

2007
Seminare



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



September 2020 bis März 2021

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



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

Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster

Gesundheit & Entspannung

Tanz, Musik & Ausdruck

Berufliche Bildung

Persönlichkeitsentwicklung & Spiritualität

**JETZT AUCH
ONLINESEMINARE!**

AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

SOBI-MUENSTER.DE

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Lockdown im Frühjahr war der Startschuss für massive Umbrüche in unserem beruflichen Alltag, die vor kurzem noch undenkbar schienen.

Während sich der besorgte (gelegentlich auch hoffnungsvolle) Kocus der Medien meist auf betroffene Branchen und Geschäftsmodelle richtete, gerieten Berufstätige, auf deren Schultern diese Veränderungen unmittelbar lasteten, gelegentlich aus dem Blick. Es waren eben nicht nur die Belastungen aus home schooling und Kinderbetreuung, sondern professionelle Anforderungen, die sich Berufstätigen neu stellten: home office, Online-Meetings, digitaler Workflow, vernetztes Arbeiten, Mitarbeiterführung via skype – oft genug learning by doing.

Bildungsurlaub kann helfen, in dieser neuen Arbeitswelt souverän zu agieren: digitale Kompetenz, das Arbeiten in virtuellen Teams, aber auch persönliche Fähigkeiten, Selbststeuerung, eigenverantwortliche Arbeitsplanung oder Resilienz haben in diesen Tagen an Bedeutung gewonnen – und können gelernt werden.

Auch der Bildungsurlaub selbst ist in Bewegung gekommen: die Landesregierung von NRW hat kurzfristig Bildungsurlaube in Online-Form genehmigt. Befristet auf 2020, aber vielleicht erweist sich diese Lernform für Arbeitnehmer wie Arbeitgeber als flexible Möglichkeit, Lernen und Arbeiten mit möglichst geringen Belastungen für beide Seiten zu verbinden.

Online Seminare sind darum in dieser Broschüre extra gekennzeichnet.

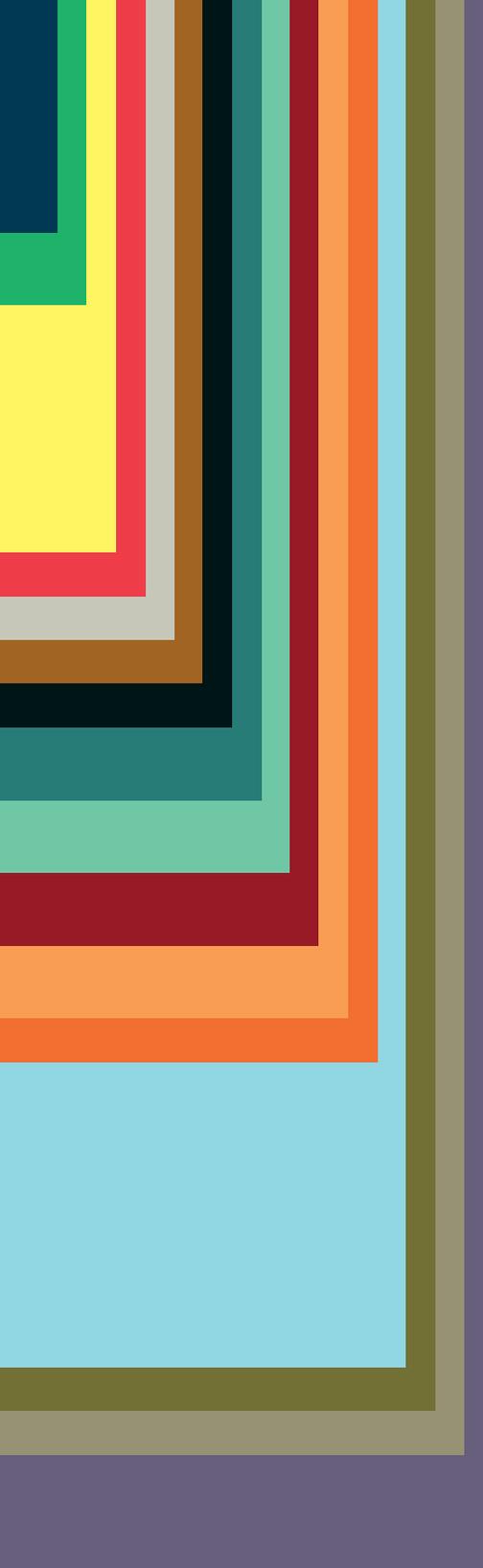
Viel Erfolg bei Ihrer Recherche nach dem passenden Bildungsurlaubs-Seminar!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Armut, Digitalisierung, Europa, Gesundheits- und Sozialpolitik, Medien, Migration, Nachhaltigkeit, Polit. Städtetouren, Rechtspopulismus, Ruhestand, u.v.a. ...	4
Ökologie und Umwelt: Elektromobilität, Energiewende, Klimawandel, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit, Vor-Ort-Seminare: u.a.: Alpen, Fehmarn, Harz, Juist, Lahntal, Mittelbe, Müritzt, Odertal, Rügen, u.v.a. ...	13
EDV: Einführungsveranstaltungen	24
„Office“-Anwendungen: Access, Excel, Outlook, Powerpoint, Word, Xpert u.v.a. ...	25
Web-Design und -programmierung: Apps, CSS, HTML, JavaScript, Joomla, PHP, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	39
Grafik • Bildbearbeitung • Video: div. Freeware, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Premiere u.v.a. ...	44
Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server u.v.a. ...	51
CAD: AutoCAD, Inventor, Solid Works u.v.a. ...	53
Programmierung: Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	56
Weitere Themen: Apple, DSGVO, Netzpolitik, Projektmanagement, Soziale Netzwerke, Visio u.v.a. ...	61
Marketing • Soziale Medien: Cross Media- und Online-Marketing, Instagram, Pressearbeit, Social Media u.v.a. ...	62
Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Bussysteme, Elektrofachkraft, Simatic, SPS ...	64
Technik • Handwerk • Gewerbe: Brandschutz, Sicherheit, CNC Fachkraft, div. Schweißtechniken u.v.a. ...	70
Kaufmännisches • Finanzen • Recht: Buchführung, IHK-Prüfungstrainings, Personalabrechnung, Steuerrecht ...	73
Management • Team • Führung: AEVO, Büropraxis, Change Management, Coaching, Kulturmanagement, Mitarbeiterführung, Personalmanagement, Projektmanagement, Six Sigma Ausbildung, u.v.a. ...	77
Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Burn Out, Entspannungstrainer, Faszien, Feldenkrais, Gesunde Ernährung, Klostertage, MBSR, Rückentraining, Qigong, Resilienz, Stress-Prävention, Yoga u.v.a. ...	106
Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Design Thinking, Focusing, Gestaltarbeit, Konfliktmanagement, Mediation, Mobbing, Motivation, System. Beratung, TAA, Train the Trainer, Zeitmanagement u.v.a. ...	157
Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Leichte Sprache, Moderation, NLP, Präsentieren, Schlagfertigkeit, Stimmtraining u.v.a. ...	184
Kreative Techniken im Beruf: Figurenbau, Fotografie, Schauspiel, Schneidern, Schreiben, Tanzpädagogik u.v.a. ...	204
Sprachen:	
Englisch	213
Französisch	224
Spanisch	227
Italienisch	231
Deutsch	234
Deutsche Gebärdensprache	235
Niederländisch	236
Türkisch	238
Weitere Fremdsprachen	238
Studienreisen	243
VERANSTALTERADRESSEN	244
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB	
Impressum	243
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	249
NEU: Fördermöglichkeiten , Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	255





Gesellschaft und Politik

Berlin. Leben und Arbeiten in Genossenschaften

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20108
- Forum Unna

Berlin. Leben und Arbeiten in Genossenschaften.

Frankfurt am Main.

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

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Frankfurt a.M.
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte; EZZ 148 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20008
- Forum Unna

Frankfurt am Main ist ein bedeutender Finanzplatz und Sitz der Europäischen Zentralbank. Dieses Bild verbinden viele Besucher mit der Mainmetropole. Doch die Stadt im Herzen Deutschlands hat noch weitere Facetten und vielseitige Kontraste zu bieten. Wir lernen Maßnahmen und Ziele der Stadt kennen, um humanökologische Aspekte für eine Interaktion zwischen Gesellschaft, Mensch und Umwelt zu verbinden.

‘Birkenau’ von Gerhard Richter – Ein Ortstermin

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Kraków, Auschwitz/Oswiecim, Berlin, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 880 €; EZ gegen Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20655-BO
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

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

Mitten in Europa – deutsch-französische Geschichte (n)

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Kehl
- Mit Übernachtung
- Preis: ca. 630 €; EZ gegen Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20541-EURO
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Covid-19 hat uns spüren lassen, was Grenzen mitten in Europa trennen. An unserem Ziel, in der Grenzregion Straßburg/Kehl am Rhein besichtigen wir Beispiele grenzüberschreitender Zusammenarbeit, sprechen über „Grenzerfahrungen“ und entdecken europäische Geschichte (n).

Überlastete Gesellschaft im Zeitalter der Digitalisierung – Und die politischen Folgen von Kontrollverlust und Burnout

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580029
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Industrie 4.0, Smart Home – die weitere Digitalisierung wird als unausweichlich dargestellt. Doch was macht das mit dem Einzelnen – inwieweit entsteht dabei das Gefühl von Kontrollverlust, davon, nur noch hinter der technischen Entwicklung herzulaufen? Wie wirkt sich im Zuge der Digitalisierung die Angst um den Arbeitsplatz aus? Wie verändern sich Informationsqualität und soziale Kommunikation?

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

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 138 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20045
- Forum Unna

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

Leipzig.**Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung**

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte lt. Prog., Ticket ÖPNV, Leih-Fahrrad für 1 Tag, EZZ 113 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20157
- Forum Unna

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

Wittenberg. Die Lutherstadt – Zukunft mit Geschichte?

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 369 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20154
- 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...

Hannover.**Geschichte einer Stadt zwischen Industrie- und Erinnerungskultur**

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hannover
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; Eintritte, Transfers; EZZ: 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20174
- Forum Unna

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

Berlin:**Geschichte und Politik hautnah – Mal anders!**

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Ü im EZ/F
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 ST 036
- Bildungswerk Stenden

Berlin für Kenner*innen – Immer wieder gerne und diesmal ganz anders. Neue Spurensuche auf anderen historischen Fahrten zum Nationalsozialismus und dem jüdischen Berlin. Ravensbrück, Reichstag mit Hausführung zur Geschichte des Bauwerks und Gedenkort SA-Gefängnis Papestraße

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Amelungsborn – Negenborn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 444 €; inkl. Ü/VDZ, EZZ 24 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 109105k
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

Wozu brauchen wir noch Volksparteien? – Gesellschaftlicher Wandel und die Krise der Volksparteien

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13630030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Demografischer Wandel, neue Arbeitswelten, neue Medien und Informationsgewohnheiten – dies ist nur eine kleine Auswahl tiefgreifender Veränderungen, denen unsere Gesellschaft ausgesetzt ist. Beschleunigung und Individualisierung sind weitere Megatrends. In einer zunehmend gespaltenen und von hochemotionalen Debatten geprägten Gesellschaft gewinnen jene Organisationen an Bedeutung, die als Mittler zwischen Bürger_innen und ihrem Staat Interessen, Bedürfnisse und Argumente hin und her transportieren und „übersetzen“.

