als Chance zum DURCHATMEN nutzen. Unsere Pferde sind allergikerfreundlich, jung und unverbraucht.

## Wie sammle ich die Stadt – Urbane Spuren und ihre künstlerische Ergänzung

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Remscheid
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 369 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Für SozialpädagogInnen, ErzieherInnen, Künstler
- Infos unter 02191/79 42 11 ■ Kursnr.: G332
- Akademie Remscheid

Mit Fotografie, Video, Zeichnung, Klang oder Malerei werden nach einer gemeinsamen Recherche in der Stadt gesammelte Bilder weiterverarbeitet. Vor Ort angefertigten Fotografien und Zeichnungen dienen als Inspiration für eine inhaltl. und formal-ästhetische Auseinandersetzung

## 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 systemische 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.

## „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!

## Die Kunst des Schauspielens – nach der Schauspielmethode nach Strasberg

- 14.10.16 bis 21.10.16 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Anfängerkurs (14.-16.10.) erforscht den Prozess des Schauspielens & zeigt, wie der Kursteilnehmer als Schauspieler sein normales Selbst überwinden und einen neuen Charakter gestalten kann. Im Fortgeschrittenkurs (17.-21.10.) wird die Arbeit vertieft. Einzelne belegbar.

## 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 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!



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang.



### Achtsamkeit erfahren mit Tanz und Entspannung

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U536K1
- Melanchthon-Akademie

Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Wir werden spielerisch mit verschiedenen Bewegungen, Tempi und Dynamiken umgehen, kreativen Impulsen folgen und der Entspannung viel Raum geben.

### Stimme wirkt!

- 26.10.16 bis 28.10.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 257 €; ermäßigt: 211 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16BS1002
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Karriere. In diesem BU erlernen Teilnehmende einen individuellen Zugang zu ihrer Stimme und einen schonenden, leichten und flexiblen Stimmgebrauch.

### 👤 Vom Wissen zum Können

- 27.10.16 bis 28.10.16 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.

### ♀️ Ausbildung zur Reithierapieassistentin

- 30.10.16 bis 4.11.16 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 18/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Einführung in die tiergestützte Therapie, Einblicke in die Ausbildung eines Therapiepferdes, Vorbereitung der Pferde für die Reithierapie, sicheres Führen und Begleiten sowie das Erkennen von Gefahrenquellen. Diese Ausbildung befähigt, in der Reithierapie zu assistieren.

### Die Klappmaulfigur- Bau nach Schnittmustern

- 5.11.16 bis 9.11.16 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; zzgl. Material ab 50 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Gebaut wird eine komplett funktionstüchtige Klappmaulpuppe inklusive Körper und Armen/Händen. Zeichnerisches Entwurfstalent ist nicht notwendig. Dazu werden vorbereitete Schnittmuster auf Schaumstoffplatten übertragen, ausgeschnitten und zusammengefügt.

### Der Clown – Das clowneske Spiel

- 7.11.16 bis 11.11.16 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 clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren (6.-10.2.17./3.-9.4.17) mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

### Das Spiel mit der Klappmaulfigur

- 10.11.16 bis 13.11.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Erlernen des lebendigen Spiels mit der Klappmaulfigur. Die Kombination von Sprechbewegung mit dem Blick der Puppe verleiht der Klappmaulpuppe eine ungeheure Aussagekraft. Die Puppe muss gut gebaut sein und mit präziser Technik gespielt werden. Zum Einsatz in päd. Arbeit.

### Pantomime – Von der Idee zur Szene – Anfänger & Fortgeschrittene

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Glaubwürdige Charaktere, nachvollziehbare Handlungen, präzises Timing! Die drei Grundforderungen an eine fesselnde Darstellung. Mittels Pantomime werden durch stimmige Darstellung von Personen & durch die Auswahl passender Stilmittel Szenen spannender / komischer gestaltet.

### Visualisierung und kreative Bildarbeit am Zwischenahner Meer

- 28.11.16 bis 1.12.16 in Bad Zwischenahn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €
- Für Führungs- und Fachkräfte, an Moderatoren, Trainer, Coaches und Interessierte
- Infos unter 04403/9 84 78 23
- LEB Assessment und Coaching Center Nord-West

Der Fachbuchillustrator Stefan Ulrich vermittelt, wie man mit Hilfe von Visualisierungen und Bildern anschaulich und lebendig kommunizieren und dabei Kernaussagen auf den Punkt bringen kann. Das Seminar richtet sich an alle, die Wissen und Informationen effektiv und unabhängig von Kultur und Fachgebiet transportieren möchten. Mit Spaß, Kreativität und viel Raum zum Üben werden alle Teilnehmenden in die Lage versetzt, das Gelernte sofort in der eigenen Berufspraxis umzusetzen. Für das leibliche Wohl an den Seminartagen wird gesorgt. Nach Feierabend bietet sich das Bad Zwischenahner Meer für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung an.





## ♀ ♿ **Mal-Werkstatt – Kreative Methoden**

- 4.12.16 bis 9.12.16 in Zülphil
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 4/12
- Frauenbildungshaus Zülphil 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.

## ♿ **Kreatives Arbeiten mit Ton**

- 5.12.16 bis 9.12.16 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 0221/221-9 35 76 ■ 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.

## **Mit Kreativität den Arbeitsalltag meistern**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 134 €; ermäßigt 92 €
- Infos unter 0209/1 69 24 03 ■ Kursnr.: 1622320
- VHS Gelsenkirchen

Die Fähigkeit, sich kreativ und flexibel zu verhalten, gilt im Berufsalltag quer durch alle Beschäftigungsbereiche als Schlüsselqualifikation. Das Seminar bietet offen arrangierte Situationen und lädt ein zu zeichnen, zu malen, zu kleben, zu formen und zu arrangieren. Bei diesen Aktivitäten wird die neutrale Wahrnehmung für eigenes und fremdes Tun geschult und reflektiert, Flexibilität in Gestaltungsprozessen entwickelt und erprobt.

## **Zaubern – Grundkurs**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 15 € Material
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Erprobung grundlegender Techniken und Regeln der Illusionskunst; dazu gehören auch Körperbewegung, Wahrnehmungspsychologie, Schauspiel und Präsentation. Eingehend auf die unterschiedlichen Bereiche der Illusionskunst werden Kunststücke gezeigt, diskutiert und erlernt.

## **Nähen und Schneidern für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

- 23.1.17 bis 27.1.17 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.

## **Improtheater für Anfänger**

- 23.1.17 bis 26.1.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 105 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- 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.

## **Schattentheater – Grundkurs**

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; 30 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs wird der Umgang mit den Phänomenen von Licht, Schatten und Farbe vermittelt sowie das Nutzbarmachen für das Figurenspiel. Ziel ist die Umsetzung des Erlernten in einer Kurzszene.

## **Nähen und Schneidern – Schnitttechniken – Fortg.**

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Material ab 8 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Voraussetzung sind Kenntnisse und Erfahrung im Nähen von Bekleidung und die Fähigkeit zum räumlichen Denken. Themenschwerpunkte • Erstellen eines Grundschnittes von Rock und einfachem Oberteil • Individuelles Maßnehmen und Erproben eines individuellen Grundschnittes.

## **Das Spiel mit der Handpuppe**

- 31.1.17 bis 3.2.17 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Erlernen des lebendigen Spiels mit der Handpuppe. Welche spezifischen Bewegungsimpulse und Führungsarten müssen beachtet werden? Wie geht eine Handpuppe? Wie steht sie? Wie dreht sie sich um? Wie spricht sie? Wie steigt sie Treppen?...

## **Kreatives Schreiben – Orte: Die Macht des Schauplatzes – AnfängerInnen & Fortgeschrittene**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €; zzgl. Kopierkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs werden kurze Auszüge von Schriftstellern gelesen, um zu sehen, wie eine literarische Landschaft samt Architektur aufgebaut wurde. Sie sollen uns anregen, durch Übungen unsere eigenen Schauplätze zu finden und zu gestalten.



### Maskenbau – Fabelwesen & Märchengestalten

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Bau einer theatertüchtigen Maske. Themen: Kennenlernen verschiedener Maskenformen; Erstellen eines Gipspositivs; Gestaltung eines Maskenmodells; Abkaschieren des Modells; Ausgestalten, Bemalen, Anpassen, Endfertigung.

### Marionettenbau

- 27.2.17 bis 3.3.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; zzgl. Materialkosten 70 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Vermittlung physikalischer Grundlagen sowie handwerklichen & gestalterischen Anforderungen an eine einwandfrei funktionierende Spielfigur zum pädagogisch-künstlerischen Einsatz. Vom 13.-17.03.2017: Spiel mit der Marionette. Die Kurse sind auch einzeln zu belegen.

### Radierwerkstatt – Von der Zeichnung zur Radierung

- 6.3.17 bis 10.3.17 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.

### Das Spiel mit der Marionette

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Um eine Marionette glaubhaft zum Leben zu erwecken, muss intensiv mit ihr probiert werden. Spielübungen wie Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Sitzen stehen am Anfang. Nach und nach entwickelt so der Spielende ein Gefühl für die Schwerpunktverhältnisse der Figur.

### Selbstlern-Techniken testen – systematische Wissensaneignung erlernen

- 29.3.17 bis 31.3.17 in Waltrup
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110,50 €; Kaffee/Tee, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: R5202
- VHS Waltrup

In diesem 3-tägigen Seminar werden effektive und leicht erlernbare Selbstlern-Techniken vorgestellt und eingeübt, mit denen Lernen auch mehr Freude macht. So gelingt es besser neue und komplexe Themen zu erschließen und leichter im Langzeitgedächtnis zu speichern.

### Die lebendige Stimme – Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 323 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2402171
- KOBISeminare

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.

### Malen und Zeichnen in der Landschaft in Varel an der Nordsee

- 8.4.17 bis 15.4.17 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 Sommerferien 2017).

### Bau eines Kofferschattentheaters

- 18.4.17 bis 22.4.17 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.

### Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- 15.5.17 bis 20.5.17 in Seefeld, Jadedeusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-270
- Bildungsforum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, Intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen. Natur als Ort der Inspiration erfahren.

### Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- 8.10.17 bis 13.10.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis; Balkonzi.mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-B-270
- Bildungsforum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, Intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen. Natur als Ort der Inspiration erfahren.

# Sprachen: Englisch

## 10 Deutsch Telc C1 Vorbereitungskurs und Prüfung

- 27.6.16 bis 30.6.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B2 – C1 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: DU27.06.16BB
- GoAcademy! Düsseldorf

Du willst an einer deutschen Universität studieren und benötigst für die Zulassung den erforderlichen Deutsch-Sprachnachweis? Seit neuestem wird das Zertifikat Telc C1 für die Hochschule an allen Universitäten Deutschlands anerkannt! Das Prüfungstraining bereitet systematisch auf die vier Untertests (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche – und mündliche Kommunikation) vor. Prüfungstermin: 01.07.2016. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

## 10 TOEFL Preparation English and Test Certificate

- 15.8.16 bis 19.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – C1 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN15.08.16BB
- GoAcademy! Düsseldorf

Test Format Training und Probeprüfung. Vorbereitung: Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben. TOEFL Prüfungstag: 27.08.2016 – Preis 55 Euro, Testauswertung und Erstellung des Zertifikats direkt. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis! Weitere Termine: [www.goacademy.de](http://www.goacademy.de)

## 10 TOEIC Preparation for Business English and Test Certificate

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – C1 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN22.08.16BB
- GoAcademy! Düsseldorf

TOEIC Test Format Training und Probeprüfung. Vorbereitung: 100 Fragen Leseverständnis, 100 Fragen Hörverständnis – Multiple-Choice Test. TOEIC Prüfungstag: 27.08.2016 – Preis 70 Euro, Testauswertung und Erstellung des Zertifikats direkt. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis! Weitere Termine: [www.goacademy.de](http://www.goacademy.de)

## Englisch – Niveaustufe A2-C1

- 22.8.16 bis 26.8.16 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.

## 5 Business English B2plus Presentations, Meetings, Negotiations

- 29.8.16 bis 1.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2plus, Sprechen 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.

## 10 TestDaF Vorbereitungskurs und Prüfung

- 29.8.16 bis 16.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B2 – C1 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: DU29.08.16BB
- GoAcademy! Düsseldorf

Als offizielles TestDaF-Prüfungszentrum bereiten wir Sie auf die TestDaF Prüfung vor und sichern Ihnen einen Platz zur Prüfungsteilnahme in unserem TestDaF Prüfungs-Institut. Das Prüfungstraining bereitet systematisch auf die vier Untertests (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche – und mündliche Kommunikation) vor. Prüfungstermin: 20.09.2016 – Prüfungsgebühr 175 Euro. Einstufungstest, Lehrmaterial, Diplom inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang.



## 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: 1.225 €; 1 Woche Kurs, Unterkr. Familie EZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: LO04.09.16BB
- Sprachcaffè – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcaffè 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.sprachcaffè-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffè-duesseldorf.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.: O.4.20.73
- 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.

## Intercultural Business English C1

- 5.9.16 bis 9.9.16 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.

## 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

## English B1 Refresher

- 12.9.16 bis 15.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schullenglisch, 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. Kursbuch wird mitgeteilt.

## Business Small Talk

- 12.9.16 bis 16.9.16 in 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/Geschäftssen; 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 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 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.



### English Intensive Week B2

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191,40 €
- Vorkenntnisse: Englisch B1+
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 162-40693
- VHS Rhein-Sieg

In den meisten Situationen des Alltags kommen Sie sprachlich gut zurecht. Jetzt wollen Sie lernen, sich mit Muttersprachlern flüssig und spontan zu unterhalten? In vierzig Unterrichtsstunden spielen Sie verschiedene typische Situationen aus Beruf und Privatleben durch.

### 🔗 English A2 Refresher

- 19.9.16 bis 23.9.16 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-431120
- VHS Köln

Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Lehrbuch English Headway A2

### 🔗 Business English Practice B2plus

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2plus, Sprechen B1plus
- 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.

### 🔗 English C1 Language Development

- 19.9.16 bis 23.9.16 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.

### Business Communication Intensive (B2/C1)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: N435351
- 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

- 25.9.16 bis 1.10.16 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.: BR25.09.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! 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 English for Business

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ab 7 Jahren Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 42216
- VSB-Bildungswerk

Socialising, Small Talk, formal and informal language, phrases and idioms, conduct of negotiations, presenting work results, preparing meetings. Der Kurs wird mehrfach im Jahr angeboten. Weitere Termine, ein Einstufungstest und Seminarablaufplan können angefordert werden.

### Englisch für Anfänger/innen

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 406-091
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs, der sich speziell an Anfänger/innen ohne Englisch-Vorkenntnisse wendet. Die Teilnehmenden lernen Englisch für Beruf und Alltag in kleinen Lerngruppen (6 bis 8 Pers.) mit modernen, abwechslungsreichen und effektiven Lernmethoden.

### 🔗 English A1 Beginners

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sie haben keinerlei Englischkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74 •
- Kursnr.: A-431011
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Lehrbuch: Move elementary



### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 4.10.16 bis 7.10.16 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.: EN04.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### Englisch – Grundlagen des Business English

- 5.10.16 bis 7.10.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: Gute Grundlagen der englischen Sprache – B1
- Infos unter 0203/2 83 32 31 • Kursnr.: SZ 7122
- VHS Duisburg

Stellen Sie sich und Ihre Firma bzw. Ihren Arbeitgeber vor, präsentieren Sie Ihre Produkte und/oder Dienstleistungen und erarbeiten Sie sich das sprachliche Repertoire, das dafür notwendig ist. Wir wollen Ihnen dabei helfen, diese Anforderungen ein wenig besser zu erfüllen.

### 10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 9.10.16 bis 15.10.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.105 €; 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.: BR09.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger (A1/A2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN10.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### Fit for Office – B1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Vorkenntnisse: Englisch auf dem Stand des 10. Schuljahres
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: O40605
- VHS Moers

In diesem Bildungsurlaub frischen Sie Grammatik und Wortschatz auf und stärken Ihre Fertigkeiten in der mündlichen wie schriftlichen Kommunikation. Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch. Englischkenntnisse entsprechend der Fachoberschulreife werden vorausgesetzt.

### ♿ Brush-up Your English! – A2

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-2652w@216
- 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 Powercourse – B1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4-5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-2654w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxe und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### ♿ English for Advanced Learners – C1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92
- Kursnr.: 15-2659w@216
- 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.



### English Refresher: A One Week Intensive English Course Intermediate A 2/B 1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: A 2/B 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84
- Kursnr.: 40500
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three or four 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.

### English for Office Communication (B1/B2)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: B1/B2-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: N 435332
- 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)

### ErfahrungsOrientiertesLernen Englisch (A2/B1)

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Xanten
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 90 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17
- Kursnr.: V502732
- VHS Alpen – Rheineberg – Sonsbeck – Xanten

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die in einem intensiven Spracherlebnis ihr Schulenglisch auffrischen wollen. Wir aktivieren ihr verschüttetes Wissen und Sie wenden es in kooperativen Lernprojekten gemeinsam mit anderen Teilnehmern an.

### English for Discussions, Meetings and International Contacts, Stufe B2/C1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Vorkenntnisse: 8 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0209/1 69 26 97
- Kursnr.: 1614345
- VHS Gelsenkirchen

During this week there will be lots of opportunities to practise socializing, giving information, exchanging opinions and discussing current issues. Language training will cover English for contacts via Email and the internet, presentations, meetings, projects and cross-cultural cooperation. Discussion topics and further details will be specified together in class according to the needs and interests in the group. In addition, some revision of useful grammar, vocabulary and idiomatic phrases will be included where necessary.

### Englisch intensiv – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97
- Kursnr.: 1614341
- VHS Gelsenkirchen

Wiederholung von ersten Grundkenntnissen in Englisch für Kontakte in Alltag und Beruf, (tel.) Eingangsberatung erforderlich.

### ♿ Englisch: Kommunikationstraining für die Beratung von Flüchtlingen

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1-Niveau, ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0211/1 74 03 19
- Kursnr.: 32B63121
- ASG-Bildungsforum

Dieser Kurs hat zum Ziel, Menschen, die mit Flüchtlingen/Migranten arbeiten, schnellstmöglich in die Lage zu versetzen, sich auf „internationales Englisch“ zu unterhalten. Dabei liegt der Fokus auf den mündlichen Fertigkeiten sowie festen Ausdrücken, die die Kommunikation erleichtern. Für andere Interessenten offen.

### TOIEC Vorbereitung

- 10.10.16 bis 14.10.16 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

Zielorientiertes intensives Training für den TOIEC-Test „Listening and Reading“, Besprechung und Übung der Aufgaben- und Fragetypen, Training der relevanten Fertigkeiten, Auffrischung der wichtigsten Grammatikstrukturen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr.

### ⑩ LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 16.10.16 bis 22.10.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.120 €; 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.: LO16.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

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



### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 17.10.16 bis 21.10.16 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
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN17.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### 🔗 Brush-up Your English! – A2

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Solingen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 • Kursnr.: 15-6652s@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hier können Sie Ihr Schulenglisch „aufpolieren“ und durch gezielte Übungen mehr sprachliche Sicherheit erlangen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit und Hör- und Leseverstehenstexte werden Ihre Grundelemente der Geschäftskorrespondenz vermittelt.

### 🔗 English Speaking Course – A2/B1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 • Kursnr.: 15-2653w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Kurs bietet eine schnelle Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse. Hier geht es in erster Linie darum, sicherer im Sprechen zu werden, insbesondere im beruflichen Alltag. Ein besonderer Fokus des Kurses liegt auf der korrekten Aussprache. Ein optimales Minimum an Grammatikübungen und Vokabeltraining bieten einen abwechslungsreichen Unterricht.

### 🔗 English Powercourse – B1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4-5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 • Kursnr.: 15-2655w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxe und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### 🔗 English Upper-Intermediate – B2

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Wuppertal
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6-8 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 • Kursnr.: 15-2656w@216
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses: Systematische Vertiefung und Ausbau aller wichtigen Redemittel, Strukturen und Zeitformen. Inhaltliche Schwerpunkte: Themen für Alltag und Beruf, die Förderung der verschiedenen sprachlichen Fertigkeiten und die praktische Anwendung der Sprache.

### 🔗 Englisch im Alltag und im Beruf (Niveau B 1 / B 2)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Wesel
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen
- Infos unter 0281/2 03 23 43 • Kursnr.: 311.75
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

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.

### 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 Radio-sendungen.

### Multisensory Business English Course B 1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Englisch B 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84 • Kursnr.: 40510BU
- VHS Leverkusens

Would you like to learn Business English with fun? Learning games, a lot of practice and relaxation will help you to deal with typical business situations. The method – suggestionopedia – offers a variety of ways suitable for all different learning types.

### 🔗 10 Englisch Auffrischkurs

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform
- 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.: 40916
- 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 Ablaufplan, weitere Termine und ein Einstufungstest können gerne angefordert werden.



**An Intensive Business Week – B2**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: AP15361
- VHS Aachen

This course will give you practical help in your day to day work situations. You can tell us in advance what your needs are and we will try and incorporate them into the course.

**Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Intensivwoche**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 162-32100D
- VHS Dortmund

Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen, beim Lesen oder Hören einzelne Wörter und Sätze zu verstehen sowie sich Notizen zu machen.

**Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) – Intensivwoche**

- 17.10.16 bis 21.10.16 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.: 162-32200D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation. Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Auch grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

**Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1.3) – Intensivwoche**

- 17.10.16 bis 21.10.16 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.: 162-32300D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert, die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

**Englisch – Refresher Course (B1.1) – Intensivwoche**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 162-33100D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessern den mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

**Englisch – Niveaustufe A2.1 – Intensivwoche**

- 17.10.16 bis 21.10.16 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.: 162-32500D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

**Englisch Business Communication (A2/B1) – Intensivwoche**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 8 – 9 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 162-34280D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten Sie u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

**Englisch Intensivwoche (B1)**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 85 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: V502734
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieses Seminar ist für alle, die ihr Englisch wieder aktiv anwenden möchten und wendet sich auch an Teilnehmende, für deren berufliche Tätigkeit und Weiterbildung gute Englischkenntnisse immer wichtiger werden.

**♿ English B1 Business Communication**

- 17.10.16 bis 21.10.16 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 B1plus Social Skills in Business Communication

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- 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.

### Focus on English – Refresher (B1)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Erftstadt-Liblar
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 99,50 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1 / guter Realschulabschluss
- Infos unter 02235/40 92 72 • Kursnr.: C-4310
- VHS Erftstadt

Improve your understanding of spoken English, revise your vocabulary and key language structures, learn to express yourself freely in situations like raising your voice in business meetings, making and receiving phone calls, travelling abroad, etc.

### Focus on English – Refresher B1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Erftstadt-Liblar
- In Tagesform
- Maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 99,50 €
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02235/40 92 72 • Kursnr.: C-4340
- VHS Erftstadt

You will train your understanding of spoken English, revise and extend your active vocabulary, brush up key language structures. Learn to express yourself more freely in situations like meeting and showing around English-Speaking guests, business meetings, travelling abroad. Einführungstermin Mi., 7.10., 18.30 – 20.00 Uhr

### 📍 English B1 Refresher

- 21.10.16 bis 24.11.16 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.

### 📍 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 23.10.16 bis 29.10.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.053 €; 1 Woche Kurs und Unter. im Apartment, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: BR23.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! 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)

### 📍 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherabbatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN24.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Intensivwoche Englisch

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 68
- Kursnr.: O40601L
- 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+.

### Englisch auffrischen für Beruf und Alltag A2/B1

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Rees
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 147,90 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Einstufungsberatung empfohlen
- Infos unter 02821/72 31 22
- Kursnr.: K733087
- VHS Kleve

Eingerostete Englischkenntnisse werden aufgefrischt mit Schwerpunkt auf beruflichen Themen (business vocabulary, small talk, making appointments, presentations).



### 🔗 English A2 Refresher

- 24.10.16 bis 28.10.16 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 frisieren Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Lehrbuch: Headway English A2

### 🔗 Business English Refresher A2/B1

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre aufzufrischendes Schulenglisch
- 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.

### LCCI-Zertifikatskurs – English for Business – Level 1

- 31.10.16 bis 4.11.16 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 696 €; inkl. Prüfungsgebühren, Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Sprachkenntnisse: A 2, mindestens 3 bis 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 406-591
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Ein Zertifikatskurs mit intensivem Sprachtraining, optimaler Prüfungsvorbereitung und abschließender IHK-London-Prüfung „English for Business – Level 1“ zur Erlangung des international anerkannten Zertifikats der London Chamber of Commerce and Industry (LCCI).

### 🔗 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN07.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English Brush up

- 7.11.16 bis 12.11.16 in Bielefeld, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Krefeld, Mönchengladbach, Münster, Wuppertal
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundkenntnis
- 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

- 7.11.16 bis 11.11.16 in 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.

### Business Small Talk

- 7.11.16 bis 11.11.16 in 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.

### 🔗 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 14.11.16 bis 18.11.16 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.: EN14.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### 10 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – B2 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN14.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 14.11.16 bis 18.11.16 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

### English I – A New Start (A1)

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152 €
- Infos unter 02232/9 45 07 36
- Kursnr.: 162-9010
- VHS Rhein-Erft

„A New Start“ bietet Ihnen die Möglichkeit, geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache schnell aufzufrischen und zu vertiefen. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen.

### Business English

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. ÜVP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Sprachkenntnisse: mindestens 2 Jahre
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-391
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen von 5 bis 7 Teilnehmer auf drei Niveaustufen (A2-C1) für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

### English: Medical English (A2/B1-Niveau)

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Ärztinnen/Ärzte, Pflegekräfte, Medizinstudenten, Physiotherapeuten sowie alle, die medizinische Terminologie auf Englisch benötigen.
- Infos unter 0211/1 74 03 19 • Kursnr.: 32B63120
- ASG-Bildungsforum

In diesem Kurs werden verschiedene sprachliche Themen im medizinischen Kontext behandelt: allgemeine Dialoge, die zwischen medizinischen Fachangestellten und Patienten im beruflichen Alltag vorkommen, sowie die Patientenvorstellung, das Patientengespräch, und die Anamnese unter der Berücksichtigung kultureller Aspekte.

### A2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Herne
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €
- Vorkenntnisse: gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 • Kursnr.: 15B5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

### 10 Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 21.11.16 bis 25.11.16 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.: EN21.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Meetings, Telefon, Präsentation, Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im Beruf zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis!

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### English Intensive Week B1

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 158,60 €
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 162-40692
- VHS Rhein-Sieg

Ob Sie über sich und Ihren Beruf sprechen, über Ereignisse und Reisen berichten oder mit Menschen aus der ganzen Welt reden – durch diesen Kurs gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Strukturen und Regeln.



## Englische Kernkompetenzen für den Arbeitsplatz

- 21.11.16 bis 23.11.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen der englischen Sprache – B1
- Infos unter 0203/2 83 32 31 • Kursnr.: SZ 7123
- VHS Duisburg

Mit Hilfe von Video- und Audiomaterialien verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz für sprachliche Anforderungen am Arbeitsplatz: Telefonieren und Emails schreiben, Gästen und Besuchern begegnen, Präsentationen sowie Schriftstücke im Geschäftsleben verfassen.

## 🗣️ 10 Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 275 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 41516
- 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 5.-9.12.16. Ein Einstufungstest kann angefordert werden.

## English II – Focus on English (B1)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: 3 – 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 36 • Kursnr.: 162-9011
- VHS Rhein-Erft

Für Teilnehmer(innen), die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

## English for Telephoning and Emailing (A2/B1)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: N 435313
- 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.

## Englisch intensiv für Beruf und Alltag

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: Sprachkenntnisse von mindestens 2 Jahren
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 406-291
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (7 bis 9 Teilnehmer) auf verschiedenen Niveaustufen (A2-B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

## 🗣️ English B2 Refresher

- 21.11.16 bis 24.11.16 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 missverständlich 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.

## 10 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 26.11.16 bis 2.12.16 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.203 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. im Apartment, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: BR26.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! 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

- 28.11.16 bis 2.12.16 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
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN28.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

## Intensivwoche Business English

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O40602L
- 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 III – Confidence in English (C1)

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: People with a good knowledge of English
- Infos unter 02232/945 07 36 • Kursnr.: 162-9012
- VHS Rhein-Erft

Come along to this „Bildungsurlaub“ and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.

### 📎 Business English B1 Basic English for the Office

- 28.11.16 bis 1.12.16 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, 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: wird mitgeteilt

### 📎 Business English Communicating Across Cultures B1/B2

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1, gute Abiturkenntnisse
- 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.

### 📎 LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 4.12.16 bis 10.12.16 in London, Großbritannien
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.180 €; 1 Woche Kurs, Unterk. Apartment, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: L004.12.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcaffe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und in alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

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

### 📎 English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 5.12.16 bis 9.12.16 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.: EN05.12.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 📎 Erlebnis Englisch – Aufbauwoche

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O40603
- 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.

### 📎 English Refresher Communicating with Grammar in Context B1 plus and above

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1, gute Abiturkenntnisse
- 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.

### 📎 Brush-up your English: Conversation and Grammar (A2-Niveau)

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1-Niveau, ca. 3 bis 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0211/1 74 03 19 • Kursnr.: 32B63119
- ASG-Bildungsforum

Sprachkompetenz steigern und freies Sprechen üben, Auffrischung von Wortschatz und grammatikalischen Grundlagen, Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf werden trainiert. Lehrbuch: „Take it Easy A2“, ISBN 978-3-06-520794-2, Cornelsen-Verlag Dozentin: Ellen Monerjan – hat lange Jahre in den USA gelebt und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung



### English Brush up

- 5.12.16 bis 9.12.16 in 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 069/66 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

- 5.12.16 bis 9.12.16 in 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 069/66 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.

### Business Small Talk

- 5.12.16 bis 9.12.16 in 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 069/66 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.

### ⑩ Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – B2 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN12.12.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English for international Co-Operation – Business Englisch für Fortgeschrittene

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: ca. 7 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS08-88
- neues lernen

This course aims at developing a global view on the business community. To practice English business talk we'll do simulations and role plays for intercultural communication. The focus will be on relationship building, meetings, organizations, presentations, negotiations.

### Business Communication Intensive (B2/C1)

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: N435352
- 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.

### 🔗 English: Let's talk Business – (B2-Niveau)

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0211/1 74 03 19 • Kursnr.: 32B63174
- ASG-Bildungsforum

Building up confidence in your speech, techniques to improve the way you talk. Presenting your ideas with conviction, improving your negotiation success and style in English, establishing goals and achieving Win/Win agreements. Teacher: Ms. Gloria Miyo Goldini – is a native speaker with many years of teaching experience.

### 🔗 ⑩ English Intensivkurs für Anfänger/innen

- 2.1.17 bis 6.1.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 40017
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminar für Anfänger/innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. Die Stufe 2 wird im Anschluss angeboten. Einstufungstest, weitere Termine und Seminarablaufplan können angefordert werden. Englisch Aufbaukurse bitte erfragen.

### 🔗 ⑩ English for the Office – professionelle Bürokommunikation

- 2.1.17 bis 6.1.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 285 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: mindestens 5 Jahre
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 41017
- VSB-Bildungswerk

Praxistraining für die Kommunikation im Büroalltag: Telefonieren, E-Mails, Geschäftsbriefe, Weitergabe von Nachrichten und Informationen, Kunden empfangen und betreuen, Small Talk, Vokabular fürs Büro. Termine, Kursablauf und Einstufungstest können angefordert werden.



### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 2.1.17 bis 6.1.17 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
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN02.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung 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

- 8.1.17 bis 13.1.17 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.105 €; 1 Woche Kurs und Unterk. in Club Residenz 1, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: BR08.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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

- 8.1.17 bis 14.1.17 in London, Großbritannien
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.330 €; 1 Woche Kurs, Unterk. Apartment, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: LO08.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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 for the Office – B1

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Langenfeld
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 171,60 €
- Vorkenntnisse: ehemals gutes Schulenglisch
- Infos unter 02173/7 94 45 55 • Kursnr.: C3281B
- 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.

### Englisch am Krankenbett – A2/B1

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29
- Kursnr.: AP15162
- VHS Aachen

Dieser Kurs bietet Ihnen medizinisches und Alltagsvokabular sowie die Strukturen, die notwendig sind, damit Sie sich auf Englisch mit Patienten verständigen können, die nicht Deutsch sprechen. Wesentliche Grammatikthemen werden gründlich wiederholt.

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 9.1.17 bis 13.1.17 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.: EN09.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung 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)

- 9.1.17 bis 13.1.17 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.

### ♿ English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 162.4G132E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige berufliche Situationen auf dem Niveau B1.1. Ausführliche Infos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)





### 🔗 English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 162.4G136E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige berufliche Situationen auf dem Niveau B2.1. Ausführliche Infos unter [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### A Creative English Week – A2/B1

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 • Kursnr.: AP15161
- VHS Aachen

In entspannter Atmosphäre und auf sehr kreative Weise werden die bereits vorhandenen sprachlichen Fertigkeiten in Bezug auf berufliche Alltagssituationen (wieder)erweckt, erweitert, praxisnah eingeübt und so die spontane Kommunikationsfähigkeit gefördert.

### Intercultural Business English – B2/C1

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 • Kursnr.: AP15405
- VHS Aachen

For learners who want to function effectively in an international environment. The course covers all types of oral and written communication and deals with situations ranging from working in international teams to managing conflict with global partners.

### Englisch – Niveaustufe A2.1 – Intensivwoche

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 171-32500D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

### Englisch – Refresher Course (B1.1) – Intensivwoche

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 171-33100D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessern den mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

### English for Office Communication (B1)

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 • Kursnr.: N 435322
- 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)

### ⑩ Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – B2 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN16.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### B1 Englisch für Beruf und Alltag mit Vorkenntnissen

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Herne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 • Kursnr.: 15B5361
- VHS Herne

Die Aktivierung von Grammatik und Wortschatz des Alltags, Redewendungen für relevante Sprechabsichten sowie die Vermittlung/Vertiefung von Kenntnissen zur mündlichen und schriftlichen Kontaktaufnahme sind Lernziel.

### 🔗 Englisch: Brush up your English with Superlearning (B1-Niveau)

- 21.1.17 bis 25.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A2-Niveau, ca. 4 bis 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0211/1 74 03 19 • Kursnr.: 32B71150
- ASG-Bildungsforum

Learning English integrating elements of the „Superlearning-Method“ accelerates your English learning skills. Relaxation techniques using music and sound pulses increase your language capacity and vocabulary memory. Teacher: Ms. Gloria Miyo Goldini is a native speaker with many years of teaching experience.





## ⑩ LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 22.1.17 bis 28.1.17 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.120 €; 1 Woche Kurs, UnterK. Familie, HP, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: LO22.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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)

## Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 23.1.17 bis 27.1.17 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 für den Beruf – Business English (B1)

- 23.1.17 bis 27.1.17 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.: 216-2201
- 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 Vokabularwerb.

## A Week of English – B1/B2

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29
- Kursnr.: AP15301
- VHS Aachen

The focus is on active communication with your fellow students in role plays, simulations and other activities, enabling you to expand your vocabulary, express your opinions and share your knowledge so you can cope better with the usual language challenges on the job.

## Advanced Conversation and Discussion (C2)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: ausgezeichnete, auf fast-muttersprachlichem Niveau
- Infos unter 0211/8 99 34 08 • Kursnr.: N432851
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for highly advanced learners. Brush up and hone your language skills, and enjoy a week of stimulating conversation and discussion. Materials supplied by the teacher.

## Englisch (auch) für die Reise – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; 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.: O 4.20.01
- 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)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: A2/B1 – 4 bis 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O 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 eingeübte aktive Kommunikationsfähigkeit wiederzuentdecken. Dozentin ist Muttersprachlerin.

## ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Ohne bis leichte Vorkenntnisse (A0/A1 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN23.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



## Englisch – Niveaustufe A2-C1

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 pro Gruppe 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.

## 🔗 English for your job – Stufe B2

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Alltagssprache auf B1-Level
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AH0600
- VHS Bornheim – Alfter

This course is aimed at participants wishing to improve their Business English at a B2 level. Key language skills will be developed through motivating activities that reflect the real world of modern business.

## 🔗 English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 162.4G134E
- VHS Essen

Sie haben schon die 1. Hälfte des Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse. Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige berufliche Situationen auf dem Niveau B1.2. Ausführliche Infos unter [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

## 🔗 English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 162.4G138E
- VHS Essen

Sie haben schon die 1. Hälfte des Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse. Sie wiederholen wichtige Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige berufliche Situationen auf dem Niveau B2.2. Ausführliche Infos unter [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

## Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; 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.: O.4.20.72
- 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.

## Fit for Europe – Fit for the Office – Business English (A2/B1)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Lehrbuch: Business Essentials B1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-473978-8 (ca. 20 €)
- Vorkenntnisse: A2/B1 – mindestens Fachoberschulreife
- Infos unter 02151/86 26 64 • Kursnr.: O.4.20.90
- VHS Krefeld

Sie haben in Ihrer täglichen Arbeit Kontakt zu Englisch sprechenden Kunden und möchten sich dann kompetenter fühlen? Die Grammatik wird auch wiederholt, aber es geht vor allem um Englisch in wirtschaftlichen Zusammenhängen. Die Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch.

## ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 30.1.17 bis 3.2.17 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.: EN30.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## ⑩ LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 5.2.17 bis 11.2.17 in London, Großbritannien
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.180 €; 1 Woche Kurs, Unterker. Familie, HP, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: LO05.02.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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 for Socialising and Small Talk – Intensive Course

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 115 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 162.4G140E
- VHS Essen

Dieser Kurzkurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst auf dem Niveau B2 unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung. Ausführliche Infos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)



### English Refresher Intensive

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Waltrup
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 214,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: R4121
- VHS Waltrup

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppenstärke: 4-10 Teilnehmende.

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 6.2.17 bis 10.2.17 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
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN06.02.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Business English

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englischerfahrung
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 406-391
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern auf drei Niveaustufen (A2-C1) – für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

### Englisch intensiv – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1624340
- VHS Gelsenkirchen

Wiederholung von ersten Grundkenntnissen in Englisch für Kontakte in Alltag und Beruf, (tel.) Eingangsberatung erforderlich.

### 📅 Englische Woche

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180,25 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 430510
- 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 Refresher:

#### A one week intensive English Course A1/A2

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: Auffrischer A 1 / A 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 u. 4 06 41 84
- Kursnr.: 40520
- VHS Leverkusen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule gelernt haben.

### ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 13.2.17 bis 17.2.17 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.: EN13.02.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch intensiv für Beruf und Alltag

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-291
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen von 7 bis 9 Teilnehmern auf verschiedenen Niveaustufen (A1-B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

### Englisch für Alltag und Beruf, Stufe A2

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97
- Kursnr.: 1624341
- 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.

**Intensive Communication Practice, Stufe B1/B2**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97
- Kursnr.: 1624342
- 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: Business English – Advance your Career (B2-Niveau)**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1-Niveau, ca. 6 bis 9 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0211/1 74 03 19
- Kursnr.: 32B71173
- ASG-Bildungsforum

This course is designed for people who wish to improve their overall business communication skills by using and practicing current discussion issues that are relevant to today's demanding business world. Be introduced to, and learn how to use, important vocabulary and significant expressions which are part of current everyday language. No textbook required. Teacher: Mr. Perez – is a native speaker with many years of teaching experience.

**English for the Office**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in 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.

**English Brush up**

- am 13.2.2017 bis 17.2.17 in 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

**Business Small Talk**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in 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.

**🔊 BRIGHTON – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur**

- 19.2.17 bis 24.2.17 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.480 €; 1 Woche Kurs und Unterk. in Club Residenz 1, EZ, BB, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: BR19.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! 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)

**🔊 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining**

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe – Fortgeschritte (B1 – B2 nach E. R.) nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN20.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).



### 10 Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- 27.2.17 bis 3.3.17 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.: EN27.02.17BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Meetings, Telefon, Präsentation, Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im Beruf zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis!

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

- 27.2.17 bis 3.3.17 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.: EN27.02.17BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung 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

- 5.3.17 bis 10.3.17 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.330 €; 1 Woche Kurs und Unter. in Club Residenz 2, DZ, HP, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: BR05.03.17BB
- Sprachcafe – GoAcademy! 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)

### English Refresher: A One Week Intensive English Course Intermediate B 1

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: B 1 Refresher
- Infos unter 0214/06 41 88 u. 4 06 41 84
- Kursnr.: 40530BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about four years of English in this one-week intensive course. You will learn to express yourself more freely and you will improve your accuracy and fluency when using English at work or in everyday situations at home or abroad.

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 6.3.17 bis 10.3.17 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.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN06.03.17BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 🗣️ Business English B1 Basic English for the Office

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 43 74
- Kursnr.: A-431133
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Faxe, Kundenkontakte. Lehrbuch: wird mitgeteilt

### LCCI-Zertifikatskurs – English for Business – Level 2

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 696 €; inkl. Prüfungsgebühren, Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Sprachkenntnisse: B1, mindestens 4 bis 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-591
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Zertifikatskurs mit intensivem Sprachtraining, optimaler Prüfungsvorbereitung und abschließender IHK-London-Prüfung „English for Business – Level 2“ zur Erlangung des international anerkannten Zertifikats der London Chamber of Commerce and Industry (LCCI).



## 10 LONDON – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- 19.3.17 bis 25.3.17 in London, Großbritannien
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.225 €; 1 Woche Kurs, Unterk. Apartment, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: LO19.03.17B8
- Sprachcafe – GoAcademy! 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)

## Communicating in Business: Intensive Trainings – Business English CEF A2, B1 und B2

- 20.3.17 bis 24.3.17 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 auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- 26.3.17 bis 31.3.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; 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.: 17-A-250
- Bildungsforum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemungen ab.

## 🔗 English A2 Refresher

- 27.3.17 bis 30.3.17 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-431122
- VHS Köln

Sie frisieren Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Lehrbuch: Headway English A2

## Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/ C1)

- 2.4.17 bis 7.4.17 auf Norderney, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Zuschlag), Tagungshaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90 • Kursnr.: 17-A-251
- Bildungsforum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frisieren sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

## English Intensive Week B1

- 3.4.17 bis 7.4.17 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 158,60 €
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 171-40692
- VHS Rhein-Sieg

Ob Sie über sich und Ihren Beruf sprechen, über Ereignisse und Reisen berichten oder mit Menschen aus der ganzen Welt reden – durch diesen Kurs gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Strukturen und Regeln.