Worpswede. Mythos Worpswede – ein Dorf im Wandel der Zeiten

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Fachführungen und Eintritte; Leifahrer; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20039
- Forum Unna

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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

Ostfriesische Volksmedizin kennen und bewahren –

Naturheilkunde und Gesundheitskultur, Widerspruch oder Ergänzung

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8102
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Prora – nationalsozialistische Vergangenheit und Tourismus heute

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Ostseebad Binz
- Mit Übernachtung
- Preis: 440 €; EZ 640 € 280 € im Mehrbettzimmer, 200 € im eigenen Zelt auf dem Zeltplatz
- Infos unter 05221/2 76 91 77 ▪ Kursnr.: 11-2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die NS-Gemeinschaft »Kraft durch Freude« (KdF) ließ ab 1936 in Prora auf der Ostseeinsel Rügen das sogenannte »KdF-Seebad« Prora erbauen. Themen werden Geschichte des Seebads, die Zwangsarbeit, die heutige Entwicklung des Tourismus und der Gentrifizierung auf Rügen sein

Berlin – 30 Jahre Wiedervereinigung

- Fr. 2.10. bis So. 4.10.2020
- Mit Übernachtung
- Preis: 289 €; EZ mit Fr., Exkursionen vor Ort
- Infos unter 0201/87 89 10 ▪ Kursnr.: 20143004
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

30 Jahre nach der Wiedervereinigung schauen wir zurück auf die Entwicklungen seit 1990. Der Tag der Deutschen Einheit bietet Gelegenheit zur Begegnung und zum Austausch in Berlin: Politik in der Hauptstadt erleben, die Hauptstadt erkunden und gemeinsam einige Tage gestalten.

Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte lt. Programm, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20334
- Forum Unna

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

Berlin: Entschlossen gegen Rechts

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €, inkl. 4 Ü im EZ/F
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 ST 034
- Bildungswerk Stenden

Auf den Spuren des Widerstands gegen das NS-Regime mit Besuch der Gedenkstätte Deutscher Widerstand und des ehemaligen Konzentrationslagers Sachsenhausen; Motive und Ziele der Widerstandsgruppen; Erinnerungskultur und ihre Bedeutung in Ost und West

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

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Frankfurt a.M.
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Programm, Eintritte; EZ 148 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20004
- Forum Unna

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

Satire als Form der Gesellschaftskritik – Auf den Spuren Münchhausens (In Kooperation mit dem Münchhausenmuseum Bodenwerder)

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bodenwerder
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/V/DZ, EZZ 38 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103350K
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Sie begeben sich auf die Spuren des berühmten Lügenbarons und machen sich mit der in seinen Geschichten versteckten Gesellschaftskritik vertraut. Auch aktuelle Satiren zu politischen und gesellschaftlichen Zuständen sollen analysiert und diskutiert werden.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; inkl. HP, EZ, Bustransfer, Eintritte/Vorträge und Führungen
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 35/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

„Einigkeit und Recht und Freiheit“, so formulierte Hoffmann von Fallersleben das Ideal der staatlichen Einheit Deutschlands in unserer Nationalhymne. Seit 1990 ist dies nun Wirklichkeit. Keine andere deutsche Stadt steht für die deutsche Zeitgeschichte von der Teilung zur Einheit wie die Hauptstadt Berlin. Das Seminar beinhaltet u.a. Besuche im Deutschen Bundestag, dem Bundesrat und der Dauerausstellung „Wege-Irrwege-Umwege“ im Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock Referenzen zur Verfügung.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/berlin-zeitgeschichte-hvhs-35-20/>

Die Europäische Union: Riese oder Zwerg auf der internationalen Bühne? – Die Aufstellung der EU in der neuen Weltordnung

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13550032
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Obwohl die wirtschaftspolitisch starke Stellung der EU unbestreitbar ist, stellt sich zunehmend die Frage nach ihrer politischen Bedeutung. Trotz der nationalen Alleingänge Großbritanniens und der USA ist die EU in Handelsfragen ein starker Akteur, der sich weltweit positionieren muss. Viele Krisen vor der Haustür fordern die Europäische Union heraus.

Freude, schöner Götterfunken?

Die Arbeit der Europäischen Kommission vor Ort &

- Am Fr. 9.10.2020 in Bonn
 - Fortbildung in Tagesform
 - Preis: 10 €
 - Infos unter 0201/87 89 10 • Kursnr.: 20u001
 - DenkArbeit.Ruhr gGmbH
- „EU – Wozu?“ wird oft gefragt. Teuer, bürokratisch und krisenanfällig. Aber was steckt dahinter? Und welche Herausforderungen liegen vor uns? Je nach Entwicklung der Corona-Pandemie entfällt der Besuch im Europa-Punkt Bonn, der Workshop wird dann online durchgeführt.

Baskenland – Zwischen Zerstörung und Aufbruch

- So. 11.10. bis Sa. 17.10.2020 in Pau und San Sebastian, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZ Zuschlag 90 €
- Infos unter 05221/2 76 91 77 • Kursnr.: 12-2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SH04320
- 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.

Milliarden-Umbau der Kohleregionen.

Das bringt was?!

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Eschweiler
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Eintrittsgelder, Fahrten/Tickets und Verpflegung
- Für Akteure im Strukturwandel; beruflich (z.B. Projektentwicklung, Verwaltung, Planer, Verbände) oder Ehrenamtler (z.B. Stadträte, Initiativen)
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 202-32201
- vhs Eschweiler

Vorträge, Exkursionen und Austausch über das rheinische Braunkohlerevier: Derzeit startet der größte regionale Strukturwandelprozess seit der Wiedervereinigung. Rund 40 Mrd. € Förderung für die Reviere dienen der Bewältigung der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Folgen des Kohle-Ausstiegs bis 2038. Am Beispiel des rheinischen Reviers werden Perspektiven eröffnet, wie ein 'Wandel ohne Brüche' gelingen kann. Expertenaustausch und Exkursionen zeigen die Herausforderungen, Strategien und erste Best-Practice-Projekte.

Milliarden-Umbau der Kohleregionen.

Das bringt was?!

- Mi. 21.10. bis Fr. 23.10.2020 in Eschweiler
 - In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
 - Preis: 183 €; inkl. Fahrten/Tickets und Verpflegung
 - Für Akteure im Strukturwandel; beruflich (z.B. Projektentwicklung, Verwaltung, Planer, Verbände) oder Ehrenamtler (z.B. Stadträte, Initiativen)
 - Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 202-32202
 - vhs Eschweiler
- Derzeit startet der größte regionale Strukturwandelprozess seit der Wiedervereinigung. Rund 40 Mrd. € Förderung für die Reviere dienen der Bewältigung der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Folgen des Kohle-Ausstiegs bis 2038. Schwerpunkt sind Fachvorträge und Foren, die dem Austausch mit Experten zu künftigen Strategien und laufenden Projekten dienen. Themen sind u.a. das Strukturstärkungsgesetz, Zukunftsfelder, Best-Practice-Beispiele aus dem Bereich Umwelt, Wirtschaft und Arbeit sowie auch Kultur, Bevölkerung und Soziales.

Zukunft ohne Währung

- Fr. 23.10. bis So. 25.10.2020 in Arnsberg
- Mit Übernachtung
- Preis: 369 €; im EZ, VP, Exkursionskosten inkl., eigene Anreise
- Infos unter 0201/87 89 10 • Kursnr.: 20143005
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

In den positiven Utopien der Science Fiction ist es immer geklärt: Geld spielt keine Rolle mehr, die materielle Grundversorgung ist gesichert. In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, wie eine gut begründete Zukunft ohne Währung aussehen könnte.

Dresden.

Eine Stadt zwischen gestern und morgen

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Dresden
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte lt. Programm, Ticket-ÖPNV, 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 118 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F20034
- Forum Unna

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

Biosphärenreservat Spreewald.

Einzigartige Kulturlandschaft zwischen Naturschutz, Kohleenergiewirtschaft und Tourismus

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 in Lübbenau, Lehde
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 5 Ü/F im 1/2 Doppelzimmer mit Du/WC, Eintritte, Leihfahrrad; EZZ: ab 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F20401
- Forum Unna

Südlid von Berlin befindet sich eine in Mitteleuropa einzigartige Natur-/Kulturlandschaft: Der Spreewald. Bis in die 1990er-Jahre waren die spreewaldnahen Braunkohlegebiete u. Kohlekraftwerke wichtigste Arbeitgeber, heute ist der Tourismus der Wirtschaftsfaktor der Region.

Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 in Feldberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; Fachführungen und Begegnungen lt. Programm, 1x Leihfahrrad; EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20283
- Forum Unna

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

Duisburger Filmwoche 2020

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 100 €; inkl. Festivalkarte
- Infos unter 0203/2 83 37 25 ▪ Kursnr.: SZ1161
- 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.

Kiew und die Sperrzone Tschernobyl

- So. 8.11. bis Sa. 14.11.2020 in Kiew, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 630 €; EZZ: 105 €, ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/20-085-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Ziel des Studienseminars ist es, sich intensiv mit den Ereignissen der Katastrophe und den daraus entstandenen Folgen für In- und Ausland zu beschäftigen. Zudem sollen ebenfalls die aktuellen politischen Ereignisse und die Lebenssituation in der Ukraine beleuchtet werden.

Berlin. Frauenpower! Das Frauenbild im Wandel

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZZ: 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20193
- Forum Unna

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

„Vor Antisemitismus ist man nur noch auf dem Monde sicher“ (Hannah Arendt). Antisemitismus im 20. und 21. Jahrhundert in Deutschland

- Fr. 20.11. bis Sa. 21.11.2020 in Krefeld
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 29 €; inkl. Mittagimbiss, eigene Anreise
- Infos unter 0201/87 89 10 ▪ Kursnr.: 20143001
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

Das Seminar in der Villa Merländer beschäftigt sich mit Opfergruppen und Tätern während der Zeit des Nationalsozialismus, die in unmittelbarer Nachbarschaft miteinander lebten. Es wird außerdem aufgezeigt, wie präsent Antisemitismus in unserer aktuellen Gesellschaft ist.

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

- So. 22.11. bis Fr. 4.12.2020 in Sprockhövel
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL04820
- 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.

Ostfriesland = Krimiland?! Eine Region zwischen Fiktion und Realität

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ostrhauderfehde
- Mit Übernachtung
- Preis: 325 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8450
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ostfriesland ist kriminell spannend. Wir wollen die Welt zwischen Killern, Knast und Kriminalstatistik unter die Lupe nehmen, werden mit ExpertInnen aus der Grenzregion hinter die (Film)Kulissen schauen und natürlich auch lernen, was man für die eigene Sicherheit tun kann.

Dortmund.

Mehr als Bier und Fußball – Ruhrmetropole im Strukturwandel

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZZ 96 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20044
- Forum Unna

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

Sozialrecht (Aufbaukurs)

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Mönnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: C 04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Aktuelle Entwicklungen in den gesetzlichen Sozialversicherungen • Vertiefung der Kenntnisse in der Rentenversicherung • Rechtsfragen im Alter

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 90 €; inkl. Tagesexkursion per Bus
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 202.2A120F
- VHS Essen

Es gibt kaum eine Region, die den Wandel der ökonom. Strukturen so fantasievoll gestaltet wie das Ruhrgebiet. Der Kurs stellt diesen Wandel in Gesprächen mit Verantwortlichen vor. Zudem geht es bei einer Tagesexkursion um den Strukturwandel in einer vergleichbaren Region.

Systemaufstellung und Familienaufstellung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 506 €; inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: Q-107-070
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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

Arbeitswelt gestern und heute

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH05020
- 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.

Leipzig – Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 33/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 60 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 202.2A123F
- 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.

Blütezeit statt Ruhestand

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8617
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Oostfreesland up Platt – Die Bedeutung des Plattdeutschen für die Entwicklung Ostfrieslands

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 325 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8582
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Plattdeutsche ist eine (noch) lebendige Sprache in ganz Norddeutschland. Im Seminar werden Einblicke in die Geschichte der plattdeutschen Sprache gegeben, Sprachübungen durchgeführt, Museen und kulturelle Einrichtungen – mit Führungen auf Platt – besichtigt.

Starke Frauen in der zweiten Lebenshälfte – gestern – heute – morgen! ♀

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8779
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Für Frauen in der 2. Lebenshälfte, die sich mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Frauenbild auseinandersetzen wollen und mehr Vitalität und Gelassenheit in diesem besonderen Lebensabschnitt wünschen, gibt es stärkende Vorbilder und viele Infos, Übungen und Austausch.

Damit Teilhabe gelingen kann! Nachteilsausgleiche für Menschen mit Schwerbehinderung

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Mönnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: B 06
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Menschen mit Schwerbehinderung erfahren vielfältige Nachteile, die ihre gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und in ihrer Arbeitswelt einschränken können. Darum hat der Sozialstaat Gesetze und Regelungen erlassen, die helfen sollen, diese Nachteile auszugleichen. Diese sog. Nachteilsausgleiche möchten wir uns in diesem Seminar näher anschauen. • Informationen rund um den Schwerbehinderten-Ausweis • Nachteilsausgleiche im Arbeitsrecht – in der Rentenversicherung – bei der Steuer • Zur Arbeit der Werkstätten für behinderte Menschen – mit sachkundiger Führung vor Ort

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Historische Bedeutung der Schifffahrt in der Ems-Dollart-Region

- Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8613
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Hund & Mensch – eine Beziehung im gesellschaftlichen Wandel

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 398 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8612
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Egal, ob man den Hund als Kuscheltier, Kollege oder Krisenhelfer begreift: ohne Wissen und Anleitung geht es oft nicht gut aus – für beide Seiten. Darum befragen wir die Profis, diskutieren auch strittige Themen und machen uns fit für ein gesundes Verhältnis zum Hund.

Kiew und die Sperrzone Tschernobyl

- So. 7.3. bis Sa. 13.3.2021 in Kiew, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 730 €; EZZ: 140 €, ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-025-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Ziel des Studienseminars ist es, sich intensiv mit den Ereignissen der Katastrophe und den daraus entstandenen Folgen für In- und Ausland zu beschäftigen. Zudem sollen ebenfalls die aktuellen politischen Ereignisse und die Lebenssituation in der Ukraine beleuchtet werden.

Existenzgründung in der Hausverwaltung/Immobilienwirtschaft

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €; ab 7 TN, zzgl. 40 € für Material
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R6603B
- VHS Rur-Eifel

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

Strategien zur Inklusion – Interdisziplinäre Weiterbildung zum/zur Prozessplaner*in Inklusion

- Fr. 12.3. bis Fr. 10.12.2021 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 25 Teilnehmende
 - Preis: 3.380 €
 - Für Mitarbeiter*innen von Kommunen und Kommunalverbänden, gewerblichen Unternehmen, Wohlfahrtsverbänden und Non-Profit-Unternehmen, Schulen und Hochschulen, Parteien und parteinahen Stiftungen und für alle Interessierten
 - Infos unter 0221/82 75 51 43 ▪ Kursnr.: 301201
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Teilnehmer*innen der Weiterbildung Prozessplaner*in Inklusion erlangen Kenntnisse, um die vielfältigen Exklusionstatbestände zu verstehen sowie umfassende Entwicklungs- und Gestaltungsprozesse, die auf transdisziplinärem Denken beruhen, zu entwickeln.

Bonn als Ort der Demokratie

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Siegburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; U im EZ/VP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 66/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Berlin – Wo geht es denn hier zur Mauer?

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €, inkl. Übern./Frühstück
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die dramatische Teilungs-Geschichte Berlins an Originalschauplätzen kennen und treffen Zeitzeugen. Vom Schloss Cecilienhof, wo alles mit dem Beschluss der Alliierten (Potsdamer Abkommen) anfang bis zum Grenzübergang Bornholmer Straße, wo die Mauer zu bröckeln begann.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ü/F (EZZ: 120 €)
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Schaut hin – Ökumenischer Kirchentag in Frankfurt am Main

- Mo. 10.5. bis So. 16.5.2021 in Frankfurt a.M.
- Mit Übernachtung
- Preis: 599 €; HP, EZ-Zuschlag 204 €, eigene Anreise, inkl. Dauerkarte Kirchentag
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 72/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der 3. Ökumenische Kirchentag in Frankfurt a.M. steht unter dem Leitwort „Schaut hin“ (Mk 6,38). Es ist eine Interpretation des „geht hin und sehr nach“ aus der Geschichte der Speisung der 5.000 mit fünf Broten und zwei Fischen. Es ist ein Appell an alle Christinnen und Christen, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen. Die Teilnahme am Kirchentag ist verbunden mit einem Vorprogramm, das vor dem Kirchentag stattfindet. Dazu zählen Führungen und Diskussionen in der Frankfurter Paulskirche, dem Ursprungsort der deutschen Demokratie. Weiterhin ist ein Besuch im Jüdischen Museum und im Goethe-Haus geplant.

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ü/F (EZZ: 42 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 123400
- VHS Schaumburg

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

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

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Neuhaarlingersiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; inkl. Ü/VP im Einzelzimmer
- 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.

Wege zum Frieden – Münster und Osnabrück als Friedenstädte

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 449 €; EZ-Zuschlag 68 €, VP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 70/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Westfälische Friede von 1648 in beiden Städten war ein Meilenstein in der europäischen Geschichte. Hier endete der Dreißigjährige Krieg, der ein verwüstetes Land hinterließ. Erfahren Sie mehr von der Gedenkkultur, die beide Städte heute prägen. Das Seminar beinhaltet Vorträge und Exkursionen in Münster und Osnabrück, dazu zählen das Friedenszentrum in Osnabrück und die Villa Ten Hompel in Münster. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

Weimar als (Geburts-) Ort der deutschen Demokratie

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ/ZZ, EZZ 74 €, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 68/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Quo vadis Europäische Union?

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 449 €; EZ-Zuschlag 68 €, VP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 77/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Kriensgemeinschaft“ seit 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein der heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, den Politikbereichen der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament, Ministerrat, Europäischer Rat und Kommission). Die Teilnehmer werden durch ein Planspiel Akteure auf den Brüsseler Bankett. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

Selig, die Frieden stiften – Religiöse Bedeutung von Frieden

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 449 €; VP, eigene Anreise, EZ-Zuschlag 68 €, Bustransfer Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 78/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Das Potential der Religionen zur Friedenssicherung und -wahrung wird in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Es gibt viele Mittel und Methoden, die religiös motivierte Akteure bei der Friedensarbeit einsetzen können. Das Seminar beschreibt die politischen und sozialen Hintergründe von Konflikten und ihre Auswirkungen. Es soll die Teilnehmer ermuntern, dass Konflikte prinzipiell lösbar sind, sofern Ursachen erkannt und wirksam bearbeitet werden. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

Europa vor Ort erfahren – Studienfahrt nach Strasbourg

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Oberkirch
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; EZ-Zuschlag 84 €, HP, inkl. Busfahrt, Unterkunft in Oberkirch
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 71/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“ seit 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der deutsch-französischen Beziehungen und der EU, den Politikbereichen der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament und Europarat). Eine Fahrt nach Colmar ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

Berlin – Wo geht es denn hier zur Mauer?

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €, inkl. Übern./Frühstück
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die dramatische Teilungs-Geschichte Berlins an Originalschauplätzen kennen und treffen Zeitzeugen. Vom Schloss Cecilienhof, wo alles mit dem Beschluss der Alliierten (Potsdamer Abkommen) anfang bis zum Grenzübergang Bornholmer Straße, wo die Mauer zu bröckeln begann.

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Berlin, Mitte
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; HP, DZ, EZ-Zuschlag 146 €, inkl. Berlin-7-Tagesticket, eigene Anreise, Eintritte/Vorträge und Führungen
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 69/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

„Einigkeit und Recht und Freiheit“, so formulierte Hoffmann von Fallersleben das Ideal der staatlichen Einheit Deutschlands in unserer Nationalhymne. Seit 1990 ist dies nun Wirklichkeit. Keine andere deutsche Stadt steht für die deutsche Zeitgeschichte von der Teilung zur Einheit wie die Hauptstadt Berlin. Das Seminar beinhaltet u.a. Besuche im Deutschen Bundestag, dem Bundesrat und der Dauerausstellung „Wege-Irrwege-Umwege“ im Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock, Haus der Wannsee-Konferenz und Hohenschönhausen Referenten zur Verfügung. <http://hvhs-nrw.de/>

Bonn als Ort der Demokratie

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Siegburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; U im EZ/VP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 67/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Interkulturelle Kommunikation am Arbeitsplatz

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 549 €, inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 40 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108185n
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Die heutige Arbeitswelt verlangt, dass Kommunikation interkulturell ausgerichtet und Gespräche effizient und ergebnisorientiert sind. Es reicht heute nicht mehr, nur fachlich topp zu sein. Analysieren und aktualisieren Sie ihr persönliches Kommunikationsverhalten.

Quo vadis Demokratie in Deutschland?

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 449 €; EZ-Zuschlag 68 €, VP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 79/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit der Verkündung des Grundgesetzes am 23. Mai 1949 entstand die Bundesrepublik Deutschland. Seit der Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 ist Deutschland eine gesamtdeutsche parlamentarische Demokratie. Das Seminar befasst sich mit der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland, den Aufgaben ihrer wichtigsten Institutionen (Bundestag, Bundesrat, Bundesregierung) und den Herausforderungen des Föderalismus. Ein weiterer Aspekt ist die Situation des Sozialstaates im 21. Jahrhundert. Zudem werden die Herausforderungen der neuen Bundesregierung nach der Bundestagswahl 2021 beleuchtet. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

Abkürzungen und Symbole:

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

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

Ökologie und Umwelt

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

- So. 16.8. bis Fr. 21.8.2020 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritt lt. Programm;
EZZ: 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20306
- Forum Unna

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

Alpen. Das Allgäu – Eine Landschaft im Wandel?

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritt lt.
Programm, Kurtaxe, EZZ: 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20405
- Forum Unna

Der Tourismus als Wirtschaftsfaktor im Allgäu. Die regionalen Akteure sehen sich dabei mit einer schwierigen Aufgabe konfrontiert: der Gratwanderung zwischen dem Ausbau der touristischen Infrastruktur und der Bewahrung der landschaftlichen, naturbelassenen Vielfalt.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 625 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-283
- BildungsForum Lernwelten

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

Wald und Spiele – Geh raus, spielen!

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. U/Verpf.
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: S402
- Akademie der Kulturellen Bildung

Zusammen mit den „Waldrütern“ erobern Sie ein Territorium und kreieren Ihr eigenes Live-Rollenspiel. Den Aufbau von LARP und die Umsetzung der Arbeit mit älteren Kindern und Jugendlichen, lernen Sie in der Kurswoche mit spiel-, erlebnis- und naturpädagogischen Elementen.

Neuwerk. Das Weltnaturerbe und die Bedeutung für Mensch, Klima und Zugvögel

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2020 in Hamburg, Insel Neuwerk
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP. im DZ; Führungen, Eintritt lt. Programm;
EZZ 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20277
- Forum Unna

Zugvögel haben den Menschen schon immer fasziniert und beschäftigt. Anfänglich galten sie als Götterboten, im Aberglaube. Für viele Menschen auf der Welt sind Zugvögel aber keine faszinierenden Weltenbummler, sondern eine attraktive Nahrungsquelle. Die Jagd spielt in vielen Regionen weiterhin eine große Rolle. Der Bildungsurlaub möchte diese unterschiedlichen Aspekte kritisch beleuchten. Das Wattenmeer ist hierfür ein idealer Ort: Die Region gehört zu den wichtigsten Rastgebieten für Zugvögel weltweit.

Müritz. Entwicklung im Osten – Rund um den größten Binnensee Deutschlands

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Röbel/Müritz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20400
- Forum Unna

Eine Gratwanderung zwischen Ökologie und Ökonomie beobachten wir an der Mecklenburger Seenplatte. Wie gelingt die Nutzung des herrlichen Naturpotentials ohne dessen Zerstörung? „Blühende Landschaften“ am Beispiel des größten Binnensees Deutschlands.