## English Business Intensive Week B1 – B2

- 3.7.17 bis 7.7.17 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140,60 €
- Vorkenntnisse: Englisch B1
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 171-40693
- VHS Rhein-Sieg

English is the language of international business. Being able to present yourself and your projects in English is vital to doing business with international partners. This fluency-based course focuses on everyday business issues as well as on business culture and motivation.

## Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- 15.10.17 bis 20.10.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; 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.: 17-B-250
- Bildungsforum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemungen ab.



# Sprachen: Französisch

## ⑩ PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 4.9.16 bis 10.9.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.010 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Apartment DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR09.10.16BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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 ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 162-36011D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

## Französisch 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 + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

## ♿ ⑩ Französisch Auffrischkurs

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Französisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 43916
- 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 PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 9.10.16 bis 15.10.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.110 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Apartment EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR09.10.16BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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 mit Vorkenntnissen (B1-Niveau) – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 162-36703D
- 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

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 162-36013D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

## Französisch mit Vorkenntnissen (A2 Niveau) – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 162-36409D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

## ♿ Französisch A2.1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: N443401
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages 2“, Lehr- und Arbeitsbuch (bisherige Ausgabe), ab Unité 1.





### **Französisch A1.1**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: N443101
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages 1“, Lehr- und Arbeitsbuch (bisherige Ausgabe), ab Unité 1.

### **Französisch intensiv**

- 6.11.16 bis 11.11.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 526 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 50 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 408-191
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Unterricht in Kleingruppen auf verschiedenen Sprachniveaus: Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, Sprecher der Mittelstufe und Fortgeschrittene. Schwerpunkt bildet ein Training der mündlichen Kommunikation, mit gelegentlich französischsprachigem Programm am Abend.

### **Intensiv-Auffrischung Französisch – A1**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €
- Infos unter 0241/4 79 21 64 ▪ Kursnr.: AP16008
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sprachliche und grammatische Schwerpunkte werden wiederholt und gefestigt. Im Vordergrund steht das Ziel, Ihre Kommunikationsfähigkeit besonders für den alltäglichen Gebrauch zu erweitern.

### **Französisch für den Alltag**

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.

### **Französisch für Beruf und Alltag – Stufe A1**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Frechen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €; ab 10 Pers. 79 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02234/50 12 52 ▪ Kursnr.: 162-7401
- VHS Frechen

Sprache u. Landeskunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen: Sprechen über die eigene Person, Telefonieren, Wegbeschreibungen, Schreiben einfacher persönlicher/geschäftlicher Briefe, Zahlen bis 1000.

### **PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 13.11.16 bis 19.11.16 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.010 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Familie, BB, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR13.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! 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)

### **Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse nach GER
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR14.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### **Französisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 275 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre Französisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 44116
- VSB-Bildungswerk

Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache zu erhalten. Grammatik und Vokabular werden wiederholt bzw. neu erarbeitet. Einstufungstest und Seminarablaufplan kann angefordert werden. Aufbaukurs: Konversation 5.-9.12.2016.

### **Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe**

- 21.11.16 bis 25.11.16 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.: FR21.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz in beruflichen und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### Französisch für Alltag und Beruf (A1)

- 21.11.16 bis 25.11.16 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-440512
- 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. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7)

### 🦿 Französisch im Beruf (A2-Niveau)

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63176
- ASG-Bildungsforum

Für fortgeschrittene Teilnehmer – Lehrinhalt: Telefongespräche, E-Mails, selbstständige Gestaltung von Geschäftsbriefen anhand von Kurzinformationen, berufsbezogenen Fachterminologie, Wiederholungsübungen zur Grammatik. Lehrmaterial wird im Kurs gestellt.

### 📖 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 28.11.16 bis 2.12.16 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.: FR28.11.16BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Intensivaufrischung Französisch (B1)

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 • Kursnr.: A-440513
- 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.

### Französisch intensiv – mit allen Sinnen

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; Unterrichtsmaterialien inkl.
- Vorkenntnisse: 3 Jahre Schulfrenchösisch oder entsprechend
- Infos unter 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS17-88
- neues lernen

Redewendungen für den Job oder den Alltag stehen auf dem Programm. Sie wiederholen Grammatik, reaktiveren Ihre verschütteten Sprachkenntnisse (ca. 3 Jahre Schulfrenchösisch oder entsprechende Kenntnisse) und lernen viel Neues mit den Methoden der Suggestopädie dazu.

### Intensives Kommunikationstraining – A2

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €
- Infos unter 0241/4 79 21 64
- Kursnr.: AP16025
- VHS Aachen

In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen Einblick in verschiedene Themen der frankophonen Alltags- und Arbeitswelt. Sie vertiefen Ihre bisherigen Kenntnisse und gewinnen Sicherheit bei der Verständigung auf Französisch. Individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt

### 📍 PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 22.1.17 bis 28.1.17 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.040 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Familie, BB, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR22.01.17BB
- Sprachcafé – GoAcademy! 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 – Intensiv-Aufrischungswoche (A2)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: 2 bis 3 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: O 4.23.15
- 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.



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang.



### Französisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Lehrbuch: *Perspectives A1*, Cornelsen Verlag (ca. 24 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: O 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 PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 5.2.17 bis 11.2.17 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.110 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Familie, HP, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR05.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

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

### 10 Französisch Auffrischkurs

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Französisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 43717
- 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

### Französisch für den Alltag

- 13.2.17 bis 17.2.17 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.

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 27.2.17 bis 3.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse nach GER
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR27.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 13.3.17 bis 17.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR13.03.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### 10 PARIS – Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- 19.3.17 bis 25.3.17 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.350 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. in Hotel, BB, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR19.03.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

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

### Französisch für Beruf und Alltag

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Düren
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132,50 €; ab 6 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen sowie für Wiedereinsteiger
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: L5502B
- VHS Rur-Eifel

Intensiv wiederholen, erweitern und festigen Sie Grundkenntnisse der französischen Sprache. Dabei werden landeskundliche Themen vermittelt. Wir üben systematisch alltägliche Situationen des sozialen und beruflichen Lebens.

# Sprachen: Spanisch

## Spanisch für Anfänger A1

- 26.6.16 bis 30.6.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146,10 €
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 171-42200F
- VHS Rhein-Sieg

Spanien, Mexiko oder Kuba – mit Spanisch kommen Sie weit, auf Reisen ebenso wie im Berufsleben. Nach einer Woche Bildungsurlaub begrüßen Sie Ihren Geschäftspartner, bestellen im Restaurant eine Paella und fragen nach dem Weg zur nächsten Sehenswürdigkeit. ¡Todo en español!

## 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 4.25.35
- 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 Anfänger/innen

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 422-093
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Einführung in die spanische Sprache für Beruf und Urlaub. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, Schwerpunkt die mündliche Kommunikation. Kreativer Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.

## 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

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS30-88
- 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 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 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.: 162-38462D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

## Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 162-38051D
- 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 geringen Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 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.: 162-38240D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

## 🔗 Eine Woche Spanisch intensiv für Anfänger

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Voerde
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02064/4 13 50 • Kursnr.: 16242203
- 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 Stufe A1/A2

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1614422
- VHS Gelsenkirchen

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Unter dem Motto „Eine Reise nach Barcelona“ üben Sie in dieser Woche, sich in typischen Reisesituationen in einfachem Spanisch zu verständigen. Das Seminar gibt Gelegenheit, die Grundlagen der spanischen Sprache zu festigen und zu erweitern. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik.



### ⑩ Spanisch – Stufe I (A1.1)

- 10.10.16 bis 14.10.16 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-460512
- 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.

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140,10 €
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 162-42200F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Spanisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum des Kurses. Marion Engels ist ausgebildete Sprachtrainerin und Ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Mit vielfältigen Methoden macht Sie den Unterricht spannend, das Gelernte prägt sich so besonders gut ein.

### Spanisch – Intensivsprachkurs A1 – B2

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Für Anfängerinnen bzw. Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 • Kursnr.: SZ8310
- VHS Duisburg

Der Intensivsprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der spanischen Sprache zu erlernen oder bereits erworbene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

### ♿ ⑩ Spanisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 45416
- 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.

### Lateinamerika-Woche – Intensivwoche

- 17.10.16 bis 21.10.16 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.: 162-38464D
- 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!

### Spanisch von Anfang an, Stufe A1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1614421
- 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.

### ⑩ Spanisch – Stufe II (A1.2)

- 17.10.16 bis 21.10.16 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-460522
- 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 A2.1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: N453402
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Caminos neu A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

### ♿ Spanisch A1.2

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 1 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: N453203
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 5.

### ♿ Intensivtraining Spanisch V (Superlearning)

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O42201E
- VHS Moers

Für Teilnehmende, deren Vorkenntnisse etwa dem abgeschlossenen Anfängerniveau A1 entsprechen.





### 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.

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP07.11.16BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. ÜVP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: A1-1
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 422-193
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Vertiefung spanischer Sprachkenntnisse auf Anfängerniveau, Schwerpunkt bildet die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Sprachtraining in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen). Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die ca. 40 Ustd. entsprechen.

### ⑩ Spanisch – Stufe III (A1.3)

- 7.11.16 bis 11.11.16 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-460532
- 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 3.

### Spanisch Auffrischkurs – B1- Niveau

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Herne
- In Tagesform
- Preis: 94 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 8 VHS Kurse oder 4 Schuljahre
- VHS Herne

Grammatik, Wortschatz u. Strukturen für sichere Kommunikation in landeskundlichen, wirtschaftlichen und politischen Themen. Hörverstehen und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Berufsbezogene Themen nach Bedarf im Kurs. Langjährig erfahrene Referentin mit Lebens- und Berufserfahrung in Spanien/ Südamerika.

### Spanisch für den Alltag

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (A1/A2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP14.11.16BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### ♿ ⑩ Spanisch Auffrischkurs

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Spanisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 45916
- 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. Einstufungstest und Ablaufplan kann angefordert werden. Aufbau: Spanisch Konversation im Anschluss



### 🔗 Spanisch – Intensivtraining für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 141 €; Preis: 141 €; Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0201/8 84 32 15
- Kursnr.: 162.45020T
- VHS Essen

In dem Intensivkurs lernen Teilnehmende die spanische Aussprache und Schreibweise, erhalten Einblicke in die spanischsprachige Welt und befassen sich mit interkulturellen Besonderheiten. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation im beruflichen und privaten Alltag.

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP21.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch für Beruf und Alltag I – A1

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Infos unter 0241/4 79 21 64
- Kursnr.: AP16210
- VHS Aachen

Für Anfänger/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.

### 🔗 ⑩ Spanisch Konversation

- 21.11.16 bis 25.11.16 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.: 46216
- 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. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten, Stufe 2 findet im Anschluss statt.

### Spanisch für Beruf und Alltag I – Stufe A1

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Frechen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €; ab 10 Pers. 79 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02234/50 12 52 ▪ Kursnr.: 162-7601
- VHS Frechen

Spanisch und Landeskunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen. Darüber hinaus bearbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

### Intensivtraining Spanisch I (Superlearning)

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 68 ▪ Kursnr.: O42201A
- 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.

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 28.11.16 bis 2.12.16 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.: SP28.11.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP05.12.16BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### 10 Spanisch – Stufe IV (A2.1)

- 5.12.16 bis 9.12.16 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-460542
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben.  
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.

### 🗺 Spanisch Konversation (A2/B1-Niveau)

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63180
- ASG-Bildungsforum

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Die Teilnehmer üben freies Sprechen und trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf. Lehrbuch nicht erforderlich. Dozentin: Fr. Patricia Hellweg aus Kolumbien

### Spanisch für Anfänger – A1

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Infos unter 02232/9 45 07 36 • Kursnr.: 162-9013
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg in die spanische Sprache. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

### Spanisch von Anfang an, Stufe A1

- 9.1.17 bis 13.1.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1624419
- 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.

### Spanisch Stufe A1/A2

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1624420
- VHS Gelsenkirchen

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Unter dem Motto „Eine Reise nach Barcelona“ üben Sie in dieser Woche, sich in typischen Reisesituationen in einfachem Spanisch zu verständigen. Das Seminar gibt Gelegenheit, die Grundlagen der spanischen Sprache zu festigen und zu erweitern. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik.

### Spanisch für Beruf und Alltag II – Stufe A1

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Frechen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €; ab 10 Pers. 79 €
- Vorkenntnisse: Primäre Vorkenntnisse, etwa bis ca. Lektion 4-5, „Perspectivas Ya! A1“
- Infos unter 02234/50 12 52 • Kursnr.: 162-7602
- VHS Frechen

Diese Intensivwoche bietet die Möglichkeit, bisher erworbene Sprachkenntnisse – ca. Lektion 4-5 des Lehrwerks „Perspectivas Ya! A1“ – zu vertiefen und zu erweitern, um sich in typischen Alltags- und Berufssituationen sprachlich zu verbessern.

### 🗺 Spanisch Stufe A1.1 (für Anfänger)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Schwerte
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag (ca. 26€)
- Infos unter 02304/10 48 50 • Kursnr.: 216-2202
- 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 Anfänger (A1)

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Lehrbuch: eñe A1, Hueber Verlag, (ca. 25 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O.4.25.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? In diesem lerneffektiven 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.

### Spanisch, Stufe B1

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1624421
- VHS Gelsenkirchen

Hacemos un viaje para conversar sobre la cultura española especialmente de Barcelona y de sus habitantes basándonos en el nivel B1 que, aparte de la cultura, significa el uso de los tiempos del pasado como el indefinido, el imperfecto etc. y el uso del futuro. También repetimos profundamente otros capítulos imprescindibles de la gramática española desde los pronombres hasta las preposiciones.

### 🗺 Spanisch A2.2

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: N453502
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Caminos neu A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 5.





### 🔗 Spanisch Stufe A1.2

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Schwerte
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Lehrbuch: *Camino neu A1*, Klett Verlag (ca. 26€)
- Vorkenntnisse: ca. 30 Ustd.
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 216-2203
- 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: *Camino neu A1* (Klett Verlag), zweite Buchhälfte.

### 🔗 Spanisch Stufe A1 (Aufrischung)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Schwerte
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €; Lehrbuch: *Camino neu A1*, Klett Verlag (ca. 26€)
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse (Stufe A1) bzw. ca. 4-5 VHS-Semester
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 216-2204
- VHS Schwerte

Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen frischen in diesem Kompaktkurs ihre Spanischkenntnisse für Alltag und Beruf gezielt auf. Wiederholung der gesamten Stufe A1 mit u.a. Grammatik, Kommunikation, Wortschatz. Lehrbuch: *Camino neu A1* (Klett Verlag) komplett.

### 🔗 Spanisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 232-17BU
- 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.

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP30.01.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### 🔗 Spanisch A2.3

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 4-5 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: N453602
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „*Camino neu A2*“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 9.

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (nach E.R. A1/A2)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP06.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### 🔗 ⑩ Spanisch Auffrischkurs

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 260 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Spanisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45717
- 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. Einstufungstest, Seminarablaufplan und weitere Termine können angefragt werden. Aufbau: Konversation

### ⑩ Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP13.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### Spanisch für den Alltag

- 13.2.17 bis 17.2.17 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.



### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Fortgeschritten (C1 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP20.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### ♿ Spanisch für leicht Fortgeschrittene (Stufe A1.2)

- 6.3.17 bis 10.3.17 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 233-17BU
- 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).

### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 20.3.17 bis 24.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (nach E.R. A1/A2)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP20.03.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### Spanisch für Anfänger/innen

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 422-091
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die spanische Sprache für Beruf und Urlaub. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, Schwerpunkt die mündliche Kommunikation. Kreativer Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.

### Spanisch lernen an der Nordsee – für fortgeschrittene Anfänger (Level A2)

- 2.4.17 bis 7.4.17 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 619 €; 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.: 17-A-252
- Bildungsforum Lernwelten

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

### Spanisch intensiv A1/2

- 15.5.17 bis 19.5.17 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146,50 €
- Vorkenntnisse: 1 bis 2 Semester
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 117/45004
- VHS Menden – Hemer – Balve

Der einwöchige Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen. Erlernete Strukturen der spanischen Sprache werden wiederholt und der Wortschatz wird deutlich erweitert. Interkulturelle Besonderheiten im Alltag und im Beruf fließen in den Unterricht ein.

### Spanisch intensiv A 2

- 9.10.17 bis 13.10.17 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146,50 €
- Vorkenntnisse: Gute Vorkenntnisse
- Infos unter 02373/9 03 84 00
- Kursnr.: 217/45005
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die über gute Grundkenntnisse verfügen oder bereits 5 Semester Spanisch gelernt, bzw. die Intensivkurse A1.1 und A1.2 besucht haben, und Ihre Kenntnisse in zügig für den beruflichen Gebrauch erweitern wollen.

## 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

# Sprachen: Italienisch

## 🔗 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.

## Italienisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 353-16BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch kulturelle, landeskundliche sowie soziale Themen einen Einstieg in die italienische Sprache ermöglicht.

## ⑩ Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT04.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

## ⑩ Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (A1/A2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT10.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

## Italienisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 162-37061D
- 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 in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 17.10.16 bis 21.10.16 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
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT17.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

## Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 162-37359D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang.



### **Italienisch A1.1**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50
- Kursnr.: N463102
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining, „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

### **Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe Plus (B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT24.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### **Italienisch für Alltag und Beruf (A1)**

- 7.11.16 bis 11.11.16 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-450512
- 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 für den Alltag**

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.

### **Intensivwoche Einstieg Italienisch**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: O40901A
- 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT14.11.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### **Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (A1/A2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT21.11.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### **Italienisch für Anfänger/innen**

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/NP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 409-093
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die italienische Sprache für Beruf und Urlaub. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, Schwerpunkt die mündliche Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.



### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT28.11.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 10 Italienisch für leicht Fortgeschrittene (Stufe A1.2)

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 354-16BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch landeskundliche, kulturelle und soziale Themen einen Einstieg in die moderne italienische Sprache ermöglicht. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen (d.h. ein Intensivkurs für Anfänger oder ein Semester Italienisch).

### Intensiv-Auffrischung Italienisch – A1

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €
- Infos unter 0241/4 79 21 64 • Kursnr.: AP16419
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Niveau A1 bereits einmal absolviert haben, und ihre Kenntnisse in der aktiven Kommunikation auffrischen wollen.

### Intensivwoche Einstieg Italienisch

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O40901B
- 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 für Anfänger A1

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143,60 €
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 162-40900B
- 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.

### Italienisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; Lehrbuch: Chiaro! A1, Hueber Verlag (ca. 26 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 6.2.17 bis 10.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse (A0 nach E.R.)
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT06.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse (A1/A2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT13.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Italienisch für den Alltag

- 13.2.17 bis 17.2.17 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.

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1/B2 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT20.02.17BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

### Italienisch für Anfänger/innen

- 27.3.17 bis 31.3.17 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 409-091
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Einführung in die italienische Sprache für Beruf und Urlaub. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, Schwerpunkt die mündliche Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Personen.

### Italienisch für Anfänger A1

- 10.7.17 bis 14.7.17 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143,60 €
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 171-40900B
- 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.

## Sprachen: Türkisch

### Türkisch A1 – A2

- 8.8.16 bis 12.8.16 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Türkisch A1
- Infos unter 0203/2 83 32 31
- Kursnr.: SZ 8760
- VHS Duisburg

In diesem einwöchigen Kurs wiederholen Sie Ihre Kenntnisse auf dem Niveau A1 oder A2. Sie wiederholen z.B., wie man sich vorstellt, Informationen zu Herkunft und Beruf austauscht oder Verabredungen trifft sowie Situationen beim Einkaufen, im Restaurant und Hotel bewältigt.

### ♿ Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivkurs

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10
- Kursnr.: 162-40104D
- 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 A1, Intensivkurs

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; ermäßigt 96 €
- Infos unter 0209/1 69 26 58
- Kursnr.: 1624604
- 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 Stufe I (A1-1)

- 10.10.16 bis 14.10.16 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-478115
- 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**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 162-40112D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses von Oktober 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 Konversation (A2-Niveau)**

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63185
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A1/A2. Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Die Teilnehmer trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf. Lehrbuch nicht erforderlich, Dozentin: Sema Bozkurt aus Türkei

### **Türkisch für Beruf und Alltag**

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19 • Kursnr.: BU 54
- Bildungswerk Multi Kult

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 für den Beruf (A1 Anfangskurs)**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02323/16 34 67 oder -84 • Kursnr.: 16B5942
- VHS Herne

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die türkische Sprache. Ergänzt werden Informationen zur Türkei, zu Lebensumständen sowie spezifischen Problemen der hier lebenden türkischen Familien. Die Referentin ist langjährig erfahrene Erwachsenenbildnerin und Muttersprachlerin.

### **Türkisch für Beruf und Alltag – Aufbaukurs**

- 14.11.16 bis 18.11.16 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19 • Kursnr.: BU 58
- Bildungswerk Multi Kult

In diesem Kurs werden die bereits erworbenen Grundkenntnisse erweitert. Es werden typische Gesprächssituationen aus Beruf und Alltag trainiert. Kenntnisse im Umfang von ca. 1-2 Semestern sind vorausgesetzt.