Fehmarn. Chancen und Probleme des Naturschutzes an der Ostsee

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Fehmarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; Leihfahrrad, EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20272
- Forum Unna

Klimawandel, Plastikmüll, Landwirtschaft, Zerstörung von Lebensräumen, Tourismusboom und vieles mehr... Mit all diesen Problemen schlagen sich täglich unsere Ostseeinseln herum. Am Beispiel der Ostseeinsel Fehmarn werden uns mit diesen Herausforderungen beschäftigen. Welche Folgen bringt der Klimawandel für die Ostsee? Welche Umweltprobleme muss die Ostsee und ihre Lebensräume überwinden? Wie wirkt sich der Tourismus auf die Ostsee und die Insel Fehmarn aus? Und welchen Konflikt hat der Naturschutz mit dem Tourismus?

Lahntal. Strukturwandel und Spannungsfelder in einer Flussregion mit vielen Facetten

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte lt. Programm; EZZ ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20032
- Forum Unna

Das Lahntal ist eines der schönsten Nebentäler des Rheins. Es befindet sich in direkter Nachbarschaft zur Welterbe-Stätte Oberes Mittelrheintal. Nahezu alle leben im Lahntal vom Fluss, der auf über 24,5 Kilometern in zahllosen Schleifen talabwärts zum Rhein fließt. Dabei erlebt die Region seit Jahren einen heftigen Wandel. Ganze Industriebereiche wie die Eisen- und Stahlherzeugung sind weggebrochen. Die Residenzstadt Weilburg und der Kurbetrieb in Bad Ems haben sich stark gewandelt. Der Tourismus soll überall die Kassen füllen, aber die Konkurrenz ist groß und die Lahn eigentlich vor allem bei Kanuten, Paddlern, Radlern und Campern bekannt...

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

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Jever
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, EZZ 58 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20341
- 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.

Klimaänderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Baltrum

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3801201
- KOBISeminare

Wir werden uns über die Entstehung und Veränderungen des Ökosystems Wattenmeer informieren. Ein besonderer Aspekt wird die Nutzung der Meere durch den Menschen sein. Dadurch resultierenden Auswirkungen für die Lebensräume der Tiere und Pflanzen werden beleuchtet.

Harz.

Nationalpark Harz im Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Weltkulturerbe und Tourismus

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 479 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ: 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20297
- Forum Unna

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

Odertal.

Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz im (Inter)Nationalpark

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 in Schwedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Kanutour, Leih-Fahrrad; EZ: 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20286
- 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.

Herbst-Gartentage –

Von Schwertlilien, Gehölzraritäten und modernen Pflanzenjägern ☼

- So. 11.10. bis Di. 13.10.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 289 €; inkl. Ü/VP, Exkursion, EZZ insg.: 31 €, Ermäßigung mögl.
- Für Gärtner/innen und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-184F77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

In Fachvorträgen und einer Tagesexkursion zu ausgewählten Gärten erfahren Sie bewährte u. neue Empfehlungen für standortgerechte Stauden -u. Gehölzpflanzungen & Gartengestaltungen. Die vielgestaltige Pflanzengruppe der Schwertlilien wird in diesem Seminar vertieft behandelt.

Borkum. Die Nutzung der Meere – Die Nordsee, eine un-/endliche Quelle?

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Kutterfahrt, Wattwanderung; EZZ: ab 65 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20406
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir die Nutzung und Ausbeutung der Meere, im speziellen des Wattenmeeres und der Nordsee, genauer unter die Lupe nehmen. Wir wollen uns damit beschäftigen, welche Auswirkungen dieses Verhalten auf die Natur und die Menschen hat.

Mittelbe. Eine Flusslandschaft als Lebensraum

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 399 €; 4 Ü/F im DZ; Fachführungen, Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ 58 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F2027
- Forum Unna

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

Horumersiel. Ostfriesische Nordseeküste im Schatten des Klimawandels

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Wangerland-Horumersiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20289
- Forum Unna

Die Ostfriesische Nordseeküste steht immer mehr vor Herausforderungen durch den menschlich mitverursachten Klimawandel. Die Nordsee wird immer wärmer, der Meeresspiegel steigt an und es gibt immer mehr Sturmfluten an der Nordseeküsten als Folge. Bei diesem Bildungsurlaub lernen wir zunächst die Besonderheiten der Nordseeküste mit ihren Lebensräumen kennen – wie auch Nutzungskonflikte zwischen Tourismus, Küstenschutz, Fischerei, Landwirtschaft und Umweltschutz betrachten. Gleichzeitig werden Projekte vorgestellt, in denen viele Institutionen bereits nach nachhaltigen Maßnahmen agieren.

Mescherin. Inter-Nationalpark Unteres Odertal – bilaterale Naturschutz an der deutsch-polnischen Grenze

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Mescherin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ, Eintritte lt. Programm, Kanutour; EZZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20291
- Forum Unna

Der Inter-Nationalpark Unteres Odertal ist eine der letzten großflächigen unverbauten und unzerschnittenen Naturlandschaften Deutschlands und hat sich nach Gründung des Nationalparks zu einem touristischen Geheimtipp entwickelt. Vielfältige Lebensräume auf engstem Raum ermöglichen eine für Mitteleuropa ungewöhnliche Artenvielfalt. Bei diesem Bildungsurlaub betrachten wir genauer die bilaterale Zusammenarbeit an der deutsch-polnischen Grenze. Welche Chancen ergeben sich aus einem grenzübergreifenden Naturschutz für den Nationalpark als auch für ein gemeinsames europäisches Zusammenarbeiten?

Nach uns die Sintflut? – für Erwachsene und Kinder

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Cuxhaven, Bremerhaven
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Kinder (8 bis 14 Jahre) 180 €, EZZ
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20840-SINT
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

In Bremerhaven und Cuxhaven untersuchen wir am Beispiel der Nordseeküste die Folgen des Klimawandels. Was kann jede(r) einzelne beitragen, um die Erderwärmung aufzuhalten? Kinder ab 8 Jahre werden teilweise mit den Erwachsenen gemeinsam arbeiten, teilweise getrennt betreut.

Rügen. Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Fachvorträge, EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20299
- Forum Unna

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

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 676 €; inkl. Ü/DZ/ HP in Pension, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-289
- BildungsForum Lernwelten

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

Leben auf der Streuobstwiese &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Mönnesee-Günne
 - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 224 €; inkl. Übern.
 - Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: A 22
 - Heimvolkshochschule Heinrich Lübke
- Seminarinhalte: • Streuobstwiesen – ein Stück Kultur • Faszinierender Lebensraum der Streuobstwiese • Erhalt der biologischen Vielfalt durch alte Obstsorten • Anlage und Pflege von Streuobstwiesen

Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. U/V/P
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung im Vorgebirge und suchen nach Baumharz. Sie lernen fundiert, die einzelnen Bäume anhand ihrer typischen Merkmale voneinander zu unterscheiden. Und natürlich erfahren Sie alles über die Wichtigkeit der Bäume für Mensch und Natur. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baume-hvhs-13-20/>

In unserer Stadt: Nachhaltig Haushalten in Aachen

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 75 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 21 ▪ Kursnr.: 202-03810
 → VHS Aachen

Sie möchten nachhaltig leben, im Alltag kommen aber immer wieder alte Gewohnheiten und der „innere Schweinehund“ dazwischen? Nehmen Sie sich eine Woche bezahlten Bildungsurlaub und probieren Sie mit uns neue Wege beim Einkauf, bei der Lebensmittelverarbeitung, bei der Müllvermeidung, bei der Produktion von Putzmitteln oder beim Gärtnern. Das Umweltamt und viele engagierte Initiativen in Aachen setzen Inputs mit einer interaktiven Ausstellung, Spielen, Rallyes, Exkursionen, Vorträgen und gemeinsamem Kochen, Konservieren und Produzieren. Fordern Sie das gesamte Curriculum an bei michaela.degener@mail.aachen.de, damit Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrer/m Arbeitgeber/ in beantragen können.

„grün-er-leben“ – 4. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Leben & Lernen

→ Fr. 6.11. bis So. 8.11.2020 in Warendorf-Freckenhorst
 → In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 289 €, inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 31 €, Ermäßigung mögl.
 → Für Pflege- u. Sozialberufe, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-190F77
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Die Gartentherapie ist ein ganzheitl. Ansatz, der das psychische & physische Wohlbefinden steigert. In sozialen Einrichtungen und Kliniken kommt das naturgestützte Lernen u. Erleben zunehmend zum Einsatz. Schwerpunkte: Gartengestaltung für Demenzerkrankte und das Waldbaden.

Juist.**Höher, wärmer, saurer.****Leben an der Küste in Zeiten des Klimawandels**

→ Sa. 7.11. bis Sa. 14.11.2020 auf Juist/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 599 €; EZZ: 50 €, 7 Ü/VP im 1/2 Doppelzimmer mit Etagedusche; Leih-Fahrrad
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20292
 → Forum Unna

Klimawandel: Ist das Wattenmeer vor unserer Küste noch zu halten? Lernen Sie aktiv verschiedene Lebensräume mit ihrer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt der Küstenregion kennen. Natur- und Küstenschutzstatuten der Nationalparke werden diskutiert.

Bad Neuenahr-Ahrweiler.**Kultivierung, Naturschutz und Tourismus – Probleme einer Landschaft mit einer über 2000-jährigen Kultur-Geschichte**

→ So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ: 107,50 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20043
 → Forum Unna

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

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Hamminkeln-Dingden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 390 €, inkl. U/VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 14/20
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-14-20/>

Wandel der Landwirtschaft:**Gestern – heute – morgen**

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Ascheberg, Davensberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 499 €, inkl. U/HP, EZZ: 78 €
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 36/2020
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Das sogenannte Höfesterben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Es werden Konsequenzen und Perspektiven aufgezeigt. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/wandel-der-landwirtschaft-hvhs-36-20/>

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

→ So. 15.11. bis Fr. 20.11.2020 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 589 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Wattwanderung, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 100 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20402
 → Forum Unna

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

Nachhaltig bauen und wohnen

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Möhnesee-Günne
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 224 €
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A 23
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Klimaschutz und Gebäudedämmung – was ist sinnvoll? • Konzepte nachhaltiger Stadtentwicklung • Nachhaltig und umweltbewusst handeln beim Renovieren und Bauen

Oberes Mittelrheintal. UNESCO Welterbe – Kulturlandschaft in Gefahr?

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2020 in Kaub
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 5 U/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritt lt. Programm; EZ 32,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20038
- Forum Unna

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

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

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZZ: 78 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 37/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimaten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffspeicher und Wasserspeicher eine zentrale Rolle für das Weltklima. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Waldes in Zeiten von Klimawandel und Waldsterben 2.0. Es werden Konsequenzen und Perspektiven aufgezeigt. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Forstwirtschaft (z.B. Förster und Naturschützer) stellen sich der Diskussion. Exkursionen in den Wald, in eine Naturstation und in einen Forstbetrieb ergänzen das Programm. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/ist-der-wald-noch-zu-retten-hvhs-37-20/>

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

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZZ: 78 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 37/2020
- VHS Vogelsbergkreis

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

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 59/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-59-20/>

Energie trifft Klima

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 268 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A 02
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: · Effizienter Umgang mit Energie zum Schutz des Klimas · Energieerzeugung in Zeiten des Klimawandels · Energiewende ist möglich – gute Beispiele vor Ort · Energiewende, Nachhaltigkeit, Ökologie und soziale Gerechtigkeit

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

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 609 €; 5 U/HP mit 3-Gang-Menü im DZ/EZ mit DU/WC; Programm lt. Ausschreibung; EZZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21218
- 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.

Die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen für den Arten- und Naturschutz

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8584
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Seit Jahren verschwinden alte Obstsorten. Aber es sind auch viele Obstbäume gepflanzt worden, um vor allem den Bestand an alten Obstsorten zu erhalten. Im Seminar wird neben der Besichtigung von Streuobstwiesen, der Pflege und dem Erhalt sehr hohe Bedeutung beigemessen.

Wandel der Landwirtschaft:

Gestern – heute – morgen

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inkl. U/VP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 64/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Spiekeroog. Müllkippe Nordsee – Über die Verschmutzung der Meere.

→ So. 13.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 649 €; 6 Ü/Vollpension im DZ/DU/WC; Leitung,
Führungen, Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: 195 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21252
→ Forum Unna

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

Borkum. Die Nutzung der Meere – Die Nordsee, eine un-/endliche Quelle?

→ So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 in Borkum
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen,
Kutterfahrt, Wattwanderung; EZZ ab 91 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21201
→ Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub wollen wir die Nutzung und Ausbeutung der Meere, im speziellen des Wattenmeeres und der Nordsee, genauer unter die Lupe nehmen. Wir wollen uns damit beschäftigen, welche Auswirkungen dieses Verhalten auf die Natur und die Menschen hat.

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

→ So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 in Langeoog
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 609 €; 5 Ü/HP mit 3-Gang-Menü im DZ/EZ mit DU/
WC; Programm lt. Ausschreibung; EZZ: 100 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21228
→ 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.

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

→ So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Norderney/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm,
Wattwanderung, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 75 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21255
→ Forum Unna

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

Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bönen
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: Ab 255 €; zzgl. U
→ Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 32/2021
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Möchten Sie Gemüse, Obst und Kräuter ganz frisch genießen, erleben wie es wächst und wie man es anbaut? Möchten Sie Ihren Haushalt mit selbstständig angebauten und geernteten Produkten versorgen? Dann werden Sie aktiv und bauen Ihren Garten als privaten Selbstversorger-Garten um. Wie das geht können Sie im Rahmen dieses Selbstversorger-Seminars erlernen. Sie erhalten eine Einführung in die Gestaltung eines eigenen Nutzgartens und lernen, wie Sie Gemüse und Obst anbauen, Hochbeete anlegen, Beete bepflanzen und Kompost richtig nutzen.

Föhr. Natur- und Umweltschutz an der Nordseeküste.

→ So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wyk auf Föhr
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 539 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen,
Begegnungen, Eintritte, Leihfahrrad, EZZ: ab 52,50 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21246
→ Forum Unna

Föhr, das Wattenmeer und die Vogelwelt gehören unmittelbar zusammen. Thema des Bildungsurlaubes ist der Natur- und Umweltschutz auf der Nordseeinsel mit Schwerpunkt Zugvögel. Welche Gefahren lauern? Wie können Wattenmeer und Tierwelt gleichermaßen geschützt werden?

Honigbienen und Wildbienen in Gefahr – Wissenschaftler bestätigen dramatisches Insektensterben

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ostrhauderfehn
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8586
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
Ein Großteil unserer Nutzpflanzen ist für die Fortpflanzung auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Darüber hinaus sind Insekten auch ein bedeutender Bestandteil der Nahrungskette. Mögliche Ursachen für den Rückgang der Insekten werden diskutiert.

Zero Waste – Leben ohne Abfall

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Möhnesee
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 248 €
→ Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A 04
→ Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Weltweit wachsen Müllberge, das Mikroplastik nimmt im Alltag eine immer größere Rolle ein. Aber wohin mit dem ganzen Müll? Und was ist mit Plastik in den Weltmeeren? Ist ein Leben ohne Abfall möglich? Sind Recycling und Upcycling Alternativen? Diesen Fragen und alternativen Handlungsmöglichkeiten widmet sich dieses Seminar. Exkursionen führen uns zu einer Abfallwertungsgesellschaft und zu „Unverpacktläden“ in der Region. In Gesprächen mit Fachleuten, Praxiseinheiten, u. a. einem Upcycling-Workshop, werden Wege der Müllvermeidung erarbeitet. Lernziele sind Wege der Abfallvermeidung und Kenntnisse und Erarbeiten unterschiedlicher Lösungsansätze.

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

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. U/VP, EZZ: 64 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 73/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. U/VP und Materialkosten, EZZ 64 € (bei Unterbringung im DZ mit eigenem Bad)
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 01/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt haben. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-01-21/>

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

- So. 28.3. bis Fr. 2.4.2021 auf der Hallig Hooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü im 1/2 DZ inkl. VP, Etagensuche/WC, Eintritte und Begegnungen; Amrumführung; EZZ-Zuschlag 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21251
- 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.

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

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Begegnungen, Eintritte lt. Programm; EZZ: 107,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21189
- Forum Unna

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterkr. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 03/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-03-21/>

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

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inkl. U/VP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 62/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Nachhaltig leben und wirtschaften in der Großstadt – Geht das!?

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; zzgl. Kosten für ÖPNV + ggf. Fahrradausleihe
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U063KW
- Melancthon-Akademie

In Köln entwickeln sich im Kleinen und hinter den Kulissen der Großstadt jede Menge Projekte und Geschäfte, getragen von engagierten Menschen und Initiativen, die ihre Stadt nachhaltiger gestalten möchten. Wir machen uns auf Entdeckungstour – zu Fuß und mit dem Fahrrad.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-291
- BildungsForum Lernwelten

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

Wandel der Landwirtschaft:

Gestern – heute – morgen

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €, inkl. U/VP, EZZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 75/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Nachhaltig wild –

Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende
- Preis: 440 €, inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 50 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150m
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterk. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-05-21/>

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende
- Preis: 440 €, inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 50 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 109102m
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterk. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-07-21/>

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 38/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Juist –

Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 665 €, inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-283
- BildungsForum Lernwelten

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

Bio – Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Arnsberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €, inkl. EZ, HP und Lunchpakete
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 41/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterk. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtet und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-09-21/>

**Nachhaltig wild –
Naturdynamik im Nationalpark Harz**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 50 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103153m
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 43/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 10/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ein Gänseblümchen kennt wohl jeder aber wie sieht es mit Schafgarbe und Johanniskraut aus? Leider finden die heimischen Wildkräuter oftmals nicht die Beachtung, die ihnen gebührt. Es sind wahre Schätze für Küche und Wohlbefinden. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen Sie die Fähigkeit die Schätze der heimischen Flora zu erkennen und zu nutzen. Wir erkunden den Wildkräuter-Sommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet Praxiseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menüs. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-10-21/>

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 44/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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



Wir haben für Sie den passenden Bildungsurlaub im Angebot. Egal, ob Sie Ihre Bildungszeit in 2020 oder in 2021 planen, bei uns finden Sie in den über 350 Bildungsangeboten bestimmt das Richtige!

FORUM
UNNA

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

www.forum-unna.de

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 45/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 12/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-12-21/>

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

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 50 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 109102n
- Kreisvolkshochschule Holzwinden

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

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Ferienwohnung, Abendessen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-283
- BildungsForum Lernwelten

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

Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 50 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150n
- Kreisvolkshochschule Holzwinden

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

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

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. U/VP, EZZ: 64 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 74/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Unterk. und VP, EZZ (bei Unterbringung im DZ mit eigenem Bad) 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 15/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unter Anleitung des Pilzberaters Benedikt van Acken gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Eigene Pilze dürfen mitgebracht werden. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze! <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-15-21/>

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. U/VP, EZZ, Exkursionen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 76/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Unterkr. und VP, EZZ (bei Unterbringung im DZ mit eigenem Bad) 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 17/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unter Anleitung des Pilzberaters Benedikt van Acken gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnsberger Waldes am Möhnese, südlich von Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Eigene Pilze dürfen mitgebracht werden. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze! <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-17-21/>

Ist der Wald noch zu retten? –

Klimawandel und Waldsterben 2.0

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inkl. U/VP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 63/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 19/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-19-21/>

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inkl. U/VP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 65/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

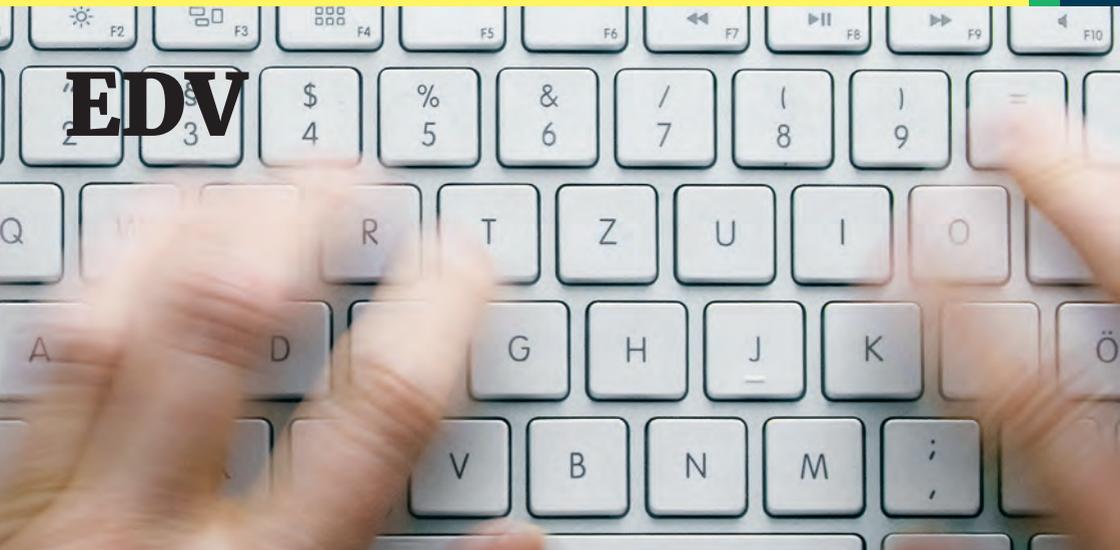
Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-20-21/>

Die Bildungsurlaubsbrochüre

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



Einführung in die EDV

Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word (BU 5)

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26202D
- 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.

Einführung in die Praxis der PC-Arbeit

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2052123
- VHS Gelsenkirchen

Grundlagen der EDV, Einführung in die Arbeit mit der Benutzeroberfläche Windows 10; Softwareüberblick (Word, Excel, Outlook)

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

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5011w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

EDV-Grundlagen: Einführung in die Bedienung eines PC (BU 5) – RS

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 202-25004D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows.

Einführung in Word und Excel &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: W50151L
- 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 (BU 5) – RS

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 202-25006D
 → VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows.

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

→ Mo. 25.1. bis Mi. 27.1.2021 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-4999s@121
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die sich zum ersten Mal in entspannter Atmosphäre mit dem Computer befassen möchten und die keine/wenig Vorkenntnisse besitzen. Vermittelt werden die ersten Grundlagen mit dem Betriebssystem Windows 10 und mit dem Internet.

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

→ Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 198 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5022w@121
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.



„Office“- Anwendungen

Einführung in Word und Excel (BU 3)

→ Di. 4.8. bis Do. 6.8.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26580D
 → VHS Dortmund

Der Kurs gibt Teilnehmern die Möglichkeit, die Programme Word und Excel systematisch kennen zu lernen, die Textverarbeitung mit Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Grund-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Einführung in Excel und Powerpoint (BU 3)

→ Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26592D
 → VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit EXCEL und die Technik für die effektive Erstellung ansprechender Präsentationen mit POWERPOINT zu erlernen.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

NEU : Online – Bildungsurlaub EXCEL Pivot – gem. NRW-COVID-Bewältigungsgesetz vom 14.04.2020 ☼

- Mo. 31.8. bis Mi. 2.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 4 Teilnehmende
- Preis: 162 €, inkl. PDF-Handout
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5655s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wie Sie Ihre großen Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten können, erfahren Sie in diesem Seminar, dass alle Themen beinhaltet, die für Ihren Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen wichtig sind. Die Schulung findet in unserem virtuellen Klassenzimmer statt, welches eine sichere Kommunikation nach deutschen und europäischen Datenschutzstandards ermöglicht. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten für Sie. Wir unterstützen Sie telefonisch mit unserem Technik-Check im Anmeldeprozess, indem wir mit Ihnen zusammen, während des Beratungsgesprächs, unser virtuelles Klassenzimmer betreten. Dabei sehen Sie auch, wie einfach das geht :-)

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen ☼[®]

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-534008-BU
- VHS Köln

Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab.