### **Türkisch Stufe I (A1-1)**

- 5.12.16 bis 9.12.16 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-478117
- 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 Beruf und Alltag**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 02306/3 06 30 19
- Kursnr.: BU 57
- Bildungswerk Multi Kult

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 II (A1-2)**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Siehe Text
- Infos unter 0221/221-2 31 57
- Kursnr.: A-478165
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die mindestens ein Semester Türkisch gelernt haben und ihre kommunikativen Fähigkeiten für Beruf und Alltag ausbauen sowie ihre grammatischen Kenntnisse erweitern wollen. „Güle güle, Türkisch für Anfänger.“ Ab Lektion 6.





# Sprachen: Niederländisch

## 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.: O 4.21.01
- 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.

## Einstieg Niederländisch – Intensivkurs

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 163 €; inkl. 40 € für Lernmittel
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: O41401
- 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.

## Intensivkurs Niederländisch für Anfänger

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 162.4N020E
- VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem einwöchigen Intensivkurs erlernen wollen. Lehrbuch und Arbeitsbuch: Wat leuk A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005460-2 und 978-3-19-025460-6

## Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0241/4 79 21 64
- Kursnr.: AP16506
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

## Niederländisch für Anfänger (A1.1)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 • Kursnr.: N496591
- VHS Düsseldorf

Niederländisch lernen in den Herbstferien – das wird schön! Lehrmaterial von der Dozentin und „Op weg“. Geeignet für eine zukünftige Arbeit in den Niederlanden, für Studenten oder privat Interessierte. Hoher Sprechanteil, keine Vorkenntnisse nötig. Dozentin: J. Traag-Bonny.

## Niederländisch für Alltag und Beruf, Anfangskurs

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1614548
- 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 Kundschaft über Niederländisch für die Reise bis hin zur Kommunikation per E-Mail, Internet und Telefon.

## Niederländisch – Grundkurs

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132,50 €; ab 6 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: L5805A
- VHS Rur-Eifel

Hier ist jeder eingeladen, der gerne die Niederländische Sprache kennenlernen möchte. Egal ob aus beruflichen Gründen oder privatem Interesse wird hier eine gute Grundlage der Sprache geschaffen bis hin zum ersten freiem Sprechen.

## Niederländisch im Alltag und im Beruf (Niveau A 1)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Wesel
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; 8 € Kopiergeld
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0281/2 03 23 43 • Kursnr.: 317.55
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In dieser Intensivwoche erhalten Sie in allen vier sprachlichen Grundfertigkeiten, Hören und Lesen sowie Sprechen und Schreiben, einen gründlichen Einstieg in die niederländische Sprache.

## Intensivseminar Niederländisch I – A0

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Rees
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191,30 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02821/72 31 22 • Kursnr.: K777000
- 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.



**Einstieg Niederländisch – Intensivkurs 2**

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €; 40 € (Lehrbuch und Lizenz)
- Vorkenntnisse: Teilnahme Teil 1 empfohlen
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O41402
- VHS Moers

Hier lernen Sie ein aktuelles und an konkreten Alltagssituationen orientiertes Niederländisch. Sie erhalten „das ganze Paket“, denn Sprechen, Schreiben, Lesen, Hören werden gleichermaßen trainiert. Hinzu kommen landeskundliche Anteile, die in die Übungen eingebunden sind.

**10 Niederländisch für Beruf und Alltag – Stufe I**

- 7.11.16 bis 11.11.16 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-472114
- 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 für Beruf und Alltag – Stufe II**

- 14.11.16 bis 18.11.16 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-472125
- 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.

**10 Niederländisch Intensivkurs für Anfänger/innen**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 43016
- 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 und weitere Termine für 2017 können angefordert werden.

**10 Niederländisch Konversation (A1/A2-Niveau)**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1/A2-Kenntnisse
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63183
- ASG-Bildungsforum

Steigerung der Sprechfertigkeit durch Wortschatzarbeit und Einübung verschiedener Sprachbausteine. Die Teilnehmer trainieren ihre mündliche Sprachkompetenz in Situationen aus Alltag und Beruf. Lehrbuch nicht erforderlich. Dozentin: Emilia van Liefland aus den Niederlanden

**10 Niederländisch für Anfänger (A1.1)**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 • Kursnr.: N496594
- VHS Düsseldorf

Intensives Training von Wortschatz u. Grammatik für eine zukünftige Arbeit in den Niederlanden, für Studenten oder privat Interessierte. Hohe Sprechanteile u. Multi-Mediakomponenten. Keine Vorkenntnisse nötig. Lehrmaterial von der Dozentin G. Dahlhoff. Anschlusskurs: N496595

**Niederländisch Intensivkurs für Anfänger (A1)**

- 23.1.17 bis 27.1.17 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Lernmaterialien 5 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: O 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.

**Niederländisch für Anfänger – A1**

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Infos unter 02232/9 45 07 36 • Kursnr.: 162-9014
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

**Niederländisch – Aufbaukurs**

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132,50 €; ab 6 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: L5806B
- 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 für Alltag und Beruf, Anfangskurs**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1624543A
- 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 Kundschaft über Niederländisch für die Reise bis hin zur Kommunikation per E-Mail, Internet und Telefon.

# Sprachen: Deutsch

## ⑩ Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- 5.9.16 bis 9.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne (A0 nach E.R.),
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: DE05.09.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

## 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.

## ♿ Besser Schreiben im Beruf

- 10.10.16 bis 13.10.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Deutsch C-Stufe
- Infos unter 0221/221-2 1089 • Kursnr.: A-413006
- VHS Köln

Sie erhalten in diesem Kurs mehr Sicherheit bei der Formulierung berufsbezogener Texte: Geschäftsbriefe, Mails, Protokolle. Intensive Textarbeit sowie Übungen zur Rechtschreibung, Zeichensetzung und Grammatik stehen im Zentrum des BU.

## ⑩ Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: Anfänger mit (A1 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: DE10.10.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

## Schreiben und Ausdruck im Schriftverkehr (DaF)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 106 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 31 57 • Kursnr.: A-421998
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die noch Probleme mit der deutschen Sprache haben und zu dem 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

- 7.11.16 bis 11.11.16 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.

## ⑩ Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- 21.11.16 bis 25.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: Mittelstufe (B1 nach E.R.), nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: DE21.11.16BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: [www.sprachcaffe-duesseldorf.de](http://www.sprachcaffe-duesseldorf.de).

## Deutsch für den Beruf

- 13.2.17 bis 17.2.17 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

## 🗺 Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- 29.8.16 bis 2.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: N 070200
- VHS Düsseldorf

Inhalt: Fingeralphabet, Mimikübungen, Körpersprache, leichte Dialogübungen. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

## 🗺 DGS 1 – Intensivwoche

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-44104D
- 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 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.

## DGS 2 – Intensivwoche

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: DGS 1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-44202D
- 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

## 🗺 Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- 4.10.16 bis 7.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: DGS1 und DGS2
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: N070210
- VHS Düsseldorf

Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome); Schwerpunkte nach gemeinsamer Absprache. Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

## DGS 1 – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-44106D
- 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

## DGS 2 – Intensivwoche

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: DGS 1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-44204D
- 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

## Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194,60 €
- Infos unter 02241/30 97 16 • Kursnr.: 162-42651
- VHS Rhein-Sieg

Die DGS ist eine anerkannte Sprache. Eine weite Verbreitung dieser lebendigen Sprache auch unter Hörenden ist wichtig, um so ein Stück Isolation der Gehörlosen zu überwinden. Roswitha Kunz-Schumacher ist gehörlos und vermittelt, Gebärden, Körpersprache, Mimik und Gestik.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- 🕒 Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- 🏠 Übernachtung
- VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

### **Sensibilisierung für die Kommunikation mit Gehörlosen und Schwerhörigen**

- 28.11.16 bis 30.11.16 in Aachen, RWTH 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.: AP21457
- 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.

### **Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 204,60 €
- Vorkenntnisse: Intensivwoche für Anfänger
- Infos unter 02241/30 97 16
- Kursnr.: 162-42652
- VHS Rhein-Sieg

Die DGS ist eine anerkannte Sprache. Eine weite Verbreitung dieser lebendigen Sprache auch unter Hörenden ist wichtig, um so ein Stück Isolation der Gehörlosen zu überwinden. Roswitha Kunz-Schumacher ist gehörlos und vermittelt, Gebärden, Körpersprache, Mimik und Gestik.

### **Deutsche Gebärdensprache 1 + 2**

- 6.2.17 bis 10.2.17 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-405015
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation

## Sprachen: Weitere

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Portugiesisch Intensivkurs für Anfänger/innen**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 46916
- 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.





### 🔗 **Polnisch Anfänger I (A1-Niveau)**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63184
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmer erwerben erste Grundlagen in Polnisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Lehrbuch: „Hurra!!! Po Polsku“ A1/A2, ab Lektion 1, Kursbuch ISBN 978-83-60229-24-8, Arbeitsbuch ISBN 978-83-60229-25-5, Prolog Verlag. Dozentin: Fr. Anna Beckenbach aus Polen

### 🔗 ⑩ **Polnisch für Anfänger/-innen**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 74-P1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

### 🔗 ⑩ **Russisch für Einsteiger/-innen**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 74-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.

### 🔗 **Japanisch: Einstieg ins Japanische (A1-Niveau)**

- 19.9.16 bis 23.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63190
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die japanische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Japanisch sowie der japanischen Kultur und deren Bräuche. Lehrbuch: „Auf Japanisch, bitte!“ neu Nihongo de dooso 1 (A1/A2), ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-606971-7, Klett Verlag

### 🔗 ⑩ **Hebräisch**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 74-A2
- 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 **Neugriechisch für Anfänger/-innen**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 74-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.

### **Thailändisch für Anfänger/-innen**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 426-092
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Für Teilnehmer/-innen ohne und mit leichten Vorkenntnissen. Schwerpunkt bildet die mündliche Kommunikation. Es werden verschiedene Situationen aus dem täglichen Leben vorgestellt und Ausdrücke und Redewendungen gelernt, die man zur Verständigung im Alltag in Thailand braucht.

### 🔗 **Arabisch für die Flüchtlingshilfe (A1-Niveau)**

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63186
- ASG-Bildungsforum

Der Kurs hat zum Ziel, Helfer/Berater in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. Es werden Basiskenntnisse in Arabisch vermittelt, wobei der Fokus auf den mündlichen Fertigkeiten liegt. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt Grundlagen für die alltägliche Kommunikation.

### 🔗 **Arabisch für Anfänger/-innen – Intensivwoche**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 162-42104D
- 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.

### 🔗 **Intensivseminar Einstieg brasilianisches Portugiesisch**

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O41801
- VHS Moers

Sie suchen einen Einstieg ins brasilianische Portugiesisch, der ein solides Fundament für einen eventuellen weiteren Spracherwerb bietet und Sie gleichzeitig dazu befähigt, sofort mit Land und Leuten in Kontakt zu kommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!



### Japanisch für Anfänger A1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/30 97 16 • Kursnr.: 162-41000A
- 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 A1.1.1 in den Herbstferien

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 • Kursnr.: N484611
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rōmaji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana)

### 🦿 Schwedisch für Anfänger (A1.1)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 • Kursnr.: N498096
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder Ihre Reise nach Schweden. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia-Komponente. Lehrwerk: „Välkomna! neu A1-A2“ Dozentin: H. Wolk

### 🦿 Chinesisch für Anfänger (A1.1)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; täglich 8 Stunden Unterricht, Ermäßigungen möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 • Kursnr.: N491093
- 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. Lehrbuch: „Ni Xing“ von Klett. Dozentin: Sou-Chiu Hou, B.A.

### Russisch von Anfang an – Intensivwoche A1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-41402D
- 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.

### Polnisch von Anfang an – Intensivwoche A1

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-41302D
- 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.

### 🦿 Portugiesisch von Anfang an – Intensivwoche

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-40201D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

### 🦿 Portugiesisch Basis 3 (A1-Niveau)

- 10.10.16 bis 14.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Teilnehmer/-innen beherrschen die Vergangenheitsformen
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63191
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmer erwerben Grundlagen in Portugiesisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Lehrbuch: „Olá Portugal!“ A1/A2, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-528940-6, Klett-Verlag. Dozentin: Fr. Salomé Pereira aus Portugal

### Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- 10.10.16 bis 14.10.16 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-484202
- 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.

### 🦿 Arabisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche (A1.2)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10 • Kursnr.: 162-42112D
- 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 10.10.2016.



### Japanisch für Fortgeschrittene A1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Japanisch A1
- Infos unter 02241/30 97 16 • Kursnr.: 162-41000B
- VHS Rhein-Sieg

Die Feinheiten der japanischen Kultur und das Sprechen in alltäglichen Situationen stehen in der zweiten Intensivwoche mit Dr. Hôko Oshikiri im Fokus. Nach einer kurzen Wiederholung vertiefen Sie bereits erlernte Strukturen und lernen erste Schriftzeichen der Kanji-Schrift.

### Arabisch als Schlüssel zur Kultur (A1 Anfangskurs)

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 34 67 oder -84 • Kursnr.: 16B5953
- VHS Herne

Dieser Kurs vermittelt grundlegende mündliche Kommunikationssituationen in der arabischen (Hoch-)Sprache. Die muttersprachliche Referentin sensibilisiert darüber hinaus für kulturelle Unterschiede, deren Kenntnis bei Kontakten mit arabischsprachigen Menschen wichtig ist.

### Arabisch für Beruf und Alltag – Eine Einführung

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Bornheim, Roisdorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: A140101
- VHS Bornheim – Alfter

Ein Seminar zur fundierten Einführung in die arabische Schrift, Sprache und Kultur. Neben der Sprachvermittlung erhalten Sie Einblicke in die arabische Welt, die für berufliche Kontakte und Aufenthalte in arabischen Ländern wichtig sind.

### Russisch für Fortgeschrittene – Intensivwoche B1

- 17.10.16 bis 21.10.16 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-41420D
- 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.

### Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- 17.10.16 bis 21.10.16 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-484204
- VHS Köln

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Lehrbuch: Salam! Neu. Kursbuch. Ab Lektion 1. Max. 12 Personen.

### Intensivseminar Einstieg Polnisch

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O41701
- 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.

### Persisch: Einstieg ins Persisch (A1-Niveau)

- 24.10.16 bis 28.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63188
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die persische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Der Dozent ist Muttersprachler und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Persisch sowie der persischen Kultur und deren Bräuche. Lehrbuch nicht erforderlich. Dozent: Abolfas Pahlavan aus Iran

### China – ein Einstieg in Kultur, Gesellschaft und Sprache

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Moers
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 235 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: O40201
- 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

### Chinesisch: Einstieg ins Chinesische (A1-Niveau)

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63189
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die chinesische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Chinesisch sowie der chinesischen Kultur und deren Bräuche. Lehrbuch: „Ni Xing“ A1/A2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-468-48123-9, Klett-Langenscheidt-Verlag

### Russisch II

- 28.11.16 bis 2.12.16 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.: 74-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.



### ⑩ **Neugriechisch Fortgeschrittene**

- 28.11.16 bis 2.12.16 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 74-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.

### **Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe II**

- 5.12.16 bis 9.12.16 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-484208
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 35 Unterrichtsstunden oder Teilnahme an dem Bildungsurlaub Stufe I. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Salam! neu A1-A2. Arabisch für Anfänger. Kursbuch. Ab Lektion 3/4. Max. 12 Personen.

### ⑩ **Schwedisch Intensivkurs für Anfänger/innen, Stufe 1**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 255 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 15416
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundkenntnisse der Grammatik und grundlegendes Vokabular zur Anwendung in beruflichen und Alltagssituationen. Der Kurs wird in 2 Stufen, mehrmals im Jahr, angeboten. Ein ausführlicher Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### **Arabisch: Einstieg ins Arabische (A1-Niveau)**

- 12.12.16 bis 16.12.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 • Kursnr.: 32B63187
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Der Intensivkurs bietet Gelegenheit, die arabische Sprache und Schrift kennen zu lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt die wichtigsten Grundlagen für die Kommunikation auf Arabisch sowie der arabischen Kultur und deren Bräuche. Lehrbuch: „Salam! neu“ A1/A2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528835-5, Klett Verlag, Dozentin: Assia Vogler aus Algerien

### **Polnisch Intensivwoche A1.2**

- 16.1.17 bis 20.1.17 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 • Kursnr.: 162-41310D
- VHS Dortmund

In dieser Woche vertiefen und erweitern Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

### ⑩ **Arabisch Intensivkurs für Anfänger/innen**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine Vorkenntnisse, Stufe 2: ca. 35 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 48517
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminar zur fundierten Einführung in die arabische Schrift, Sprache und Kultur. Die Stufe 2 findet im Anschluss statt.

### **Arabisch für die Flüchtlingshilfe (A1-Niveau)**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14
- Kursnr.: 32B71530
- ASG-Bildungsforum

Der Kurs hat zum Ziel, Helfer/Berater in die Lage zu versetzen, mit Menschen auf Arabisch in Kontakt zu treten. Es werden Basiskenntnisse in Arabisch vermittelt, wobei der Fokus auf den mündlichen Fertigkeiten liegt. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und vermittelt Grundlagen für die alltägliche Kommunikation.

### **Portugiesisch intensiv mit allen Sinnen**

- 15.5.17 bis 19.5.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS40-89
- neues lernen

Hier 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.





# 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

### 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.

### ⑩ Brandschutzbeauftragter (2 x 5 Tage)

- 26.9.16 bis 30.9.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 1.886,15 €; pro Lehrgangswoche, inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Brandschutz
- Für Arbeitnehmer, die als Brandschutzbeauftragte eingesetzt werden sollen
- Infos unter 0221/7 76 61 69
- Kursnr.: BSB-K-16/7/1
- 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.

### Sprinklerwärter (CFPA-Attest)

- 17.10.16 bis 18.10.16 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-16/5
- 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“.

## Prüfen elektrischer Anlagen – Sachverständige nach VdS 2228

- 2.11.16 bis 3.11.16 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 797,30 €; inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränke und Mittagsimbiss
- Für Elektrofachkräfte. Mitarbeiter im Service-Bereich; Anwärter für die VdS-Anerkennung als Sachverständiger zum Prüfen elektrischer Anlagen
- Infos unter 0221/7 76 64 85
- Kursnr.: SVE-16/3
- VDS Schadenverhütung GmbH – Bildungszentrum

Fehlerhafte elektrische Anlagen können zu Bränden führen. Deswegen stellen regelmäßige Prüfungen der elektrischen Anlagen einen wichtigen Beitrag zur Schadenverhütung dar. Dieser Lehrgang vertieft Themen, die auf jahrzehntelangen Erfahrungen basieren: Schutz gegen elektrischen Schlag und Schutz vor Überstrom, Prüfen elektrischer Anlagen nach Klausel SK 3602, Prüfen elektrischer Anlagen aus Sicht des Sachversicherers, Messungen in elektrischen Anlagen, Kurzschlusschutz, Vorberaumungsmöglichkeit für die Prüfung zum Sachverständigen nach VdS 2228.

## Eingewiesene oder Sachkundige Person für Brandmeldeanlagen (CFPA-Attest)

- 21.11.16 bis 22.11.16 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-16/3
- 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 Brandmeldeanlagen aus. Schwerpunkte: Aufbau und Funktion von Brandmelde-Zentralen; Besichtigung der Demoeinrichtung; Aufgaben des Betreibers, der sachkundigen und eingewiesenen Person; Praxisbeispiele: Einflüsse auf die Überwachungsaufgabe einer Brandmeldeanlage.

## Gaslöschanlagenwärter (CFPA-Attest)

- 15.12.16 bis 16.12.16 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-16/4
- 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“.

# Fortbildungen: Kaufmännisches • Finanzen

## ⑩ Versicherungsfachmann/-frau (IHK)

- 27.9.16 bis 3.11.16 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 Versicherungsmakler 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.practiceco.de](http://www.practiceco.de)

## ⑩ „Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Rechnungswesen und Controlling für Nicht-BWLer

- 14.11.16 bis 17.12.17 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 sowie Kostenrechnung für die Kontrolle und Optimierung des betrieblichen Geschehens.

## Abkürzungen und Symbole

- ⑩ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden

**AN** Arbeitnehmer/-innen

**TN** Teilnehmer/-innen

**HP** Halbpension

**Ü** Übernachtung

**Fr** Frühstück

**VP** Vollpension

# Fortbildungen: Management • Team • Führung

## Erwachsenenpädagogische Qualifikation des Landesverbandes der VHS von NRW

- 22.8.16 bis 26.8.16 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €
- Infos unter 02241/30 97 46 • Kursnr.: 162-50944
- VHS Rhein-Sieg

Das EPQ-Paket besteht aus diesen Modulen. Jedes Modul umfasst einen Tag. – Moderation und Visualisierung von Lernprozessen – Ganzheitliches Gedächtnistraining – Präsentation – Konfliktmanagement – Teilnehmeraktivierung

### 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 55 • 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.

### 10 Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit

- 12.9.16 bis 23.9.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; 170 € Prüfungsgebühr
- Für Angehende AusbilderInnen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60021606
- 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

### 8 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
- 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 ist für Menschen, die Einzelne oder größere Systeme beraten oder zukünftig beraten möchten. Bitte Prospekt anfordern!

### 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 €; Ratenzahlung möglich
- 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 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 €; Ratenzahlung möglich
- 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 und dabei methodisch vielseitig wirksam zu sein. Diese Weiterbildung unterstützt Sie, sich als Trainer/in und Organisationsentwickler/in (neu) zu positionieren. 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 (bspw. bei Anne Gombert) bzw. Systemische Organisationsentwicklung (bei Klaus Horetz) sowie die Teilnahme am Grundlagenkurs TA 101.



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

- 23.9.16 bis 10.12.16 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.: A03
- 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)

### PR Berater VHS

- 5.10.16 bis 7.5.17 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.490 €; zzgl. Prüfungsgebühren
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-519114 bis A-519310
- VHS Köln

Der VHS zertifizierte PR Berater ist eine berufs begleitende 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.

### Zertifizierter ZRM®-Grundkurs

- 27.10.16 bis 29.10.16 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.: 16-2-
- 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.

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

- 29.10.16 bis 27.10.18 in Moers
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.990 €; kann in Raten gezahlt werden
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

### Personalfachkaufmann/-frau (IHK)

- 5.11.16 bis 3.6.17 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.200 €
- Infos unter 0221/7 89 24 24
- Kursnr.: PFK Nov 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 Samstag Präsenz mit Prüfung vor der IHK!

### 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 Führungskräfte
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4406164
- KOBLSeminare

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.

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

- 12.11.16 bis 27.10.18 in Wesel
- In Intervallen
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.990 €; kann in Raten gezahlt werden
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

### Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit -

- 14.11.16 bis 25.11.16 in Bonn-Holzlar
- In Tagesform
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; 170 € Prüfungsgebühr
- Für Angehende AusbilderInnen
- Infos unter 0228/9 75 74 12
- Kursnr.: 60021607
- 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



### Ausbildung zum systemisch-integrativen Coach und Berater

- 17.11.16 bis 28.4.17 in Iserlohn
- In Intervallen
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.900 €; 75 € für ein Zertifikat
- Infos unter 02371/2 17 19 40
- Kursnr.: 162\_50450
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Die Durchführung der Ausbildung erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC).

### 119. Internationaler LVHS-Hauptkurs 2017 – Möglichkeiten entdecken – Chancen nutzen – Zukunft gewinnen!

- 9.1.17 bis 5.2.17 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.150 €; inkl. Ü/DZ/VP, Fahrt nach Berlin zur „Grünen Woche“; Exkursionen, Seminarkosten
- Für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum
- Infos unter 02581/9 45 82 37
- Kursnr.: 001L40
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Seminar für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum & den „Grünen Berufen“. Themen u. a.: Berufsvertretung u. Interessenspolitik, Unternehmensführung und Beurteilungsindikatoren, Medienarbeit, Rhetorik, Kommunikation, Vernetzung ländlicher Räume, Marktentwicklung.

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

- 27.1.17 bis 8.4.17 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.: A01
- 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)

### Erwachsenenpädagogische Qualifikation des Landesverbandes der VHS von NRW

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €
- Infos unter 02241/30 97 46
- Kursnr.: 171-50944
- VHS Rhein-Sieg

Wer in der Weiterbildung unterrichten möchte, benötigt erwachsenenpädagogisches Basiswissen und methodisches Know-how für Kurse und Seminare. Das sind die Inhalte – Das Lernen und die Lernenden – Lernen in Gruppen – Kommunikation – Kursplanung – Didaktik/Methodik

### 10 Systemische Organisationsentwicklung

- 30.1.17 bis 29.4.17 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 55
- Kursnr.: DF13-89
- 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.

### Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional (PMP)“

- 11.2.17 bis 8.5.17 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-507158
- 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.

### Wertschätzende Kommunikationskultur in Organisationen und Unternehmen

- 20.2.17 bis 11.6.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.098 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1421174
- KOBSeinare

Die Anforderungen an die Kommunikation in Organisationen sind hoch, immer mehr Informationen müssen geteilt und bewertet werden. Und trotz vieler digitaler Hilfestellungen wie Mails, Blogs und Intranet bleibt die persönliche Kommunikation der wesentliche Bestandteil der Kommunikationskultur.



# Fortbildungen: Gesundheit • Stressbewältigung

## Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- 9.9.16 bis 25.9.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16SH0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt „Finger-Druck“. Im Stufe I lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise und die 12 traditionellen Meridiane kennen. Stufe I kann Beginn der Shiatsu-Ausbildung sein.

## 🔗 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
- 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.

## Basisausbildung Grundlagen der Chinesischen Medizin – Schwerpunkt Akupunktur

- 16.9.16 bis 14.12.18 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 Chinesische Medizin ist eine Heilkunst, die bereits seit mehreren tausend Jahren mit Erfolg praktiziert und weiterentwickelt wird. Als ganzheitliches Heilsystem gewinnt sie in Europa immer mehr an Bedeutung und Akzeptanz.

## Aufbauausbildung & Fortbildungsreihe Chinesische Medizin – Schwerpunkt Akupunktur

- 17.9.16 bis 16.9.17 in Münster
- In Tagesform
- 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
- Preis: 918 €; Ratenzahlung möglich
- Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403164
- KOBISeminare

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.

## 🔗 Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 17.10.16 bis 23.10.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

## 🔗 Ausbildung: Burnout Berater/in

- 24.10.16 bis 30.10.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen. Menschen, die sich in der Erschöpfungsspirale befinden benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können.

## Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- 4.11.16 bis 20.11.16 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 16SH1109
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt „Finger-Druck“. Im Stufe I lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise und die 12 traditionellen Meridiane kennen. Stufe I kann Beginn der Shiatsu-Ausbildung sein.



## ♀ Wendo für Frauen

- 4.11.16 bis 5.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 60 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 305
- Bildungswerk Stenden

Wendo ist ein speziell für Frauen entwickeltes Sicherheitstraining mit Techniken der Selbstbehauptung; Selbstbewusste Körperhaltung, Mimik, Stimme; Leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken; Mentales Training; Bearbeitung alltäglicher Konfliktsituationen; Grenzen setzen

## ♂ Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

- 7.11.16 bis 11.11.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist und sammelt sich. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussterweiternde Übung. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

## Fortbildung Systemische Gesundheitskompetenz für den Beruf November 2016-Mai 2017 FB

- 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
- KOBseminare

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 Tagesform • 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.

## ♂ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 14.11.16 bis 20.11.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

## ♂ Ausbildung: Burnout Berater/in

- 14.11.16 bis 20.11.16 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen. Menschen, die sich in der Erschöpfungsspirale befinden benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können.

## ♂ Gesundheitscoaching: Stresskompetenz und Gesundheit

- 14.11.16 bis 5.5.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 566 €; Buchung läuft über Einzelmodule
- Für Soziale und Gesundheitsberufe, Beratende, Trainer, AN aus der Personalentwicklung
- Infos unter 0221/221-244 33 • Kursnr.: A-501021-A-501024
- VHS Köln

Stresskompetenz – Beratungskompetenz – Methodenkompetenz Sie möchten mehr über Stresskompetenz und Gesundheit erfahren? Sie möchten Praxistools des Gesundheitscoachings kennenlernen und Ihre Rolle als Beratende reflektieren? Dann bietet Ihnen diese Weiterbildung die Möglichkeit, sich umfassend mit Themen zu befassen, die in Beratung, Coaching und betrieblichem Gesundheitsmanagement zunehmend an Bedeutung gewinnen.



### Fortbildung – Yoga im pädagogischen Alltag

- 14.11.16 bis 10.2.17 in Essen ■ In Tagesform
- Preis: 550 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 216-16
- Grend Bildungswerk

Der Bildungsurlaub richtet sich als Fortbildung an Lehrer/innen, Erzieher/innen, Ergotherapeuten, Sozialpädagogen und Tanztherapeuten, die ihren beruflichen Alltag mit Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern mit Yoga-Elementen bereichern wollen.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 6.12.16 bis 11.12.16 in Kerpen, Kloster der Salvatorianerinnen
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

### Ausbildung Betrieblicher Suchtkrankenhelfer

- 9.1.17 bis 11.1.17 in Hürth
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €
- Infos unter 02233/8 08 18 23
- salus klinik GmbH & Co. Hürth KG

Der Suchtkrankenhelfer wird zum fachlich versierten Ansprechpartner zum Thema Suchterkrankungen. Er wird auf die strukturellen und juristischen Bedingungen des Betriebes vorbereitet und lernt die Strukturen des Suchthilfesystems kennen. Durch diese Ausbildung werden optimale Bedingungen geschaffen, möglichst frühzeitig, effektiv und kostensparend in einen sonst zerstörerischen Suchtprozess einzugreifen. Die genauen Termine (3 Blöcke) sowie weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage, [www.salus-huerth.de](http://www.salus-huerth.de). Termine: Block 1: 9.1.-11.1.2017, Block 2: 6.3.-8.3.2017 (Friedrichsdorf), Block 3: 2.5.-5.5.2017.

### Fachkraft für Prävention (IHK Abschluss)

- 14.1.17 bis 14.10.17 in Bensheim
- In Intervallen • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.320 €; zuzüglich UB/VF im Seminarhaus/Hotel
- Vorkenntnisse: Mindestalter von 25
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als geprüfte Fachkraft für Prävention (IHK) werden Sie in Einzelberatungsgesprächen, Kursen oder Vorträgen aktuelle Inhalte zum Thema gesunde Lebensführung vermitteln, Konzepte und Problemlösungsstrategien erarbeiten sowie bedarfsgerechte Ernährungspläne und Bewegungsangebote entwickeln. Mit Ihren Kenntnissen und Ihrem Überblick über zeitgemäße Gesundheitsangebote werden Sie ratsuchende Menschen unterstützen.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 23.1.17 bis 29.1.17 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 30.1.17 bis 3.2.17 in Bensheim
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

### ♿ Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist und sammelt sich. Im östlichen Kulturen gilt sie als grundlegende und zentrale bewusstenenserweiternde Übung. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.





### **Fortbildung zum/zur Burn-out-Berater/-in**

- 13.2.17 bis 17.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 390 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1402171
- 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.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 20.2.17 bis 26.2.17 in Kerpen, Kloster der Salvatorianerinnen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 27.2.17 bis 5.3.17 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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 Gesundheitscoach 2017**

- Beginn: Frühjahr 2017 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.350 €
- Infos unter 02233/808 18 23
- salus klinik GmbH & Co. Hürth KG

Als Ansprechpartner für psychische Erkrankungen kennt sich der Gesundheits-Coach 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. Den genauen Termin sowie weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage, [www.salus-huerth.de](http://www.salus-huerth.de)

### **Ausbildung: Burnout Berater/in**

- 6.3.17 bis 12.3.17 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen. Menschen, die sich in der Erschöpfungsspirale befinden benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 27.3.17 bis 2.4.17 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.



### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 24.4.17 bis 30.4.17 in Bensheim
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 4.5.17 bis 11.5.17 in Witttdün, 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
- 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.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 11.5.17 bis 18.5.17 in Witttdün, 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
- 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.

### **Ausbildung: Burnout Berater/in**

- 29.5.17 bis 4.6.17 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen. Menschen, die sich in der Erschöpfungsspirale befinden benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 3.8.17 bis 10.8.17 in Witttdün, 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
- 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.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 10.8.17 bis 17.8.17 in Witttdün, 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
- 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.

# Fortbildungen: Soft Skills • Psychologie • Pädagogik

## Personenzentrierte Spieltherapie – Grundlagenkurs

- 2.9.16 bis 3.12.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- 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

Die Fortbildung gewährt einen fundierten Einblick in die personenzentrierte spieltherapeutische Arbeit. Ziel ist es, Impulse u. Anregungen für eine effektive Arbeit mit fehlentwickelten oder von Fehlentwicklung bedrohten Kindern zu geben. Aufbaukurs mit Zertifizierung möglich.

## 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

Das Erlebensbezogene Concept-Coaching (ECC) ist ein Ansatz zur Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen in der Entwicklung von Neuem. Die Fortbildungsreihe ist von der Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung (GwG) zertifiziert.

## 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.

## ♀ Ritualfortbildung: Lebensfeste – Lebensübergänge mit Ziriah Voigt

- 9.9.16 bis 11.9.16 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 290 €; inkl. U&V
- Vorkenntnisse: Bitte individuell abstimmen.
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 160920
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Diese 3teilige Fortbildung richtet sich an Frauen, die Feste und Wandelsituationen spirituell begehen möchten oder Schwellenrituale gestalten wollen. Dies ist der 2. Termin. Bitte erfragen Sie freie Plätze: 06439/75 31. Der 3. Termin findet vom 25. bis 27.11.2016 statt.

## ♿ 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
- KOBISeminare

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.

## ♿ Train the Trainer: Visualisierung an Tafel und Flipchart im Unterricht

- 10.9.16 bis 11.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €; für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82
- Kursnr.: A-603551
- VHS Köln

Wenn Sie Ihre Lerninhalte gestalterisch unterstützen, helfen Sie Ihren Teilnehmenden, eine Struktur im Lernstoff zu erkennen, sich das Besprochene einzuprägen und das eigene Lernen strukturiert anzugehen. Inhalte: Welche Stifte gibt es und was kann ich damit machen (und was nicht)? – Wie wird meine Handschrift lesbarer? – Schnell zu erstellende Grundraster für verschiedene Phasen im Seminarprozess – für schnelle Skizzen müssen Sie kein Zeichenkünstler sein – Vorbereitete Lernposter für den Unterricht. Sie erproben das Erlernte in praktischen Übungen.

## Train the Trainer 4: Vor Gruppen sprechen

- 10.9.16 bis 11.9.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne U/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.

## ♿ 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.



### 🔗 **Train the Trainer Erwachsenenpädagogische Qualifikation – Basismodule**

- 12.9.16 bis 16.9.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €
- Infos unter 0221/221-2 92 91 • Kursnr.: A-602001
- VHS Köln

Die Erwachsenenpädagogische Qualifikation umfasst 5 Basismodule, 5 frei zu wählende Aufbaumodule, Hospitationen und eine Unterrichtsfeinplanung. Der Bildungsurlaub umfasst alle fünf Basismodule: Das Lernen und die Lernenden; Lernen in Gruppen; Methodik und Didaktik; Kommunikation/Interkulturelle Kommunikation; Kursplanung. Im Preis enthalten sind Anmelde- und Prüfungsgebühren. Die Aufbaumodule buchen Sie zusätzlich einzeln. Bitte lassen Sie sich vor Anmeldung beraten.

### 🔗 **Jana trifft Jussuf ...**

#### **Interkulturelle Kompetenz für Erzieherinnen und Erzieher**

- am 15.9.2016 bis 15.9.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 25 €; ermäßigt 20 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-635 ST
- 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.

### „Therapeutisches Bogenschießen“ – Fortbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

- 16.9.16 bis 17.3.18 in Detmold
- In Intervallen
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.150 €; Fremdkosten sind nicht enthalten
- Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse
- Für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5158
- VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Möglichkeiten/Methoden therapeutisches Bogenschießen mit verschiedenen Zielgruppen sinnvoll und effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), 16 Kurstage mit abschl. praxisorientierter Prüfung, Leitungsteam

### 🔗 **JEKISS – Einführungskurs Singende Grundschule**

- 16.9.16 bis 18.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; 30 € Ü im DZ / 50 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-638 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Das JEKISS-Konzept mit seinen methodisch-didaktischen Bausteinen der Liederarbeitung und organisatorischen Bedingungen ist Grundlage dieses Intensivkurses. Einstudierungstechniken und Stimmbildungsübungen werden vorgestellt und eingeübt.

### 🔗 ⑩ **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.

### 🔗 **Mediation auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation**

- 19.9.16 bis 19.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 1.400 €; Ermäßigung auf 1000€ für Geringverdienende
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 032-2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

„Worte können Mauern oder Fenster sein“, sagt Marshall B. Rosenberg, der die Gewaltfreie Kommunikation – GFK – entwickelt hat. Die GFK Grundlage ist Bedürfnisorientierung der Konfliktarbeit, um effizient zum Kern des Konfliktes zu kommen und Lösungen zu finden.

### 🔗 **Vielfalt in meiner Schulklasse – Ein ressourcenorientierter Blick**

- 21.9.16 bis 22.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; 20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-640 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Kinder u. Jugendliche bringen immer vielfältigere Bildungsvoraussetzungen und Lebenshintergründe mit in die Schule. Die Lehrkräfte sind gefordert alle Kinder optimal zu fördern. Fachliche Aspekte u. neue Methoden sollen aufgezeigt, erprobt u. abschließend reflektiert werden.

### 🔗 **Gottes Wort feiern.**

#### **Kurs für Firmkatecheten\_innen zur Gestaltung von Jugendliturgie**

- 24.9.16 bis 25.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 40 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €; erm. 35 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 22 • Kursnr.: 16-128 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Der Kurs für Firmkatechetinnen und -katechen möchte über eine realistische Einschätzung jugendlicher Lebenswelten methodische Impulse geben, um die Hemmschwelle zur liturgischen Feier im Kirchenraum zu überwinden. Gearbeitet wird mit Elementen aus der Kirchenraumpädagogik.

### ⑩ **Ausbildung DeeskalationstrainerIn Gewalt und Rassismus (GAV) Düsseldorf/ Borkum**

- 25.9.16 bis 3.9.17 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 051 – 2016
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Ausbildung qualifiziert dazu, Gewalt und Rassismus in einem Trainingssetting mit verschiedenen Zielgruppen (Kinder Jugendliche, Erwachsene) zu bearbeiten. Von 18 Ausbildungstagen finden 10 in Form von Bildungsurlaub u.a. auf Borkum statt.



### ♀ **Wertschätzend leiten – Gewaltfreie Kommunikation und Supervision**

- 28.9.16 bis 2.10.16 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/innen
- Preis: 590 €; inkl. U&V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 160928
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Frauen wählen Leitungspositionen, weil sie in dem Feld, in dem sie arbeiten, eine neue Position fachlich besetzen. Ihre Kompetenzen erweitern wollen. Kaum eine ist darauf vorbereitet, u.a. ein Team wertschätzend zu leiten oder Konflikte zu begleiten: R. Gränzer & U. Wacker

### 10 **Weiterbildung: 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.: 161 5551
- 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

### ♀ ♀ **Hypno-Systemisches Coaching – Fortbildung in 6 Modulen – mit Zertifikat**

- 2.10.16 bis 7.9.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 2.800 €; Staffelpreise je nach Einkommen inkl. U + V
- Für Beraterinnen, Trainerinnen, Psychologinnen, Pädagoginnen, Heilpraktikerinnen, Frauen mit Führungsaufgaben
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 1/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Die Fortbildung vermittelt die Fähigkeit als Coach professionelle Beratungsgespräche führen zu können, den hypno-systemischen Ansatz sowie weitere klassische Coaching-Interventionen zu verstehen bzw. anzuwenden und ziel- und lösungsorientierte Coachings anbieten zu können.

### ♿ **Systemisches Coaching & Konflikt-Coaching**

- 4.10.16 bis 16.2.17 in Menden
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/innen
- Preis: 590 €
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen
- Infos unter 02373/9 03 84 00 • Kursnr.: 216/3280Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die beiden Module „Systemisches Coaching – Grundprinzipien“ (4.-6. Okt. 2016) und „Konflikt-Coaching“ (14.-16. Febr. 2017) bieten eine fundierte Einführung in das Themenfeld Systemisches Coaching und ganz zentral in Coaching-Methoden. Abschluss: aussagekräftiges Zertifikat

### ♿ **Gespenster der Schule – Seminar für Junge Lehrkräfte**

- 8.10.16 bis 9.10.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; erm. 65 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-644 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Probleme mit provokanten Schülern, anmaßenden Eltern, indifferenten Kollegen und einer Schulleitung, die immer neue Belastungen aufbürdet, dürfen nicht lähmend und verunsichernd wirken.

### ♿ **Fachausbildung Hypnose**

- 14.10.16 bis 4.12.16 in Bensheim
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse:
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- 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

### ♀ ♀ **Zwischen Himmel und Erde der Raum – Tanzwege und Symbole**

- 19.10.16 bis 23.10.16 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 465 €; inkl. U&V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 161001
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Die Teilnehmerinnen erarbeiten ein Repertoire von traditionellen und meditativen Tänzen im Jahres- und Lebenszyklus für ihren eigenen Weg und für die Arbeit mit Gruppen: Leitungsübungen, Körper- und Ritualarbeit, Frauengeschichte, Tanznotation und Einsatzmöglichkeiten. Dozentin: Birgit Wehnert

### **Grundkurs Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung (DGSF)**

- 21.10.16 bis 28.1.18 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.: 16SB1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung ist eine zentrale Handlungsform in vielen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die FB integriert den beruflichen Alltag der Teilnehmenden in umfassender Weise und vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes; FB im Modulsystem 1 – 3 Jahre.



### Grundkurs Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung (DGSGF)

- 21.10.16 bis 24.9.17 in Göttingen
- 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.: 16SB1002
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung ist eine zentrale Handlungsform in vielen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die FB integriert den beruflichen Alltag der Teilnehmenden in umfassender Weise und vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes; FB im Modulsystem 1 – 3 Jahre.