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen ☼[®]

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546105-BU
- VHS Köln

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

EXCEL 2016 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar ☼

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5555s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 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. Exklusiv wird Ihnen zusätzlich zu den Unterrichtsstunden im Rahmen einer Videokonferenz die Möglichkeit zur Klärung offener Fragen angeboten. Der Termin hierfür wird im Seminar festgelegt

Word Einführung ☼

- Mo. 7.9. bis Do. 10.9.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 141 €, inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7431
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten. Ziel des Kurses ist es, vorzeigbare Produkte mit weniger Aufwand in kürzerer Zeit zu erstellen.

Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung ☼

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 370 €, inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse, Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: V359220
- 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.

Einführung in die MS-Office-Programme Outlook und Powerpoint (BU 4)

- Mo. 7.9. bis Do. 10.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 202-265500
- VHS Dortmund

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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen ☎

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532024-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €, inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühren
- Vorkenntnisse: EDV- und Windows-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5254
- VHS Detmold – Lemgo

Der Zertifikatslehrgang Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag vermittelt Lerninhalte zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation in einem EDV-Kompaktlehrgang mit der Option der Online-Prüfung „Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag“ nach Kurs-Abschluss.

Fit fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint ☎

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: W50152L
- 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).

Einführung in Word und Excel (BU 3)

- Mo. 14.9. bis Mi. 16.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26581D
- VHS Dortmund

Der Kurs gibt Teilnehmern die Möglichkeit, die Programme Word und Excel systematisch kennen zu lernen, die Textverarbeitung mit Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Grund-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Excel 2019 – Grundlagenseminar ☎

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €, ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Word & Excel Grundlagen: Schulung mit MS-Office 2016 ☎

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5099w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 202-4421
- VHS Hagen

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zunächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen.

MS-Office: Word, Excel, PowerPoint 2016/2019

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 136 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 20H-57902
- VHS des Kreises Heinsberg

MS-Office: Word, Excel, PowerPoint 2016/2019

Datenbankverwaltung mit Access

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 164 €, inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: anderer Office-Programme
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5562
- VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar führt in die grundlegenden Techniken der Datenbankenverwaltung ein. Beispiel-Datenbanken mit den Datenbankobjekten Tabelle, Abfrage, Formular und Bericht werden erstellt. Zum Einsatz kommen auch die in vielen Bereichen verfügbaren Assistenten.

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten ☎

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533517-BU
- VHS Köln

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren. Dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie der passende. Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminarunterlagen mitzunehmen!

Einführung in Word, Excel und Powerpoint – Das Gesamtpaket (BU 4)

→ Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26582D
 → VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit WORD und EXCEL sowie die Technik für die effektive Erstellung ansprechender Präsentationen mit POWERPOINT zu erlernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Einführung in Outlook und Word (BU 3)

→ Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26584D
 → VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit OUTLOOK und WORD zu erlernen.

Access 2016 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv &

→ Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 168 €
 → Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5766s@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Datenmengen nehmen in vielen Anwendungsbereichen immer stärker zu & damit EDV-technische Verarbeitung & Auswertung. Ein Aufbaukurs ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

EXCEL 2016:

Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen – Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! &

→ Mi. 30.9. bis Fr. 2.10.2020 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 162 €
 → Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5622w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wie Sie Ihre großen Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten können, erfahren Sie in diesem Seminar, dass alles beinhaltet, was für den Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen benötigt wird. Tipp: Wir bieten auch Online-Seminare in dem Themenfeld an!

Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

→ Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5488s@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 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. auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist auch als Bildungsurlaub im Angebot.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & 10

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 311 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530013-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & 10

→ Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 178 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532107-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Kombikurs: Windows 10, Word und PowerPoint &

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21060
 → VHS Aachen

Das Seminar vermittelt die Bedienung von Windows und der Programme Word und PowerPoint. Grundlegende Kenntnisse werden vermittelt. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen der Programme, deren Zusammenspiel inkl. Nutzung im Büro behandelt.

Fit fürs Büro mit Word und Excel

→ Mi. 7.10. bis Do. 29.10.2020 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 185,60 €
 → Vorkenntnisse: Windows
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 202-4422
 → VHS Hagen

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zunächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen.

Das komplette Microsoft-Office Paket (2016) &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einsteiger-Kenntnisse in Windows
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AQ50130
- VHS Bornheim – Alfter

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2016-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Word-Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

Windows 10, Word, Excel und Outlook

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 20H-57900
- VHS des Kreises Heinsberg

Excel – die Basics kurz und kompakt &

- Di. 13.10. bis Do. 15.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: V359106
- VHS Düsseldorf

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für die effiziente Arbeit mit Excel (und ähnlichen Kalkulationsprogrammen). Inhalte: Dateneingabe und -korrektur, einfache Formeln und Berechnungen, Tabellengestaltung, Seitenlayout und Ausdruck.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21061
- VHS Aachen

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

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 292 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: V357030
- VHS Düsseldorf

Sie erlernen den effizienten Umgang mit den typischen Büro-Programmen: Textdokumente gestalten (inkl. Tabellen und Grafiken); Zahlenmaterial in Excel-Tabellen aufbereiten, mit Formeln berechnen und in Diagrammen darstellen; Texte und Bilder präsentieren mit PowerPoint.

Word und Excel fürs Büro – eine Einführung

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung mögl., inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203/50 03 96 13 ▪ Kursnr.: NR5304
- VHS Duisburg

Sie lernen Word und Excel für den Büroalltag in ihren Grundfunktionen kennen und wenden sie an. Inhalte von Word: Texterstellung, Zeichen- und Absatzformate, Briefe nach Norm, Grafiken und Tabellen. Inhalte von Excel: Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Diagramme.

Word, Excel, Outlook 2016 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 377 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Word und Outlook
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50920
- VSB-Bildungswerk

Sie haben Word und Outlook schon genutzt, möchten Ihre geringen Vorkenntnisse erweitern und Grundlagen von Excel erlernen? Durch praxisnahe Übungen vermittelt dieser Kurs, wie Sie die Programme strukturiert und zeitsparend beherrschen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Office Kompakt –**Word, Excel, Outlook, PowerPoint &**

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 172 €; ab 7 TN 150 €, ab 10 TN 110 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word
- Infos unter 02461/6 33 28 ▪ Kursnr.: G03-150
- VHS Jülicher Land

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen, die Zusammenarbeit der einzelnen Programme und ihre Nutzung im Büro behandelt. Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragen bis: 7.9.2020 Letzte Abmeldemöglichkeit: 2.10.2020

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533028-BU
- 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, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

Einführung in Outlook und Excel (BU 3)

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26586D
- VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit OUTLOOK und EXCEL zu erlernen.

Access 2016 Aufbau: Konzeption und Umsetzung einer relationalen Datenbank &

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5799s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Anlegen von Tabellen mit Feldfunktionen & Verknüpfung der Tabellen untereinander; ergänzt durch die Weiterverarbeitung mit Abfragen, Formularen und Berichten von komplexen Tabellenstrukturen.

Excel VBA Grundlagenwissen: Einführung in die Excel-Programmierung &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Excel bietet mit der integrierten Programmiersprache VBA enorme Möglichkeiten, MS-Office Anwendungen zu erweitern. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Hinweis: Thema auch als Online-Seminar buchbar

Praxisseminar II – Word, Excel, Outlook & PowerPoint Office-Aufbauwissen &

- Di. 27.10. bis Do. 29.10.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €, inkl. Kaffee und 3x Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Office-Grundlagen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 202-3632
- VHS Menden – Hemer – Balve

Eine praxisbezogene und verständliche Vertiefung in Kompaktform. Aufbauende Themen in Word, Excel und Outlook werden vermittelt sowie in das Erstellen einer Präsentation mit PowerPoint eingeführt. Spezielle Inhalte können auf Wunsch der Teilnehmenden behandelt werden.

Professionell mit Word

- Di. 27.10. bis Do. 29.10.2020 in Erftstadt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 71,60 €; ermäßigt 38,30 €
- Infos unter 02235/40 92 72 ▪ Kursnr.: G-5606
- VHS Erftstadt

In diesem Kurs frischen Sie Ihre Word-Kenntnisse auf und vertiefen diese. Schwerpunkte sind die folgenden Themen: • Formatvorlagen • Word-Tabellen • Briefvorlage nach DIN-5008 • Serienbriefe erstellen (z.B. aus einer Excel-Tabelle) • Einfügen und Bearbeiten von Grafiken.

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

- Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533602-BU
- VHS Köln

Sie kennen die grundlegenden Befehle und Möglichkeiten in Excel, aber Sie möchten die Vielfalt der Funktionen und Formeln kennen. Bitte USB-Stick mitbringen, um Semindaten mitzunehmen!

Office 2016: Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5111w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! ‘Rund um Ihren Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Zudem nützliche Tipps & Tricks, mit denen viele Arbeitsschritte leichter und schneller von der Hand gehen.

Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5499s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 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.

Grundlagen Office 2016: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 223,50 €, inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen, Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7401
- 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.

Microsoft Office:**Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &**

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 296 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: V357050
- VHS Düsseldorf

Word: Seitenlayout, Kopf-/Fußzeile, Verzeichnisse, Serienbrief, Formatvorlagen. Excel: Daten filtern, Funktionen Wenn und Sverweis, Pivot-Tabelle, bedingte Formatierung, Handling großer Tabellen. PowerPoint: Folienmaster, Animationen, Hyperlinks, Daten im- und exportieren.

Alles für's Büro – Word – kompakt (BU 4)

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-25151D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt Software-Grundwissen über das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm MS Word. Es werden die Grundfunktionen für eine komfortable Bearbeitung und ansprechende Formatierung von Dokumenten erarbeitet.

Einführung in Word und Powerpoint (BU 3)

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26590D
- VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit WORD und die Technik für die effektive Erstellung ansprechender Präsentationen mit POWERPOINT zu erlernen.

Tabellenkalkulation mit Excel, Basic Stufen 1 + 2

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025135
- VHS Gelsenkirchen

Grundlegende Funktionen von Excel werden erlernt wie die Eingabe, Korrekturen, Formatierungen, Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Tabellenverknüpfungen und das Arbeiten mit der Zwischenablage.

Einführung in die Datenbanken mit Access &

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: W50140L
- VHS Moers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen schrittweisen, aber fundierten Einstieg in das relationale Datenbankprogramm Access suchen. U. a. werden folgende Themen behandelt: Grundlagen und Einführung in die Datenbankobjekte, Aufbau relationaler Datenmodelle u. v. m.

Outlook &

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 141 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows und/oder Word
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7471
- VHS Rhein-Erft

Sie lernen die komplette Funktionalität von Outlook in einem Exchange-Server-Netzwerk kennen: E-Mail, Kontakte, Termine, Besprechungen, Aufgaben, Ressourcen, Zusammenarbeit, Abwesenheit und Vertretungsgelungen. Outlook mit Exchange-Server-Anbindung steht zur Verfügung.