### ♀ Bei guter Stimme sein im Beruf, Alltag und Gesang BF/BU

- 24.10.16 bis 29.10.16 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 590 €; inkl. U&V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 16777215
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Mit Techniken der Atemtherapie nach Middendorf, der Sprecherziehung und Stimmbildung zu mehr Tragfähigkeit, Ausdauer und Präsenz der Stimme finden – mit Hel-la Prockat im Frauenlandhaus Charlottenberg / Lahntal / Westerwald.

### 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) Oktober 2016-Juni 2017

- 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.

### 10 Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

- 24.10.16 bis 12.3.18 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.

### ♀ „Vom süßen Strömen der Lebensenergie“ – Einführung in die Ausbildung in Feministischer Körperpsychotherapie

- 28.10.16 bis 30.10.16 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 310 €; inkl. U/V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 161010
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Anhand von selbsterfahrungsorientiertem Lernen geben Christiane Tutschner und Eva Hartard einen Einblick in die Arbeitsweise und stellen die Ausbildungsmethoden vor: Wahrnehmungs- und Kontaktübungen, Körperarbeit, Massage und Tanz sowie psychotherapeutische Prozessarbeit.

### Basiskurs Naturpädagogik: Naturerleben, Naturwissen, naturbezogene Methodik und Didaktik

- 28.10.16 bis 9.7.17 NRW, Region Rhein-Ruhr
- In Intervallen • maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.595 €; Frühbucherpreis: 1.495 €
- 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.



### Train the Trainer 5: Schwierige Situationen und Konflikte im Seminar meistern

- 29.10.16 bis 30.10.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 16 4 805
- Bildungswerk Stenden

Mögliche Konflikte und Probleme präventiv verhindern; Erfolgreiche Integration von Kritik; Störungen erkennen und beheben; Problemsituationen konstruktiv lösen; Aus Konflikten, Fehlern und Niederlagen lernen.

### 🔗 ⑩ Kompetenzbestimmung

- 4.11.16 bis 2.12.16 in Alfter
- In Intervallen
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Kursnr.: 087 16
- Alanus Werkhaus

Im Laufe des Lebens, in Familie, im Beruf, durch Hobbies etc., erwirbt man vielfältige und individuelle Fähigkeiten. Ziel des Workshops ist, sich diese bewusst zu machen und eine Kompetenzbilanz zu erstellen, das helfen kann, sich beruflich und privat neue Ziele zu setzen.

### 🔗 Ressourcenorientierte Kreativtherapie – Fortbildung November 2016-Mai 2017

- 5.11.16 bis 7.5.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.440 €; Ratenzahlung möglich
- Für psychotherapeutische, beratende 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. .

### 🔗 Train the Trainer: Stimme und Ausdruck

- am 5.11.2016 bis 5.11.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Preis: 55 €; Für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei.
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung und Weiterbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82
- Kursnr.: A-602578
- VHS Köln

Ihre Stimme ist das Instrument, auf dem Sie tagtäglich spielen, um zu begeistern, zu vermitteln und zu überzeugen. Eine belastbare und tragfähige Sprechstimme ist in Training und Unterricht unverzichtbar. Sie erfahren die Zusammenhänge von Körper, Atmung und Stimmgebung, finden Ihre persönliche Sprechstimmlage, vergrößern Ihre Resonanz und verbessern Ihre Artikulation.

### Train the Trainer 3: Moderieren und Visualisieren

- 5.11.16 bis 6.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 809
- Bildungswerk Stenden

Basics für Flipchart und Pinnwand: Schreiben, Farben, Karten, Falten; Postergestaltung; Elemente der Moderationsmethode im Seminar; Gruppenfragemethoden; Entscheidungen treffen und Ergebnisse erzielen.

### Zertifikatsreihe Dialogbegleiterin

- 7.11.16 bis 18.5.17 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 2.295 €; inkl. EZ u. VP
- Infos unter 0201/3 10 52 09
- Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Die dialogische Haltung ist ein ständiges Bemühen um Achtsamkeit u. Präsenz, eine Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Urteile und Bewertungen. Im Dialog stehen gegenseitiger Respekt, Zuhören und sich authentisch mitteilen können im Mittelpunkt. Dies bietet Raum für die Entfaltung der Persönlichkeit, als auch für die Kraft der Intelligenz der Gruppe. Stärken Sie ihre dialogische Präsenz im Alltag, um ihre Rolle und Haltung im Umgang mit Gruppen oder auch in der Einzelberatung zu reflektieren und neu zu gestalten. 3 Blöcke

### 🔗 ⑩ Psychosoziale Beratung

- 10.11.16 bis 20.5.17 in Alfter
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.400 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 068 16
- Alanus Werkhaus

Die psychosoziale Beratung ist eine reflektierte und methodenfundierte Form, die Person und Kontext berücksichtigt und prozess- und ergebnisorientiert vorgeht. Sie klären Ihre Rolle als Berater und lernen, Beratungen eigenständig zu planen, durchzuführen und zu evaluieren.

### 🔗 Train the Trainer: Beratung in der Weiterbildung

- am 12.11.2016 bis 12.11.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Preis: 55 €; für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Vorkenntnisse: Lehr Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder pädagogische Vorbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-602596
- VHS Köln

Beratungssituationen in der Weiterbildung sind je nach Inhalt und Zeitpunkt im Lernprozess sehr verschieden: Lernwegeberatung und Unterstützung bei der Auswahl des richtigen Angebots, die den Lernprozess begleitende und unterstützende Beratung, das Gespräch, um Teilnehmende darauf hinzuweisen, dass sie in einem anderen Kurs besser aufgehoben wären... Sie lernen, wie Sie Beratungsgespräche aufbauen und dabei verschiedene Fragetypen und -techniken anwenden, wie Sie eine Selbstevaluation anleiten und ein Beratungsgespräch in Ihrem Fachgebiet kriteriengeleitet durchführen.



### Train the Trainer

- 14.11.16 bis 15.2.17 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 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 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 Qualifizierung 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.

### Ausbildung zum systemischen Mastercoach November 2016–März 2017

- 14.11.16 bis 26.3.17 in Dortmund
- In Intervallen
- Preis: 1.750 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4409164
- KOBISeminare

Der Mastercoach ist eine Advanced-Level-Ausbildung. Wir schlagen den Bogen zwischen Lernen und nachhaltiger Veränderung und vertiefen, erweitern und verfeinern Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen.

### ⚙️ WhatsApp, Facebook & Co sicher nutzen. Praxisworkshop für Eltern mit ihren Kindern (ab 10 Jahren)

- 18.11.16 bis 19.11.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 40 €; erm. 30 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 22 • Kursnr.: 16-236 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Im Familienworkshop Internetkompetenz werden Eltern mit ihren Kindern in die Tiefen des Sozialen Netzes eintauchen. Es werden elementare Kenntnisse für Neulinge u. für Fortgeschrittene werden weitergehende Fragen des sicheren Navigierens in den Netzwerken vermittelt.

### ♀️ ⚙️ Fortbildung: TRIMB® in der Traumatherapie und -beratung – 2 Module mit Zertifikat

- 20.11.16 bis 10.3.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 1.700 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Für Psychotherapeutinnen und Beraterinnen die mit traumatisierten Frauen arbeiten (wollen).
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 12/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

TRIMB ist eine sanfte Form der Trauma-Prozessierung, die Imagination, Atmung und Kopf-Bewegung einbezieht. Neben der Methode werden theoretische Grundlagen der Psycho-Traumalogie und weitere Methoden von Stabilisierung und Ressourcenstärkung vermittelt

### Systemisch lösungsorientierte Beratung bei Flucht und Migration

- 21.11.16 bis 14.11.17 in Bonn
- In Tagesform
- Preis: 1.750 €
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 162 5601
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit dieser Seminarreihe möchten wir Fachkräfte der Sozialen Arbeit ansprechen, die in den diversen Feldern der Beratung und Begleitung von Flüchtlingen und MigrantInnen tätig sind. In sechs Modulen führen wir in alle wesentlichen Themen dieser Arbeit ein.

### Systemische Beratung – Grundkurs in 4 Wochen

- 21.11.16 bis 15.9.17 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.: 16SB1101
- 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.

### ⚙️ Das ABC für die Selbstständigkeit als Coach – Fortbildungsreihe Systemisches Coaching mit Zertifikat

- 22.11.16 bis 24.11.16 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €
- Für beratende, pädagogische Berufe sowie Führungskräfte
- Infos unter 0241/4 79 21 43
- Kursnr.: AP21434
- 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.

### ♀️ Ritualfortbildung: Lebensübergänge mit Ziriach Voigt

- 25.11.16 bis 27.11.16 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 290 €; inkl. U&V
- Vorkenntnisse: Bitte individuell abstimmen.
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31
- Kursnr.: 161120
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Diese 3teilige Fortbildung richtet sich an Frauen, die Feste und Wandelsituationen spirituell begehen möchten oder Schwellenrituale gestalten wollen. Dies ist der 3. Termin. Bitte erfragen Sie freie Plätze: 06439/75 31.





### ☺ **Inklusion als Teamaufgabe – Studententag zur multiprofessionellen Zusammenarbeit in inklusiven Schulen**

- am 25.11.2016 bis 25.11.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 70 €
- Infos unter 0251/981 84 16 ▪ Kursnr.: 16-625 ST
- Akademie Franz Hitze Haus

Der Vielfalt im Klassenzimmer muss mit einer professionellen Vielfalt im Lehrzimmer begegnet werden. In dieser Fortbildung werden fachliche Aspekte und Methoden zur Kommunikation, Kooperation und Konfliktmanagement im inklusiven Setting vorgestellt, eingeübt u. diskutiert.

### ☺ **Ausbildung zum/zur Deeskalationstrainer/-in Gewalt und Rassismus Nov. 2016-Dez. 2017**

- 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.

### **Vorhang auf! – Kreativer Methodenkoffer für das (sozial-)pädagogische Lernfeld**

- 28.11.16 bis 17.2.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 630 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410164
- KOBseminare

Vorhang auf und ab in die Manege, unter diesem Motto werden heute im pädagogischen Bereich viele Projekte und Workshops durchgeführt. Theaterpädagogik, Zirkuspädagogik und Clownskompetenzen bieten reichhaltige Möglichkeiten, Gruppen unabhängig von Größe, Alter oder Zusammensetzung in der pädagogischen Arbeit zum „Spielen“ zu aktivieren.

### **Grundstufe Tanzpädagogik**

- 2.12.16 bis 4.12.17 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 135 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung in Kinder-, Jugend- und/oder Erwachsenenarbeit
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 16/G 40
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Der Schwerpunkt dieser Zusatzqualifikation liegt in der Vermittlung von Methodenvielfalt und didaktischen Impulsen am Beispiel von Tanzstilen wie Hip Hop, Jazztanz, Moderner Tanz, Tanzimprovisation, Afrikanischer Tanz zur Anleitung von Tanz alters- und zielgruppenübergreifend. Das Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss berechtigt zur Teilnahme an der Aufbau- und Diplomstufe. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden.

### ☺ **Train the Trainer: Kooperatives Lernen – Aufbauomodul Erwachsenenpädagogische Qualifikation**

- am 3.12.2016 bis 3.12.16 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 92 91 ▪ Kursnr.: A-602598
- VHS Köln

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen die wichtigsten kooperativen Methoden kennen und entwickeln beispielhaft Unterrichtseinheiten. Zudem erleben Sie, wie wichtig Aktivierungen im Unterricht sind, und erfahren so, wie Sie ihre Rolle als Kursleitung neu gestalten können, weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse. Sie werden mehr Vertrauen in die Ressourcen der Lernenden gewinnen und sie besser für den Lehr-Lernprozess aktivieren.

### ☺ **Train the Trainer – Teilnehmeraktivierung**

- am 4.12.2016 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Vorkenntnisse: Lehrerfahrung, pädagogische Vorbildung oder Teilnahme an den Pflichtmodulen der EPQ
- Für Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- ▪ Kursnr.: A-602584
- VHS Köln

Hier erleben Sie die Teilnehmeraktivierung selber und erwerben Handwerkszeug, um Ihre Rolle als Kursleitung weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse zu gestalten. Aufbauomodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation, auch einzeln buchbar.

### **Familien- und Systemaufstellungen in Psychotherapie, Beratung, sozialer und pädagogischer Arbeit**

- 5.12.16 bis 16.11.18 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 5.260 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407164
- KOBseminare

Die zweijährige Weiterbildung vermittelt Ihnen unter Anleitung langjährig erfahrener Lehrtherapeuten der ersten Stunde die wesentlichen Grundlagen, Praxis und aktuelle Weiterentwicklungen der Familienaufstellungen nach Bert Hellinger.

### ⑩ **Zertifizierte Demokratie- und ToleranztrainerInnen Ausbildung nach Betzavta Düsseldorf/ Borkum**

- 7.1.17 bis 17.11.17 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 950 €; zuzügl. Übern. und Verpfl.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 050-2017
- Forum Demokratie Düsseldorf

TrainerInnen Ausbildung: Demokratie- und Toleranz-Trainings zur Prävention und Intervention in den Feldern Kinder- und Jugendarbeit, Schule, Erwachsenenbildung und in der beruflichen Weiterbildung. Von insgesamt 14 Tagen finden 10 als Bildungsurlaub u.a. auf Borkum statt.



### Mediationsausbildung (entspricht Mediationsgesetz)

- 9.1.17 bis 26.5.17 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.: 170F50101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Mediationsverfahren ist hochstrukturiert. Konstruktive Konfliktlösung durch Mediation ist universell einsetzbar. Die Anwendungsgebiete umfassen so unterschiedliche Aufgaben wie die Vermittlungstätigkeit im Unternehmens- und Wirtschaftsbereich oder im Privatbereich.

### Systemisches Coaching (Modul 1) – Fortbildungsreihe mit Zertifikat

- 24.1.17 bis 26.1.17 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 43 • Kursnr.: AP21420
- VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“. Dabei werden die Prinzipien und Grundannahmen der systemischen Beratungsarbeit vorgestellt und exemplarisch mit ausgesuchten Methoden erprobt. Nähere Informationen unter: [www.vhs-aachen.de](http://www.vhs-aachen.de). Trainerin: Mechthild Bertram, Dortmund, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin (DGSv), Organisationspsychologie.

### „Vom süßen Strömen der Lebensenergie“ – Einführung in die Ausbildung in Feministischer Körperpsychotherapie

- 26.1.17 bis 29.1.17 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 310 €; inkl. U/V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 17120
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Anhand von selbsterfahrungsorientiertem Lernen geben Christiane Tutschner und Eva Hartard einen Einblick in die Arbeitsweise und stellen die Ausbildungsmethoden vor: Wahrnehmungs- und Kontaktübungen, Körperarbeit, Massage und Tanz sowie psychotherapeutische Prozessarbeit.

### Weiterbildung Tourenleitung und Landschaftserleben

- 3.2.17 bis 15.10.17 Rhön, Ahrtal, Lahntal u.a.
- In Intervallen • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.395 €; Frühbucherpreis: 1.320 €
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 889017
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie erleben verschiedene Landschaften zu Fuß, mit Rad und Kanu. Die Fortbildung zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, neue Beziehungen zu Naturlandschaften zu schaffen und qualifiziert Sie für Tätigkeiten bei Reiseveranstaltern, Tourismusverbänden, Bildungseinrichtungen u.a.m.

### Ausbildung zum Systemischen Coach – Februar – Mai 2017

- 6.2.17 bis 7.5.17 in Dortmund
- In Intervallen
- Preis: 1.625 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1409174
- KOB/seminare

Sie erlernen in der Ausbildung zum systemischen Coach, wie Sie eine gute und tragfähige Beziehung zu Ihren Kunden aufbauen, wie Sie einen klaren Auftrag mit ihnen erarbeiten und wie ein Coachingprozess aufgebaut ist. Auf der Grundlage der Systemtheorie und des Konstruktivismus erlernen Sie, Ihre Kunden in ihrer systemischen Eingebundenheit wahrzunehmen und dabei zu unterstützen, problemhaltende Sichtweisen zu erkennen, förderliche Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln und Lösungen zu (er-)finden.

### Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- 11.2.17 bis 9.7.17 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.: DF02-89
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

### Jana trifft Jussuf ... Interkulturelle Kompetenz für Erzieherinnen und Erzieher

- am 15.2.2017 bis 15.2.17 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 25 €; ermäßigt 20 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16
- Kursnr.: 17-608
- 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.

### Fair Play im Team – Konfliktbewältigung und Teamentwicklung in Kindertageseinrichtungen

- 16.2.17 bis 17.2.17 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 90 €; erm. 70 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 16
- Kursnr.: 17-609 K
- Akademie Franz Hitze Haus

In dem Seminar bietet sich die Gelegenheit, mit Fachkräften aus verschied. Kitas aus neuen Perspektiven die eigene Rolle im Team besser zu sehen u. sich selbst u. Gesprächssituationen besser einzuschätzen. Wie kann eine offene Gesprächskultur gut gelingen u. gepflegt werden?



### ♂ **Bühne frei für neue Methoden im Unterricht – Einsatz theaterpädagogischer Methoden zur schüleraktivierenden Gestaltung von Lerninhalten**

- 16.2.17 bis 17.2.17 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; 20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 17-610 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Theaterpädagogische Methoden bieten vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung von fächerübergreifenden und kompetenzorientierten Unterricht. Im Seminar liegt der Fokus auf der praktischen Durchführung, Anleitung und Reflexion der Methoden.

### ♂ **Kompetenzberaterin und Berater – Laufbahnberatung mit VHS Zertifikat**

- 17.2.17 bis 9.12.17 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 724 €; zusätzliche Prüfungsgebühren 150€
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-501308
- VHS Köln

Bildungskompetenz – Beratungskompetenz – Methodenkompetenz: Sie möchten Menschen bei ihrer Lebens- und Berufspannung praxisnah beraten und unterstützen? Dann sind Sie bei dieser Weiterbildung richtig, denn der Schwerpunkt der Weiterbildung Kompetenzberatung liegt in der Erfassung von Kompetenzen und einer kompetenzbasierten Bildungsplanung. Sie lernen daher unterschiedliche Tools und Techniken in der Beratung kennen, um Menschen bei ihrer Berufsorientierung und Laufbahnentwicklung professionell zu beraten und zu begleiten.

### **Ausbildung DeeskalationstrainerIn Gewalt und Rassismus (GAV) Hagen/ Borkum**

- 18.2.17 bis 9.12.17 in Hagen
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 051 – 2017
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Ausbildung qualifiziert dazu, Gewalt und Rassismus in einem Trainingssetting mit verschiedenen Zielgruppen (Kinder Jugendliche, Erwachsene) zu bearbeiten. Von 18 Ausbildungstagen finden 7 in Form von Bildungsurlaub auf Borkum statt.

### **Vorbereitung auf die staatliche Zulassung als „Heilpraktiker für Psychotherapie“**

- 19.2.17 bis 18.6.17 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; inkl. Skript
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 17F-HP.1
- iag.bochum

Die Fortbildung bereitet auf die Überprüfung beim Gesundheitsamt vor und basiert auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. 11 Sonntagsabende 17.30-20.45 Uhr und 3 Sonntage 11.00-18.00 Uhr. Termine und Informationen: [www.iag-bochum.de](http://www.iag-bochum.de).

### ♀ **Wertschätzend leiten – Gewaltfreie Kommunikation und Supervision**

- 20.2.17 bis 24.2.17 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 590 €; inkl. U&V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31
- Kursnr.: 17201
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Frauen wählen Leitungspositionen, weil sie in dem Feld, in dem sie arbeiten, eine neue Position fachlich besetzen. Ihre Kompetenzen erweitern wollen. Kaum eine ist darauf vorbereitet, u.a. ein Team wertschätzend zu leiten oder Konflikte zu begleiten: R. Gränzer & U. Wacker

### ♂ **Mediation – alternative Konfliktlösung**

- 3.3.17 bis 12.11.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Gesamtkosten, zahlbar in 8 Raten à 175€
- Infos unter 0211/34 93 09
- Kursnr.: 030-2017
- 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.

### **Train the Trainer 1: Seminare optimal gestalten**

- 4.3.17 bis 5.3.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Kursnr.: 17 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.

### **Zusammenarbeit mit Eltern**

- 6.3.17 bis 8.3.17 in Kleve
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195,35 €
- Für Erzieher/-innen
- Infos unter 02821/72 31 15
- Kursnr.: L233020
- VHS Kleve

Fortbildung für Erzieher/-innen Was brauchen Eltern heute wirklich? Antworten in Thesenform weisen die Richtung, wie eine qualifizierte Zusammenarbeit konkret aussehen kann. Alle Inhalte werden theoretisch erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft.