Excel 2016 – Kompakt &

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 287 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: PC Grundlagen
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 52520
- VSB-Bildungswerk

Nach einer Einführung in die Tabellenkalkulation werden Sie u.a. Zellen formatieren, Tabellen anlegen und verknüpfen, Formeln, Funktionen einsetzen, mit Datum und Uhrzeit rechnen, versch. Bezüge kennenlernen, Diagramme erstellen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ®

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545114-BU
- VHS Köln

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

Büroorganisation und Büromanagement

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office
- Für Teilzeitschäftige und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629735
- VHS Münster

Inhalte: Arbeitsplatzgestaltung; Zeitmanagement; Word: Dokumente verwalten, formale Gestaltungsgrundsätze für Briefe, Serienbriefe; Excel: Formeln und Funktionen, kaufmännisches Rechnen; PowerPoint: Erstellen einer Präsentation; Outlook: Terminplanung, effizienter Umgang mit E-Mails; Office: übergreifendes Arbeiten mit dem Office-Paket.

Fit fürs Büro – Word, Excel, Outlook

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Vorkenntnisse: erste EDV-Vorerfahrungen
- Infos unter 0214/06 41 88 ▪ Kursnr.: 73140
- VHS Leverkusen

Für Anfänger oder „Auffrischer“, u.a. Word: Textformatierungen, Autotexte, Vorlagendateien. Excel: Formeln und -Funktionen. Outlook effizient einsetzen: E-Mails erstellen, versenden und verwalten; Kalenderfunktionen sowie Outlook-Aufgaben.
Details: www.vhs-leverkusen.de

Excel spezial: Excel mit VBA optimieren (BU 3)

→ Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Excel
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26701D
 → VHS Dortmund

Inhalte: Entwicklungsumgebung, Kontrollstrukturen, Unterprogramme und Funktionen, Umgang mit dem Objektmodell von Excel, Makroaufzeichnung, Dateiverwaltung, Fehlerbehandlung, Testhilfen

PowerPoint 2016**Grundlagen- und Aufbauwissen Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &**

→ Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5955s@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Professionell gestaltete Folienvorlagen für Schulung & Präsentation. Flexibles & leicht zu handhabendes Werkzeug. Vermittelt Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

Professionell Visualisieren**mit Excel und PowerPoint & 10**

→ Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 199 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Word und Excel
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546503-BU
 → VHS Köln

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen.

Fit fürs Büro: MS-Office professionell nutzen

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Hagen, Wehringhausen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 174 €
 → Vorkenntnisse: Windows
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 202-4430
 → 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.

Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access &

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 365 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
 → Vorkenntnisse: Windows
 → Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: V360110
 → VHS Düsseldorf

Die Themen: Tabellen, Datenfelder und Beziehungen definieren; Daten eingeben, importieren, in Abfragen filtern, berechnen, gruppieren, aktualisieren, löschen; Eingabemasken (Formulare) und formatierte Druckausgaben (Berichte) erstellen; Makros und Module einsetzen.

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

→ Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Solingen
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 144 €

→ Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5989s@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

MS Office – Kompaktes Wissen für den Job

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55401
 → VHS Krefeld

Eine Woche lang eintauchen in die wichtigsten Aspekte des Programms MS-Office – MS-Word, MS-Excel, MS-PowerPoint sowie MS-Outlook für den Büroalltag. Anfänger sind willkommen, Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen erhalten weitergehende Übungsaufgaben.

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

→ Mo. 23.11. bis Do. 26.11.2020 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21071
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Tabellenkalkulation mit Excel, Stufen Professional 1 + 2

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Gelsenkirchen-Buer
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
 → Vorkenntnisse: Excel Basic, Stufe 2
 → Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025139
 → VHS Gelsenkirchen

Aufbauend auf den Stufen Basic 1 + 2 werden Formatierungen, Formeln und Funktionen, Automatisierungen, die Bedienung des Makro-Rekorders und weiterer Funktionen intensiv erarbeitet.

Die drei neuen Power-Tools von Excel

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620405
- VHS Münster

Es wird in die drei Power-Tools von Excel eingeführt, den sogenannten Power BI Desktop, von PowerPivot über Power Query bis Power Map. Das Seminar zielt darauf ab zu zeigen, wie Sie mit diesen Tools die richtigen Erkenntnisse aus Ihren Daten ziehen können, wenn Sie sie mit Power BI und Power Pivot für Excel richtig modellieren und präsentieren.

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

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 377 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50520
- VSB-Bildungswerk

Es werden die praxisrelevanten Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint sowie der Datenaustausch zwischen den Programmen vermittelt. Ein ausführlicher Seminarablauf kann angefordert werden. Unterrichtszeiten: Mo–Fr, 9,00–15,15 Uhr

Word 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5255s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Word 2019 – Grundkurs &

- Mo. 30.11. bis Do. 3.12.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €, ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21067
- VHS Aachen

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

Outlook & Ⓢ

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen inkl. der Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535006-BU
- VHS Köln

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

EXCEL 2016 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar &

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5599s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 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. Exklusiv wird Ihnen zusätzlich zu den Unterrichtsstunden im Rahmen einer Videokonferenz die Möglichkeit zur Klärung offener Fragen angeboten. Der Termin hierfür wird im Seminar festgelegt

Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten & Ⓢ

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533518-BU
- VHS Köln

Sie wollen Daten aus unterschiedlichen Quellen nach Excel importieren, anschließend die Daten bereinigen/ergänzen und auf dieser Basis professionelle Berichte mit Pivot-Tabellen und Grafiken präsentieren. Dann ist dieser Bildungsurlaub für Sie der passende. Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminarunterlagen mitzunehmen!

Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629505
- VHS Münster

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Themen behandelt: Serienbriefe, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-dann-Funktionen und Swerweis, Pivot-Tabellen.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

NEU : Online – Bildungsurlaub EXCEL Pivot – gem. NRW-COVID-Bewältigungsgesetz vom 14.04.2020 ☒

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 4 Teilnehmende
- Preis: 162 €, inkl. PDF-Handout
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5666s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wie Sie Ihre großen Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten können, erfahren Sie in diesem Seminar, dass alle Themen beinhaltet, die für Ihren Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen wichtig sind. Die Schulung findet in unserem virtuellen Klassenzimmer statt, welches eine sichere Kommunikation nach deutschen und europäischen Datenschutzstandards ermöglicht. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten für Sie. Wir unterstützen Sie telefonisch mit unserem Technik-Check im Anmeldeprozess, indem wir mit Ihnen zusammen, während des Beratungsgesprächs, unser virtuelles Klassenzimmer betreten. Dabei sehen Sie auch, wie einfach das geht :-)

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen ☒ ☉

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534010-BU
- VHS Köln

Sie erfahren, dass Animationen keine nervige Spielerei sein müssen, sondern – zielgenau eingesetzt – einen Vortrag wirkungsvoll unterstützen können. Verlinkungen lernen Sie nicht nur als Verweise auf Webadressen und andere Dateien kennen, sondern auch als Möglichkeit, Ihre Präsentationen zielgruppengerecht zu steuern. Überlegungen zur konzeptionellen Aufbereitung und Gestaltung von Präsentationen runden das Programm ab.

Tabellenkalkulation mit Excel 2019

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 147 €; 90 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D7030W
- VHS Oberhausen

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

Kombikurs: Word und Excel 2019 ☒

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €, ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21065
- VHS Aachen

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

Excel 2019 – Aufbaukurs ☒

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Teiln. am Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21075
- VHS Aachen

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

Office kompakt – der sichere Umgang mit MS Office

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 425 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: erste Erfahrungen mit Windows und mit den MS-Office
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-135
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Im Verlauf des Seminars erwerben die Teilnehmer/innen ein breites Grundlagenwissen im Gebrauch der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook, das sie in die Lage versetzt, im täglichen Umgang mit diesen Programmen auch schwierige Aufgaben problemlos zu bewältigen.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel ☒ ☉

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 339 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533916-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmierungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

Tabellenkalkulation mit Excel, Basic Stufen 1 + 2

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025136
- VHS Gelsenkirchen

Grundlegende Funktionen von Excel werden erlernt wie die Eingabe, Korrekturen, Formatierungen, Formeln und Funktionen, absolute und relative Bezüge, Tabellenverknüpfungen und das Arbeiten mit der Zwischenablage.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Word, Excel und PowerPoint 2016 für den Büroalltag

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ab 9 TN: 118 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mindestens in WORD
- Infos unter 02234/5 01 12 53 + 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 202-5315
- VHS Frechen

In dieser Bildungswoche machen Sie sich in Theorie und Praxis schnell und effektiv mit den typischen Funktionen von Office 2016 vertraut. Sie lernen die „Bedienungsphilosophie“ in Verbindung mit den Anwendungen kennen. Darüber hinaus: Dateiformate; Multifunktionsleiste

Word 2016 Aufbau Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 14.12. bis Mi. 16.12.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5344s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Fit for Office 2019

- Fr. 8.1. bis Fr. 5.2.2021, 5 mal freitags in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; 119 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D5540W
- VHS Oberhausen

Die Schwerpunkte liegen auf den klassischen Anwendungsbereichen der modernen Bürosoftware: der Textverarbeitung mit Microsoft Word, der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel, der Präsentationssoftware PowerPoint und der Organisationssoftware Outlook.

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 11.1. bis Mi. 13.1.2021 in Ertstadt, Liblar
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 93,80 €; ermäßigt 49,40 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 02235/40 92 72 ▪ Kursnr.: G-5607
- VHS Ertstadt

An drei aufeinander folgenden Tagen lernen und wiederholen Sie die wichtigsten Funktionen, die das Textverarbeitungsprogramm Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel für den Büroalltag bieten. Anmeldung und Information: 02235-409-272.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21092
- VHS Aachen

Einführung in die Programmoberfläche; systematische Präsentationserstellung mit Folienlayouts; Aufzählungen ein- und abstellen, gliedern und formatieren; Bilder einfügen und genau positionieren; Grundlagen der Präsentationsformatierung über den Master u.v.m.

Excel intensiv – Die professionelle Tabellenkalkulation

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 296 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 73130
- VHS Leverkusen

Excel bietet als professionelles Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Berechnung, Strukturierung und Präsentation von Daten. Inhalte für Beginner bis zum Experten u. a.: Formeln, Diagramme, Funktionen und Filter; TN-Wünsche...)

Details: www.vhs-leverkusen.de

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: WZ5333
- 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.

Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 202-50150K
- VHS Dormagen

Dieses dreitägige Seminar zeigt den praktischen Einsatz der Anwendungsprogramme Word, Excel und PowerPoint im Büroalltag! Neben der Text- und Tabellenformatierung und dem Schreiben von Serienbriefen erlernen Sie den Umgang mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & ☺

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532025-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21073
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21087
- VHS Aachen

Mitglieder, Kunden, Waren effektiv zu verwalten, ist Aufgabe von Datenbankprogrammen. Inhalte: Anlage von Datenbanken, einfache Übersetzung von Datenbankabfragen, Entwurf von Layouts (in Form von Berichten, Listen, Diagrammen) zur Präsentation der Daten.

MS-Office kompakt

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse, WINDOWS-Basiswissen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5655
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Kompakt-Seminar erhalten Sie Einblicke in alle wichtigen Büroanwendungsprogramme und lernen, welche Aufgaben Sie mit welchem Programm am besten erledigen können.

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4423
- VHS Hagen

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zunächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & 10

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533029-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

Büroorganisation

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €, Durchführungsgarantie bei 2 TN
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4431
- VHS Hagen

Sie erlernen in dem kombinierten Angebot Elemente der Büroorganisation, des Zeitmanagements und der Arbeitsplatzgestaltung. Mit den Anwendungen des Office-Paketes Word, Excel, PowerPoint und Outlook arbeiten Sie selbstständig, praxisorientiert und softwareübergreifend.

Excel VBA Grundlagenwissen: Einführung in die Excel-Programmierung &

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Excel bietet mit der integrierten Programmiersprache VBA enorme Möglichkeiten, MS-Office Anwendungen zu erweitern. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Hinweis: Thema auch als Online-Seminar buchbar

EXCEL 2016 :**Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen – Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! &**

- Mo. 22.2. bis Mi. 24.2.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5633s@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wie Sie Ihre großen Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten können, erfahren Sie in diesem Seminar, dass alles beinhaltet, was für den Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen benötigt wird. Tipp: Wir bieten auch Online-Seminare in dem Themenfeld an!