---

**Fortbildungen enthalten häufig Veranstaltungen  
blöcke, die als Bildungsurlaub anerkannt sind.  
Die Veranstalter informieren Sie gern.**



### ♀ **Zwischen Himmel und Erde der Raum – Tanzwege und Symbole**

- 8.3.17 bis 12.3.17 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 465 €; inkl. U&V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31
- Kursnr.: 17310
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Die Teilnehmerinnen erarbeiten ein Repertoire von traditionellen und meditativen Tänzen im Jahres- und Lebenszyklus für ihren eigenen Weg und für die Arbeit mit Gruppen: Leitungsübungen, Körper- und Ritualarbeit, Frauengeschichte, Tanznotation und Einsatzmöglichkeiten. Dozentin: Birgit Wehnert

### ♿ **Marte Meo Practitionerkurs – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen**

- am 10.3.2017 bis 10.3.17 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; für alle Teile / erm. 380 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16
- Kursnr.: 17-611 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Vermittlung der Marte Meo Methode erfolgt in 6 Kursteilen mit fallbezogenen Videos. Konzept und Verständnis von Marte Meo werden konkret und fallbezogen erläutert. Marte Meo ist keine Lösung von Problemen, sondern die Wiedereröffnung von Entwicklungsprozessen. Der Basiskurs ("Practitionerkurs Marte Meo") richtet sich an pädagogische und therapeutische Mitarbeiter/-innen in Kindertagesstätten. (Kursteil 1: 10.3.17, Kursteil 2: 7.4.17, Kursteil 3: 12.5.17, Kursteil 4: 30.6.17, Kursteil 5: 15.9.17, Kursteil 6: 13.10.17)

### **Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit – Zertifikatskurs**

- 10.3.17 bis 8.7.17 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.: 17TP0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Mit Tanz und Bewegung werden Körper und Gesundheit, Kognition und geistige Leistung gefördert. In dieser 4-teiligen Weiterbildung werden die Grundlagen der Bewegungs- und Tanzpädagogik vermittelt. Ein Aufbaukurs kann folgen, Zertifikatskurs in Koop mit der Fachhochschule MS.

### ♿ **Geprüfte/r Berufspädagoge/in**

- 10.3.17 bis 13.4. in Alfter
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 5.400 €; Ratenzahlung möglich
- Für Aus- und Weiterbildner, Coaches, Dozenten
- Infos unter 02222/93 21 17 11 • Kursnr.: 001 18
- 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.

### ♿ **Geprüfte/r Aus- und Weiterbildungspädagoge/in**

- 10.3.17 bis 22.9.18 in Alfter
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.600 €; Ratenzahlung möglich
- Für Aus- und Weiterbildner, Coaches, Dozenten
- Infos unter 02222/93 21 17 11 • Kursnr.: 003 17
- 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.

### ♿ **Lerncoach nlpaed**

- 11.3.17 bis 19.8.17 in Iserlohn
- In Intervallen • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.090 €; 36 € für das Zertifikat
- Vorkenntnisse: keine für Teilnahme ohne Zertifikat; NLP-Practitioner für Teilnahme mit Zertifikat
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 171\_50440
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

11 Termine, 84 Ustd. In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Lösen von Lernblockaden, Vermitteln von Strategien beim Schreiben, Lesen und Rechnen.

### ♀ **Geborgen im Atem, frei im Geist – offen im Herzen**

- 12.3.17 bis 17.3.17 in Charlottenberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmerinnen
- Preis: 590 €; inkl. U&V
- Für Frauen
- Infos unter 06439/75 31 • Kursnr.: 17320
- Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

Atemarbeit nach Middendorf und mehr mit Margit Seeling, Bildungsurlaub Beginn: jeweils 15:00Uhr



 **... haben Sie mal 'ne Minute? – Konfliktmanagement in der Elternberatung**

- 17.3.17 bis 18.3.17 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; erm. 100 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 17-617K
- Akademie Franz Hitze Haus

Diese Fortbildung vermittelt Lehrer/innen praxisnahes Wissen und Handwerkszeug, das ihnen dabei hilft, auch in konfliktgeladenen Situationen konstruktive Gespräche mit Eltern zu führen.

**Coaching mit System und Gestalt – Weiterbildung zum Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC)**

- 17.3.17 bis 11.11.18 in Detmold
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.900 €; Kosten für Lehrcoaching sind nicht enthalten.
- Vorkenntnisse: Leitungs- und/oder Beratungserfahrung
- Infos unter 05231/97 72 54 • Kursnr.: D5069
- VHS Detmold – Lemgo

Die Weiterbildung vermittelt grundlegende Fertigkeiten zur Durchführung und Auswertung von Coachingprozessen mit Einzelpersonen und Gruppen, basierend auf Elementen der Systemtheorie und der Gestaltarbeit. Umfang: 20 Kurstage von März 2017 – Nov 2018 plus zusätzliches Lehrcoaching

**Mediation und Konfliktmanagement – zertifizierte Ausbildung**

- 23.3.17 bis 26.5.18 in Bonn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 5.100 €; für Selbstzahler; 5440 € firmenzahlende NGO/gemeinnützig; 6120 € firmenzahlende, Ermäß. a. Anfrage
- Vorkenntnisse: siehe [www.fairaend.de](http://www.fairaend.de)
- Für siehe [www.fairaend.de](http://www.fairaend.de)
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 171 3061
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Mediationsausbildung deckt einen breiten Bereich der Mediation in Wirtschaftsunternehmen, in der öffentlichen Verwaltung sowie in Einrichtungen der sozialen und pädagogischen Arbeit ab. Das Ausbildungsangebot vermittelt die Kompetenzen, Mediationen und Konfliktbearbeitungsprozesse in vielfältigen beruflichen und weiteren Anwendungsfeldern durchzuführen sowie Konfliktmanagementsysteme zu entwickeln. Die Ausbildung bietet die Voraussetzungen für die Anerkennung zum Mediator/zur Mediatorin durch den Bundesverband Mediation (BM).

 **Mediation – Berufsbegleitende Zertifikats- – Zusatzausbildung 2017**

- 24.3.17 bis 9.12.17 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.396 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 0221/221-2 33 02 oder 0221/221-2.26 16
- Kursnr.: A-184322
- VHS Köln

200 UStd, zzgl. 40 Interventionsstunden und Peergruppenarbeit beinhaltet die Ausbildung, die den Standards der Mediatorenverbände entspricht. Nähere Informationen unter [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de) (Berufsbegleitende Fortbildungen)

**Sobi**

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster



**SYSTEMISCHE AUS- UND FORTBILDUNGEN**  
GRUNDKURS – WOHENKURS

ab 21. Nov 2016 | 4 Wo. | 200 UStd

**MEDIATIONS-AUSBILDUNG**

ab 9. Jan 2017 | 4 Wo. | 160 UStd

**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**  
BASISAUSBILDUNG

ab 17. Mär 2017 | 5 Blöcke | 120 UStd

**[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)**  
fon 0251/ 51 11 77



### 🏠 **Ausbildung: Systemische/r Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT\***

- 31.3.17 bis 10.12.17 in Bonn
- In Intervallen
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.875 €; oder je 950 €
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228/9 44 90 30
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Deeskalations-Mediationsverfahren bis zu konfrontativ-provokativen Methoden aus Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training (AAT/CT) werden vermittelt. Techniken der sozialen Gruppenarbeit, Methoden der Gestalttherapie, provokativen und Verhaltens-Therapie, Theaterpädagogik sowie Abenteuer- u. Erlebnispädagogik werden eingesetzt. Nicht für Personen geeignet, die eine unbearbeitete eigene Gewaltgeschichte haben. Termine: 31.3. – 2.4., 13.-14.5., 8.-9.7., 9.-10.9., 14.-15.10., 8.-10.12.; Die Ausbildung ist gesplittet in den Deeskalationstrainer im konfrontativen Stil KonSt\* und den systemischen Anti-Gewalt-Trainer SysAGT\*. Beide Ausbildungen sind daher auch einzeln buchbar und kosten einzeln je € 950,-. Dozenten: Ulrich Krämer und Silke von Beesten.

### **Mastercoachqualifizierung – Aufbauqualifizierung für Coaches nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC)**

- 31.3.17 bis 8.7.18 in Detmold
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.550 €; Die Kosten für das Lehrcoaching sind nicht im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: anerkannter Abschluss einer Coachingqualifizierung/Supervisorenqualifizierung plus Praxisnachweis
- Infos unter 05231/97 72 54
- Kursnr.: D5065
- VHS Detmold – Lemgo

Die Mastercoachqualifizierung (DGfC) stellt eine vertiefte Qualifikation für praktizierende Coaches dar und befähigt zudem zu einer Tätigkeit als Lehrcoach. Umfang: 15 Kurstage von März 2017 – Juli 2018 plus 20 Einheiten selbstdurchgeführtes Coaching plus 10 Einheiten Lehrcoaching

### **Zertifizierte Fortbildung zur Trauerbegleitung April 2017-Februar 2018**

- 3.4.17 bis 2.2.18 in Dortmund
- In Intervallen
- Preis: 2.448 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2403174
- KOBseminare

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung, sie entspricht den Vorgaben der „Großen Basisqualifikation“ des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. und schließt mit einem anerkannten Zertifikat ab.

### **Systemische Werkzeuge nutzen – Eine Intensivwoche für Absolventen systemischer Jahresausbildungen**

- 15.5.17 bis 18.5.17 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.: DF04-89
- 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 wachgerufen und so in das eigene Repertoire überführt werden.

### **🏠 **Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation****

- 15.5.17 bis 12.12.18 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.

### **Individualpsychologischer Berater / Supervisor (m/w)**

- 15.3.18 bis 15.3. in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: Preis: €; auf Anfrage
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-501030
- 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 in 2018.

# Fortbildungen: Rhetorik & Kommunikation

## 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.

## ⊕ Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- 8.9.16 bis 1.4.17 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €; Ermäßigung auf 1000€ für Geringverdienende, Ratenzahlung 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 Gewaltfreien 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
- KOBISeminare

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!

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – bei Wut und Ärger

- 16.9.16 bis 18.9.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; ermäßigt: 153 €
- Vorkenntnisse: Einführungstraining GfK
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16FS0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar erlernen Teilnehmende wie sie mit Hilfe der GfK herausfordernde Situationen selbstbewusst und gelassen meistern. Wut und Ärger konstruktiv nutzen zu können, ist eine Lebens bereicherung im Berufsalltag wie im Privatleben.

## Systemische Beratung (Berufbegleitende Fortbildung 2016/2017)

- 16.9.16 bis 2.9.17 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.998 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 0221/221-2 33 02 oder 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-184244
- VHS Köln

Das Ziel ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Berufliches Handeln, Beratungs- und Führungskompetenz werden professionalisiert.

## ♣ Die Kunst des Dialogs. Wertschätzen statt werten

- 23.9.16 bis 25.9.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; erm. 110 € (30 € Ü im DZ / 50 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 44 • Kursnr.: 16-419 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Dialog- und Konfliktfähigkeit beruhen nicht auf Kommunikationstechniken, sondern wurzeln in einer achtsamen Haltung im Gespräch, die gelernt u. reflektiert werden kann. Dialog-Kompetenzen helfen uns dabei, unsere Wahrnehmung, unser Denken, Zuhören und Sprechen zu verändern.

## 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 €; für Selbstzahlende, weitere s.o.
- Für Führungskräfte sowie Mitarbeitende mit intensiven Kontakt zu Auszubildenden, Kunden oder Patienten/Klienten
- Infos unter 0221/9 98 37 38 • Kursnr.: 162 5212
- 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

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Beziehungen gestalten

- 28.10.16 bis 30.10.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; ermäßigt: 153 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 16FS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GfK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärken-des, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen. Einführungsseminar für alle Interessierten.



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang.



### „Gewaltfreie Kommunikation“ – Berufsbegleitende Fortbildung 2016/2017

- 29.10.16 bis 18.2.17 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Intervallen • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.663 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 0221/221-2.33 02 oder 0221/221-2.26 16 • Kursnr.: A-184550
- VHS Köln

Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Termine 2016: 29. bis 31.10., 24. bis 26. November; 8. bis 10. Dezember. Termine 2017: 19. bis 21. Januar, 16. bis 18. Februar. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1663 Euro inkl. Scripte

### 🗣️ Zielorientierte Gesprächsführung – Miteinander reden – miteinander arbeiten

- 7.11.16 bis 8.11.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €; erm. 90 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 44 • Kursnr.: 16-421 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Wirkungsvolle Kommunikation ist die Voraussetzung um schnell u. pragmatisch Ziele zu erreichen, Konflikte zu vermeiden u. Arbeitszufriedenheit herzustellen. Grundlagen professioneller Gesprächsführung werden vermittelt. Ziel: individuelle kommunikative Kompetenz erweitern.

### Rhetorik und der richtige Umgang mit Kritik

- 8.11.16 bis 11.11.16 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Infos unter 02841/20 15 65 • Kursnr.: O50940L
- VHS Moers

Unterschiedliche Meinungen, Dissens und Kritik gehören im beruflichen Alltag dazu, denn nur, wenn verschiedene Möglichkeiten beleuchtet werden, kann man den optimalen Weg finden. In diesem Seminar erlernen Sie den richtigen Umgang mit Kritik, sowohl aktiv als auch passiv.

### Train the Trainer: Nützliches aus dem NLP-Koffer

- 12.11.16 bis 13.11.16 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 16 4 808
- Bildungswerk Stenden

Grundlagen und Grundannahmen des NLP in das Seminar integrieren; Ressourcen von TeilnehmerInnen wecken und nutzen; Rapport zu den SeminarteilnehmerInnen erstellen; 4MAT; Glaubenssätze und Einstellungen.

### 🗣️ NLP-Basiskurs DVNLP

- 21.11.16 bis 25.11.16 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.

### 🗣️ Kompetenz in heiklen Gesprächen. Eigene Anliegen respektvoll aushandeln

- 25.11.16 bis 27.11.16 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; erm. 110 € (30 € Ü im DZ / 50 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 44
- Kursnr.: 16-432 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

M. Rosenberg hat mit seinem Konzept der gewaltfreien Kommunikation ein wirksames Vorgehen zur Lösung heikler Gesprächssituationen entwickelt. Es hilft, mit sich u. anderen so in Kontakt zu kommen, dass die Wahrscheinlichkeit tragfähiger Lösungen steigt.

### Professionelles Redens Schreiben (IHK)

- 23.1.17 bis 28.1.17 in Bonn
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.050 €
- Vorkenntnisse: Der Lehrgang wendet sich gleichermaßen an Neulinge wie an Redenschreiber mit Praxiserfahrung
- Infos unter 0228/9 75 74 17
- Kursnr.: 50661701
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Ziel ist es, professionelle Methoden zu vermitteln, mit denen die Teilnehmer gelungene Grußworte, Präsentationen usw. zu verschiedenen Anlässen verfassen können. Inhalte sind u.a. Kommunikationstheorie, Beispiele für Erfolge & Misserfolge, der Transfer in den Berufsalltag.

### 🗣️ 10 Rhetorik – Selbststärker und überzeugend auftreten Teil I u. II

- 3.2.17 bis 5.2.17 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €; erm. 240 € (60 € Ü im DZ / 100 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 44
- Kursnr.: 17-401 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Ziel dieses zweiteiligen Seminars ist, Vorträge u. Redebeiträge lebendig zu gestalten, öffentliche Redesituationen mit größerer Selbstsicherheit zu meistern und die Überzeugungskraft gezielt einzusetzen. Anmeldungen nur für das Gesamtseminar (Teil II v. 10.-12.3.17).

### 🗣️ „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg

- 10.2.17 bis 11.6.17 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: O074220
- VHS Düsseldorf

Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Nutzen Sie diese Fortbildung, um die GFK zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Die Fortbildung wird an 5 Wochenenden von Freitag bis Sonntag durchgeführt. Die Freitage werden als Bildungsurlaub zusammengefasst.





### 🔗 **Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg – von der Konfrontation zur Kooperation**

- 13.3.17 bis 11.6.17 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 985 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411174
- KOBseminare

Konflikte mit der Haltung der GfK zu coachen, erfordert die Kompetenz, hinter den Vorwürfen, den Urteilen, den Argumenten, die ein Streitgespräch charakterisieren, die unerfüllten Bedürfnisse zu hören und diese ins Bewusstsein der Konfliktgegner zu rücken.

### **Gewaltfreie Kommunikation – Grundausbildung**

- 17.3.17 bis 15.10.17 in Münster
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.350 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0251/11 51 77 ▪ Kursnr.: 17FS0301
- 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.

### **NLP – Practitioner – Lehrgang – DVNLP**

- 24.3.17 bis 8.10.17 in Lemgo
- In Intervallen • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.250 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5086
- VHS Detmold – Lemgo

Die erste Stufe der NLP-Ausbildung vermittelt alle Basisfertigkeiten sowie grundlegende Modelle/Methoden des NLP in den verschiedenen Bereichen. Der NLP-Practitioner ist zertifiziert nach den Richtlinien des DVNLP. Umfang: 18 Kurstage plus 15 Std. Supervision von März 2017 – Sep 2017

### ♀️ 🔗 **Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg – Drei Module mit Zertifikat**

- 26.3.17 bis 15.10.17 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 1.800 €; inkl. Ü + V, Staffelpreis je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 16/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Ziele: Stärkung des Kontaktes und der Wertschätzung, sichere Anwendung in beruflichen Kontexten; Präsenz in schwierigen und herausfordernden Situationen; wertschätzender Umgang mit anderen Positionen in Konflikten; Haltung und Menschenbild; Vermittlung in Übungsgruppen.

### **NLP Master-Ausbildung Mai 2017-Januar 2018**

- 8.5.17 bis 19.1.18 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.890 €; Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402174
- KOBseminare

Während der Practitioner die Welt des NLP erschließt, ist der Master die Vertiefung des Gelernten in seiner ganzen Komplexität. Schwerpunkt wird die Arbeit auf den höheren Ebenen menschlicher Erfahrung sein, wie Glaubenssätze, Werte und Spiritualität.

### 🔗 ⑩ **NLP-Master DVNLP**

- 18.5.17 bis 22.4.18 in Iserlohn
- In Intervallen
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.980 €; 29/50 € Siegelgebühr DVNLP/Society of NLP
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 40
- Kursnr.: 171\_50421
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

23 Tage, 198 UStd. Inhalte: Modeling, Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten, Thema Gesundheit, Erweiterung und Vernetzung von bereits bekannten NLP-Formaten. In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.

### **Grundausbildung: Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg**

- 18.5.17 bis 18.11.17 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.: 171 3102
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch wenn es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte gibt. Zudem bietet die GfK wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung.

### 🔗 **Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

- 19.5.17 bis 26.11.17 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.: 006-2017/1
- 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-Aufbaukurs DVNLP**

- 25.5.17 bis 27.1.18 in Iserlohn
- In Tagesform
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.580 €; 29 €/50 € Zertifikat
- Vorkenntnisse: NLP Basiskurs
- Infos unter 02371/2 17 19 44
- Kursnr.: 171\_50416
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Im NLP-Practitioner-Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Fertigkeiten. Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. anwenden.

# Fortbildungen: Kreative Techniken im Beruf

## ♿ Theaterpädagogik – Berufsbegleitende Fortbildung

- 3.9.16 bis 15.6.18 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/zur Theaterpädagogen/in mit 616 UStd. Vom Bundesverband Theaterpädagogik anerkannt und empfohlen. Evtl. Queranstieg möglich.

## sommerCAMPus 2016 – WEITE entdecken

- am 8.9.2016 bis 8.9.16 in Münster
- In Tagesform • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 65 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 • Kursnr.: PR 2141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Es ist fast immer eine Frage des Standpunktes: Problem oder Herausforderung? Wir sehen Herausforderungen und geben uns nur selten mit vorgefertigten Lösungen zufrieden. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir in spannenden Impuls-Sessions Herausforderungen meistern.



**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 • www.tanzimpulse.de

## ♀ 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

Meditative Kreistänze stellen ein hervorragendes Mittel zur Gemeinschaftsbildung und -erfahrung dar und können auf verschiedenste Art und Weise, im beruflichen und privaten Alltag, unterstützen und begleiten. Fortbildung für Frauen, die mit Gruppen jeglicher Art arbeiten.

## Rhythmus und Trommeln in der Pädagogik

- 28.10.16 bis 4.3.17 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.: 16FT1001
- 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.

## ♿ Lach-Yoga – Intensivtraining zur Lach-Yoga-Leiterin / zum Lach-Yoga-Leiter

- 14.11.16 bis 16.11.16 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 271 €; ermäßigt 225 €
- Für Menschen, die ihre Arbeit mit Gruppen ergänzen möchten mit Lach-Yoga
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 16BS1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Lachen wirkt gesundheitsfördernd, schmerzlindernd, fördert die Konzentration u. Kreativität; unterstützt Stressabbau und eignet sich sehr für die Arbeit mit Gruppen jeder Art. Lach-Yoga beruht darauf, dass der Körper nicht zwischen echtem u. gespieltem Lachen unterscheidet.

## Theater in die Kitas! TheaterSpiel mit Kindern von 1-6 Berufsbegleitende theaterpädagogische Fortbildung für ErzieherInnen und Kita-Mitarbeiter

- 14.11.16 bis 8.3.17 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 269-16BU
- Grend Bildungswerk

Die Fortbildung lehrt die Methoden und das Handwerkszeug theaterpädagogischer Arbeit mit Kindern von 1-6. Neben der Vermittlung von Theorie wird Theater in der Praxis umgesetzt und durchgeführt.



## Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- 18.11.16 bis 15.10.17 in Köln
- In Tagesform • maximal 22 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.345 €; 1. Rate 200 € und 10 mtl Raten zu je 114,50 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Kindergruppen, eigene Tanzmotivation
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Übungsleiter/-innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 • Kursnr.: 16/KT 07
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zusatzqualifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativen Bewegungsförderung durch Tanz. Das Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss berechtigt zum Besuch der Aufbau- und Diplomstufe. Die Grundstufe kann unabhängig von den anderen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Einführungs- und Abschlussseminar Fr.-So, + 8 Wochenenden Sa + So + 2 Module nach individuellem Schwerpunkt

## Allein gegen Windmühlen – Zum 400. Todestag von Miguel de Cervantes – ‚Don Quijote von der Mancha‘

- 9.12.16 bis 10.12.16 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; erm. 70 € (20 € Ü im DZ / 30 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 16-729 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

– Einführung in das Leben von Miguel de Cervantes – ‚Don Quijote von der Mancha‘ – ein Roman der Weltliteratur – Don Quichote heute: Schriftsteller der Gegenwart über Cervantes und sein Werk

## Experimentelle Bildhauerei

- 9.12.16 bis 23.4.17 in Alfter
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 900 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 032 16
- Alanus Werkhaus

Werkstoffe wie Stein und Holz, aber auch Materialien wie Stoff, Folie und Draht etc. können in diesem Kurs experimentell bearbeitet werden. Bildhauerische Gestaltungsprinzipien werden behandelt, die entstandenen Skulpturen, Objekte und Installationen schließlich präsentiert.

## Schreibschule III – Stilübungen: Viele Wege führen nach Rom – Die Kunst des gelingenden Schreibens

- 3.2.17 bis 5.2.17 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; erm. 130 € (30 € Ü im DZ / 50 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 17-703 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Genre: aus Bericht wird Gedicht – Perspektive: aus ich wird er, sie, es – Tempus: aus Vergangenheit wird Zukunft – Tempo: aus Zeitraffer wird Zeitlupe

## Orientierungskurs: Fortbildung Figurentheater

- 18.4.17 bis 21.7.17 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

14 Wochen prall gefüllt mit Kreativität. Von Schauspieltraining über Dramaturgie, Stimme, Zeichen, Maskenbau und -spiel bis hin zu Objekttheater, Spiel mit der Handfigur und als krönender Abschluss, wo alles zusammengeführt wird: Das 5-wöchige Inszenierungsprojekt.

# Studienreisen

## 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.

## Energie und Leichtigkeit im Beruf durch Qi Gong

- 25.9.16 bis 1.10.16 auf Mallorca, Kloster St. Honorat, Spanien
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 745 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 84 € insg. 795 € für Firmen
- Infos unter 02246/30 29 99 17 • Kursnr.: 832816
- 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.

## 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: 919 €; EZ-Zuschlag: 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. Es ist kein Bildungsurlaub, es liegt keine Anerkennung vor und wird auch nicht beantragt.

## Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga (Aufbaumodul I)

- 2.10.16 bis 9.10.16 auf Mallorca, Kloster St. Honorat, Spanien
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 855 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 84 € insgesamt
- Infos unter 02246/30 29 99 10 • Kursnr.: 832116
- 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 Einblick in die Theorie des Yoga und seine Anwendung auf Ihren (Berufs-)Alltag werden vertieft.

**Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.**



### Jüdisches Leben in Wrocław/Breslau

- 10.10.16 bis 16.10.16 in Wrocław/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.

### Studienseminar auf Zypern: Zypern – die gespaltene Insel der Aphrodite

- 14.10.16 bis 24.10.16, Zypern
- Mit Übernachtung ▪ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Zyperns, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb.Seminar der Hegge in Willebadessen: 14.-15.10.16.

### Island – Insel aus Feuer und Eis

- 9.11.16 bis 13.11.16 in Reykjavik, Island
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1255 €; inkl. Flug, Ü/HP und alle Eintritte und Fahrtkosten. EZ-Zuschlag 208 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ▪ Kursnr.: HVHS 15/16
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. – Regionalbüro West

Island ist die größte Vulkaninsel der Erde. Sie hat die nördlichste Hauptstadt der Welt und die Isländer haben mit die höchste Lebenserwartung unter allen Nationen. Natur und Landschaft sind in ihrer Konstellation einzigartig in Europa! Wir lernen Reykjavik kennen und erleben die herrliche Natur mit ihren großartigen Schauspielen wie dem sprühenden Geysir, dem mächtigen Wasserfall Gullfoss und der alten Thingstätte der Wikinger – Thingvellir. Die Besichtigung einer Fischfabrik und ein Ausflug aufs Meer zur Walbeobachtung runden die Kurzreise ab.

### Von Freundschaft und Fremde: Eine deutsch-polnische Begegnung im Schloss (Nähe Breslau/Polen)

- 5.12.16 bis 9.12.16 in Marcinowice, Palac Gruszow bei Breslau, Polen
- In Tagesform
- Preis: 660 €; inkl. Ü/DZ/HP, eigene Anreise, ggf. EZ-Zuschlag
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4806161
- KOBISeminare

Wie ist das deutsch-polnische Verhältnis aktuell geprägt? Welche Bilder haben wir voneinander und wie nahe oder wie fremd sind wir uns? Welche Bezugspunkte habe ich biografisch zu Polen und was interessiert mich an dem Land und seinen Menschen aktuell besonders? Reisen Sie mit uns und diesen oder anderen spannenden Fragen im Gepäck in ein Schloss nach Polen (Niederschlesien), um über eine besondere Art der interkulturellen Begegnung eigene Antworten zu finden.

### Adventliches Göteborg – kombinierte Bus- und Schiffsreise in die schwedische Hafenstadt an den Westschären

- 9.12.16 bis 12.12.16 in Göteborg
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €; EZ-Zuschlag: 165 € Leistungen: auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: R1902
- VHS Waltrip

Kombinierte Bus – und Schiffsreise nach Göteborg mit Stadtführung/-rundfahrt inkl. aller Sehenswürdigkeiten und Besuch des Lisberg Park mit Weihnachtsmarkt und die nördlich von Göteborg liegenden Westschären und Weihnachtsmarkt und Altstadt auf der Rückfahrt in Bremen. Es ist kein Bildungsurlaub, es liegt keine Ankererkennung vor und wird auch nicht beantragt.

### Erlebnis Vietnam

- 8.2.17 bis 21.2.17 in Vietnam, Vietnam
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.300 €; EZZ 450 € o.Anreise
- Für Senioren
- Infos unter 0201/1 89 74 20 ▪ Kursnr.: SS01-17
- Paul-Gerlach-Bildungswerk der AWO

Eine Bildungsreise für Senioren in ein immer noch exotisches Land. Diese Reise ist besonders auf diese Altersklasse abgestimmt und bietet sowohl ärztliche Unterstützung vor Ort als auch einen soliden Komfort.

### Im Gleichgewicht sein durch Pilates – für Fortgeschrittene

- 22.4.17 bis 29.4.17 in Cefalù (PA), Italien
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 835 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag auf Anfrage, 865 € für Firmen/Einrichtungen
- Infos unter 02246/30 29 99 17 ▪ Kursnr.: 830017
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung u.a. über eine verbesserte Körperhaltung, Körperbeherrschung und Körpersprache auch unmittelbar auf die berufliche „Performance“ wirkt.

### Studienseminar in Jordanien: Auf der anderen Seite des Jordans

- 20.10.17 bis 30.10.17, Jordanien
- Mit Übernachtung
- Maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Jordaniens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb.Seminar der Hegge in Willebadessen: 20.-21.10.17.

---

**Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.**

# Adressen der Veranstalter

## **AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.**

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen  
Tel.: 0214/4 34 39 · FAX: 0214/4 31 37  
Mail: info@akada-weiterbildung.de  
Web: www.akada-weiterbildung.de

## **Akademie Franz Hitze Haus**

Kardinal-von-Galen-Ring 50 · 48149 Münster  
Tel.: 0251/9 81 80 · FAX: 0251/9 81 84 80  
Mail: info@franz-hitze-haus.de  
Web: www.franz-hitze-haus.de

## **Akademie Remscheid**

Küppelstein 34 · 42857 Remscheid  
Tel.: 02191/79 40 · FAX: 02191/79 42 05  
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  
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  
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  
Mail: info@aul-herford.de  
Web: www.aul-herford.de

## **ASG-Bildungsforum**

Gerrsheimer Str. 90 · 40233 Düsseldorf  
Tel.: 0211/1 74 00 · FAX: 0211/1 74 02 22  
Mail: ASG@ASG-Bildungsforum.de  
Web: www.ASG-Bildungsforum.de

## **Bergische VHS – Wuppertal – Solingen**

Auer Schulstraße 20 · 42103 Wuppertal  
Tel.: 0202/5 63 26 07 · FAX: 0202/5 63 81 44  
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  
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  
Mail: sprachen@berlitz.de  
Web: www.berlitz.de

## **Bildungsforum Lernwelten**

Im Krausfeld 30a · 53111 Bonn  
Tel.: 0228/9 69 59 90 · FAX: 0228/9 69 59 42  
Mail: info@BF-Bonn.de  
Web: www.bf-bonn.de

## **Bildungshaus Haus Neuland**

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld  
Tel.: 05205/9 12 60 · FAX: 05205/91 26 20  
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  
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  
Mail: buero@hu-bildungswerk.de  
Web: www.hu-bildungswerk.de

## **Bildungswerk Multi Kult**

Münsterstr. 46b · 44534 Lünen  
Tel.: 02306/3 06 30 19 · FAX: 02306/3 06 30 29  
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  
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  
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  
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  
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  
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  
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  
Mail: bildungswerk@die-hegge.de  
Web: www.die-hegge.de

### **Englisch nach Maß GmbH**

Mottmannstr. 6a · 53842 Troisdorf  
Tel.: 02241/39 03 43 · FAX: 02241/2 51 15 13  
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  
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  
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  
Mail: anita.goy@kirchenkreis-soest.de  
Web: www.kirchenkreis-soest.de

### **Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen**

Potshauer Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehn  
Tel.: 04957/9 28 80 · FAX: 04957/92 88 33  
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  
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  
Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de  
Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

### **Forum Demokratie Düsseldorf**

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf  
Tel.: 0211/34 93 09  
Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de  
Web: www.Forum-Demokratie-Duesseldorf.de

### **Forum Eltern und Schule**

Huckarder Str. 12 · 44147 Dortmund  
Tel.: 0231/14 80 11 · FAX: 0231/14 79 42  
Mail: ab-fesch@w-f-sch.de

### **Forum Unna**

Friedrich Ebert-Str. 58 · 59425 Unna  
Tel.: 02303/2 24 41 · FAX: 02303/2 36 94  
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  
Mail: info@frauenbildungshaus-zuelpich.de  
Web: www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

### **Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.**

Holzappeler Straße 3 · 56379 Charlottenberg  
Tel.: 06439/75 31  
Mail: mail@frauenlandhaus.de  
Web: www.frauenlandhaus.de

### **Freies Bildungswerk Bochum**

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
Tel.: 0234/6 76 61 · FAX: 0234/6 40 64 07  
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  
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  
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  
Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de  
Web: www.fes-arbeitnehmerweiterbildung.de

**GoAcademy! Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf  
Tel.: 0211/23 94 79 22 · FAX: 0211/68 44 32  
Mail: info@goacademy.de  
Web: goacademy.de

**Grend Bildungswerk**

Westfalenstr. 311 · 45276 Essen  
Tel.: 0201/8 51 32 20/22 · FAX: 0201/851 32 50  
Mail: bildung@grend.de  
Web: www.grend-bildungswerk.de

**Heimvolkshochschule Heinrich Lübke**

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne  
Tel.: 02924/80 60 · FAX: 02924/80 64 02  
Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de  
Web: www.Heinrich-Luebke-Haus.de

**HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. –  
Regionalbüro West**

Weißenburger 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  
Mail: iag@online.de  
Web: www.iagbochum.de

**IFP – Institut für Projektmanagement**

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf  
Tel.: 0211/30 18 79 38 · FAX: 0211/58 58 99 89  
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  
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  
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  
Mail: info@indito.de  
Web: www.indito.de

**Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V.  
IBB**

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund  
Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX: 0231/52 12 33  
Mail: info@ibb-d.de  
Web: www.ibb-d.de

**Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst**

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf  
Tel.: 02581/9 45 80 · FAX: 02581/9 45 82 38  
Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de  
Web: www.lvhs-freckenhorst.de

**Katholische Familienbildungsstätte Bonn**

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn  
Tel.: 0228/94 49 00 · FAX: 0228/9 44 90 77  
Mail: postmaster@fbs-bonn.de  
Web: www.fbs-bonn.de

**Katholisches Bildungsforum**

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202/93 63 90 · FAX: 02202/9 36 39 55  
Mail: info@bildungsforum-gladbach.de  
Web: www.bildungsforum-gladbach.de

**KOBISeminare**

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund  
Tel.: 0231/5 34 52 50 · FAX: 0231/53 45 25 10  
Mail: info@kobi.de  
Web: 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  
Mail: info@kbw-koeln.de  
Web: www.kbw-koeln.de

**Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH**

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn  
Tel.: 02921/3 62 30  
Mail: weimer@kolping-paderborn.de  
Web: www.kolping-weiterbildung.de

**Kreisvolkshochschule Holzminden**

Neue Straße 7 · 37603 Holzminden  
Tel.: 05531/70 73 94 · FAX: 05531/70 74 08  
Mail: info@kvhs-holzminden.de  
Web: www.kvhs-holzminden.de

**LEB Assessment und Coaching Center Nord-West**

Bahnhofstraße 18 · 26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: 04403/9 84 78 22 · FAX: 04403/9 84 78 24  
Mail: zwischenahn@leb.de  
Web: www.assessment-center.leb.de

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrath Str. 44 · 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/30 29 99 10 · FAX: 02246/30 29 99 19  
Mail: evinfo@liw.de  
Web: www.liw-ev.de

**Lotte-Lemke-Bildungswerk der AWO**

Wiesenstrasse 55 · 45770 Marl  
 Tel.: 02365/9 38 40 · FAX: 02365/93 84 42  
 Mail: bildung@awo-ww.de  
 Web: www.awo-ww.de/llb

**Melanchthon-Akademie**

Kartäuserwall 24b · 50678 Köln  
 Tel.: 0221/9 31 80 30 · FAX: 0221/93 18 03 20  
 Mail: Anmeldung@Melanchthon-Akademie.de  
 Web: www.Melanchthon-Akademie.de

**neues lernen**

Herwarthstr. 22 · 50672 Köln  
 Tel.: 0221/51 40 20 · FAX: 0221/95 29 49 11  
 Mail: info@neues-lernen.info  
 Web: www.neues-lernen.info

**Paul-Gerlach-Bildungswerk der AWO**

Pferdemarkt 5 · 45127 Essen  
 Tel.: 0201/1 89 74 20 · FAX: 0201/1 89 71 47  
 Mail: paulgerlachbw@awo-essen.de  
 Web: www.awo-essen.de/seminare

**PracticeCompany GmbH**

Breite Straße 112 · 50667 Köln  
 Tel.: 0221/789 24 24 · FAX: 0221/789 24 23  
 Mail: info@pracco.de  
 Web: www.pracco.de

**Referat Evangelische Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Arnsberg**

Kastanienweg 4 · 59821 Meschede  
 Tel.: 0291/95 29 82 24 · FAX: 0291/95 29 82 19  
 Mail: Susanne.Schulze@kka-online.de

**salus klinik GmbH & Co. Hürth KG**

Willy-Brandt-Platz 1 · 50354 Hürth  
 Tel.: 02233/8 08 1-0 · FAX: 02233/80 818 88  
 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  
 Mail: info@sobi-muenster.de  
 Web: www.sobi-muenster.de

**Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/68 41 52 · FAX: 0211/68 44 32  
 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  
 Mail: info@six-sigma-college.de  
 Web: www.six-sigma-college.de

**Stiftung Christlich-Soziale Politik e.V.**

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter  
 Tel.: 02223/730 · FAX: 02223/736 01  
 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  
 Mail: info@taa-ahaus.de  
 Web: www.taa-ahaus.de

**Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik**

Folwiese 20 · 51069 Köln  
 Tel.: 0221/68 36 91 · FAX: 0221/6 89 77 97  
 Mail: info@tanzimpulse-koeln.de  
 Web: www.tanzimpulse-koeln.de

**TFG – Touristikfachschule Guzay**

Oststr. 110 · 40210 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/8 54 92 40 · FAX: 0211/8 54 92 42  
 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  
 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  
 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  
 Mail: VHS@VHS-Rheinberg.de  
 Web: www.VHS-Rheinberg.de

**VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee**

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid  
 Tel.: 02935/8 02 60 · FAX: 02935/8 02 64  
 Mail: info@bildungszentrum-sorpesee.de  
 Web: www.bildungszentrum-sorpesee.de

**VHS Bielefeld**

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld  
 Tel.: 0521/51 67 25 · FAX: 0521/51 34 31  
 Mail: volkshochschule@bielefeld.de  
 Web: www.vhs-bielefeld.de



**VHS Bornheim – Alfter**

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim  
Tel.: 02222/94 54 60 /61 · FAX: 02222/94 51 15  
Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de  
Web: www.vhs-bornheim-alfter.de

**VHS Detmold – Lemgo**

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold  
Tel.: 05231/97 72 36 · FAX: 05231/97 76 88  
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  
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  
Mail: vhs@duesseldorf.de  
Web: www.duesseldorf.de/vhs

**VHS Duisburg**

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg  
Tel.: 0203/2 83 26 16 · FAX: 0203/2 83 41 01  
Mail: vhs@stadt-duisburg.de  
Web: www.vhs-duisburg.de

**VHS Erfstadt**

Carl-Schurz-Str. 23 · 50359 Erfstadt  
Tel.: 02235/40 92 72 · FAX: 02235/40 92 77  
Mail: info@vhs-erfstadt.de  
Web: www.vhs-erfstadt.de

**VHS Eschweiler**

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403/7 02 70 · FAX: 02403/70 27 11  
Mail: vhs@eschweiler.de

**VHS Essen**

Burgplatz 1 · 45127 Essen  
Tel.: 0201/88 43 100 · FAX: 0201/88 43 003  
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  
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  
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  
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  
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  
Mail: vhs@herne.de  
Web: www.vhs-herne.de

**VHS Iserlohn im Stadtbahnhof**

Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn  
Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX: 02371/2 17 44 14  
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  
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  
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  
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  
Mail: vhs@krefeld.de

**VHS Kreis Euskirchen**

Baumstraße 2 · 53879 Euskirchen  
Tel.: 02251/65 07 40 · FAX: 02251/6 50 74 11  
Mail: vhs@kreis-euskirchen.de  
Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

**VHS Langenfeld**

Konrad-Adenauer-Platz 1 · 40764 Langenfeld  
Tel.: 02173/7 94 45 55 · FAX: 02173/79 49 45 15  
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  
 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  
 Mail: info@vhs-mettmann.de

**VHS Moers**

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers  
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX: 02841/20 15 37  
 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  
 Mail: infotreff@stadt-muenster.de  
 Web: www.vhs.muenster.de

**VHS Rhein-Erft**

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl  
 Tel.: 02232/94 50 70 · FAX: 02232/9 45 07 47  
 Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de  
 Web: www.vhs-rhein-erft.de

**VHS Rhein-Sieg**

Ringstr. 24 · 53721 Siegburg  
 Tel.: 02241/30 97 – 0 · FAX: 02241/30 97 – 29  
 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  
 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  
 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  
 Mail: vhs@kuwebe.de  
 Web: www.kuwebe.de

**VHS Waltrop**

Ziegeleistr. 14 · 45731 Waltrop  
 Tel.: 02309/9 62 60 · FAX: 02309/96 26 20  
 Mail: vhs@vhs-waltrop.de  
 Web: www.vhs-waltrop.de

**VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck**

Ritterstr. 10-14 · 46483 Wesel  
 Tel.: 0281/203 23 61 · FAX: 0281/2 03 24 12  
 Mail: vhs@wesel.de  
 Web: www.vhswesel.de

**VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe**

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken  
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX: 02064/170 96  
 Mail: conrad@vhs-dinslaken.de  
 Web: www.vhs-dinslaken.de

**VSB-Bildungswerk**

Im MediaPark 7 · 50670 Köln  
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX: 0221/5 74 33 09  
 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  
 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  
 Mail: info@kreativ-haus.de  
 Web: www.kreativ-haus.de

**Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.**

Lützowstr. 32 · 45141 Essen  
 Tel.: 0201/310 52 20 · FAX: 0201/310 52 53  
 Mail: oda.bakuhn@awo-niederrhein.de  
 Web: www.awo-nr.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  
 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](mailto:info@tomandreas.de)  
[www.tomandreas.de](http://www.tomandreas.de)

# SPRACHEN LERNEN - ZUKUNFT SICHERN

BILDUNGSURLAUB IN DÜSSELDORF UND IM AUSLAND

GoAcademy!®

SPRACHCAFFÈ  
DÜSSELDORF



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

ab 185,- €



GoAcademy!-Sprachcaffe-Düsseldorf

Grafenberger Allee 78-80

40237 Düsseldorf

info@sprachcaffe-duesseldorf.de

Tel. +49 (0) 211 68 41 52



Follow us on

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

30  
neue  
Schulen