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 317 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536006-BU
- VHS Köln

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

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545115-BU
- VHS Köln

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

Tabellenkalkulation mit MS Excel

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €, ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: R7421B
- VHS Rur-Eifel

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

Arbeiten mit Word und Excel 2019

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 91 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6500W
- VHS Oberhausen

Vermittelt wird in kompakter Form ein Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und in die Tabellenkalkulation mit Excel.

Access Einführung

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4540
- 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.

**MS-Office im Büro:
Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen** ☺ & ⑩

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546106-BU
- VHS Köln

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

Fit fürs Büro mit PowerPoint und Outlook

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4427
- VHS Hagen

Diese Bildungswoche bietet Ihnen einen Einstieg in das Präsentationsprogramm PowerPoint und in den Terminmanager. Anhand von praxisorientierten Beispielen lernen Sie den praxisrelevanten Einsatz beider Programme.

**Effizientes Arbeiten im Büro mit Office 2013 –
Aufbaukurs** ☺

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21A4522
- VHS Herne

In diesem Seminar lernen Sie die Feinheiten der aktuellen Microsoft Office Programme Word, Excel und Outlook kennen, die Sie für Ihren Alltag im Büro brauchen. Sie werden die typischen Aufgaben mit den Programmen von Office 2013 an Beispielen ausprobieren und üben.

MS Office geschickt anwenden

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F52130
- VHS Zweckverband Lennetal

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die sich in kurzer Zeit intensiv in Microsoft Office und deren Verzahnungsmöglichkeiten innerhalb dieser Programme (Word, Excel und PowerPoint) einarbeiten wollen.

**Professionelle Präsentationen mit PowerPoint –
Grundlagen** ☺ & ⑩

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534011-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Grundkenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionellen Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert.

Das komplette Microsoft-Office Paket (2016) ☺ &

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einsteiger-Kenntnisse in Windows
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR50130
- VHS Bornheim – Alfter

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2016-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Word-Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

Outlook ☺ & ⑩

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen inkl. der Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535007-BU
- VHS Köln

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

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Kostenrechnung und Controlling mit Excel ☺ ⑩

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 339 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533917-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen ☺ ⑩

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532026-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

Praxisseminar – Word, Excel & Outlook ☺

- Di. 4.5. bis Do. 6.5.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 176,80 €; inkl. Mittagimbiss, Bildungscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 201-3630
- 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.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen ☺ ⑩

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530014-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel ☺ ⑩

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545116-BU
- VHS Köln

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

EXCEL 2016: Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen – Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! ☺

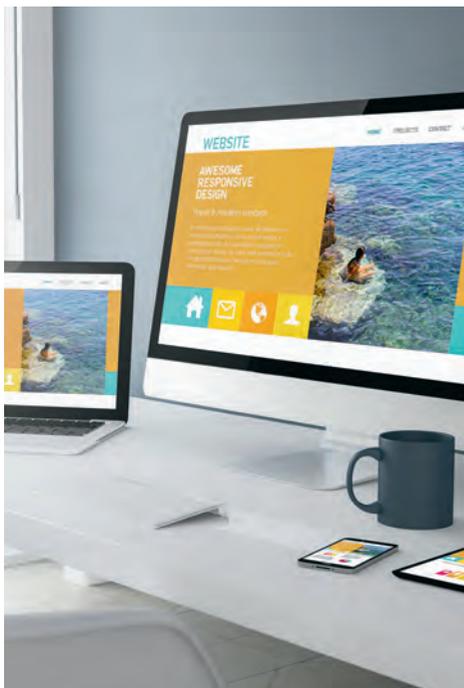
- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5622w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wie Sie Ihre großen Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten können, erfahren Sie in diesem Seminar, dass alles beinhaltet, was für den Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen benötigt wird. Tipp: Wir bieten auch Online-Seminare in dem Themenfeld an!

Abkürzungen und Symbole:

- ⑩ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ☺ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen

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



Web-Design und -programmierung

Mit WORDPRESS die eigene Homepage einrichten, gestalten und bedienen. (BU 4)

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: PC- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-28112D
- VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55541
- VHS Krefeld

In diesem Kurs wird Teilnehmenden vermittelt, die eigene Website mit Wordpress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Der Kurs ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z.B. Künstler, Autoren oder Fotografen.

WordPress Fotoblog &

- Mo. 12.10. bis Do. 15.10.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ5651
- VHS Duisburg

Einstieg in die Arbeit mit WordPress – ausführliche Beschreibung auf unserer Homepage

Webdesign mit Drupal & 10

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Computer- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-563003-BU
- VHS Köln

Der Kurs zeigt sowohl die Installation wie auch die Anpassung von Drupal an die eigenen Wünsche. Sie lernen wie man Inhalte erstellt und diese auf der Webseite präsentiert; wie man mit Hilfe von Themes das Aussehen der Webseite ändert, mit Modulen den Funktionsumfang erweitert und noch vieles mehr.

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

- Mi. 14.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569004-BU
- VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords und Bing Werbung).

WordPress-Themes selbst erstellen & 10

- Mi. 20.11. bis Fr. 23.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568605-BU
- VHS Köln

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

WordPress CMS &

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 270,70 €; inkl. Kaffee und Mittagsimbiss; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 202-3777
- VHS Menden – Hemer – Balve

Mit Weblogs können Sie schnell und unkompliziert im Internet präsent sein. 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.

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS & ⑩

→ Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 311 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere PC-,Mac- und Internet-Kenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562006-BU
 → VHS Köln

Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuerer HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbaukästen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.

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

→ Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 173 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568015-BU
 → VHS Köln

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

Joomla (BU 5)

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 216 €, Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Computergrundkenntnisse, HTML und CSS Kenntnisse
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-28117D
 → 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.

Einführung in Javascript & ⑩

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 173 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-586005-BU
 → VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten &

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6333w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ⑩

→ Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 163 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566008-BU
 → VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

→ Mo. 9.11. bis Do. 12.11.2020 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
 → Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21130
 → VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

WordPress: Redaktion, Administration, Design

→ Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpensee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 288 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-644
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpensee

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

Einführung in Typo3 als Content-Management-System

- Mo. 30.11. bis Do. 3.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 246 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567211-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes Bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2020 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 138 €
- Infos unter 02843/9 07 40 16 ▪ Kursnr.: Z617200
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen wird in diesem Kurs vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung verschiedenster Online-Projekte. Zeiten von 9.00 bis 14.30 Uhr.

Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6666w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Zahlreiche Werkzeuge & Funktionen zur grafischen Gestaltung: Apps für E-Learning, Verwaltung, Multimedia-Präsentationen, Spiele entwickeln. Eine App ist eine elektronische Visitenkarte jeder Firma, sie bietet weitaus mehr. Apps sind oft besser auf die Geräte angepasst als Websites, komfortabler in der Bedienung & können auf Informationen zurückgreifen, die Websites nicht haben, z.B. GPS-, Kamera- & Push-Funktionen. Im Seminar arbeiten wir mit Windows und Android.

Mit WORDPRESS die eigene Homepage einrichten, gestalten und bedienen(BU 4)

- Mo. 14.12. bis Do. 17.12.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: PC- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-28114D
- VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

PHP Grundlagen und erste Einführung in das Datenbanksystem MySQL für den Einstieg in die Webentwicklung &

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €; nach der Schulung zur Vertiefung kostenloses Forum für zwei Wochen
- Vorkenntnisse: HTML-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6522w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit PHP werden dynamische Webseiten und Webanwendungen nutzerfreundlich entwickelt. 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 Grundlagenturses behandelt werden. Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55542
- 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.

Einführung in HTML und CSS

- Mo. 25.1. bis Mi. 27.1.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 362 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-646
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sie erlernen alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren und Elementfluss gezielt formatiert u. zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengesetzt.

Moderne Websites mit HTML5 und CSS3 &

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internet- und Betriebssystemkenntnisse, sicherer Umgang mit Datei-Manager
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ5658
- VHS Duisburg

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

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

→ Mo. 25.1. bis Do. 28.1.2021 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 149 €, ermäßigt 89 €
 → Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-21131
 → VHS Aachen

Installation und Konfiguration auf dem Server, Einrichten der Datenbank, Sicherheitstipps, Administration und Einbinden eines Themes (Designs), Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten, Funktionserweiterungen durch Einbinden externer Plugins, Fotogalerie etc.

HTML5 & CSS3 Aufbauwissen – Webseiten interaktiv gestalten &

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6366w@121
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vermittlung erweiterter 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.

WordPress-Themes selbst erstellen & ⑩

→ Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568606-BU
 → VHS Köln

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

Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & ⑩

→ Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 173 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568016-BU
 → VHS Köln

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

Einführung in Javascript & ⑩

→ Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 409 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-586006-BU
 → VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten &

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6333w@121
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS & ⑩

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 311 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere PC-,Mac- und Internet-Kenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562007-BU
 → VHS Köln

Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuer HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbaukästen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.

WordPress-Themes selbst erstellen & ⑩

→ Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568607-BU
 → VHS Köln

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

Einstieg in Visual Basic – für Programmieranfänger*innen geeignet &

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6422w@121
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit Visual Studio Express können Sie großartige Anwendungen für Windows, Windows Phone und das Web entwickeln. Und das Beste an diesen Tools? Sie sind völlig kostenlos! Tipp: Wir bieten auch Online-Seminare/e in dem Themenfeld an!

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55543
- 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.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 246 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567212-BU
- VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 173 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568017-BU
- VHS Köln

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

Webseitengestaltung mit Jimdo

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566009-BU
- VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6677w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Zahlreiche Werkzeuge & Funktionen zur grafischen Gestaltung: Apps für E-Learning, Verwaltung, Multimedia-Präsentationen, Spiele entwickeln. Eine App ist eine elektronische Visitenkarte jeder Firma, sie bietet weitaus mehr. Apps sind oft besser auf die Geräte angepasst als Websites, komfortabler in der Bedienung & können auf Informationen zurückgreifen, die Websites nicht haben, z.B. GPS-, Kamera- & Push-Funktionen. Im Seminar arbeiten wir mit Windows und Android.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.



Grafik • Bildbearbeitung • Video

DTP 1 – Das ADOBE-Paket – wenn Sie Anfänger sind (BU 5)

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-27202D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich zunächst mit den Grundlagen der Adobe Grafik-Programme mit der Hilfe eines Profis.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & ®

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556007-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7788w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf*innen & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: importieren, sortieren & organisieren, Such- & Filterfunktionen, RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken.

Adobe Photoshop kompakt (BU 5)

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-27115D
- VHS Dortmund

Photoshop ist das Profi-Programm für die digitale Bildbearbeitung. Der Photoshop Kompaktkurs macht Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Workshops mit den Grundlagen von Photoshop vertraut.

InDesign kompakt (BU 5)

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-27430D
- VHS Dortmund

Nach einer Einführung in den Arbeitsbereich von InDesign erhalten Sie anhand von Workshops Grundlagen zum Einrichten von Dokumenten, zum Platzieren und Bearbeiten von Text und Bildern, zum Erstellen von Formaten u.v.m., um ein ansprechendes Seitenlayout zu erstellen.

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553114-BU
- VHS Köln

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

DTP 2 – Das ADOBE-Paket – wenn Sie Erfahrungen haben (BU 5)

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows, Teilnahme an DTP 1 o. ä.
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-27204D
- VHS Dortmund

Der Profi baut für Fortgeschrittene den Umgang mit Grafik-Programmen aus.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5782
- VHS Detmold – Lemgo

Photoshop zur Bearbeitung von Bildern und InDesign zur Gestaltung von Flyern und Broschüren – eine optimale Kombination bei der Erstellung eigener Werbematerialien. Sie lernen die Werkzeuge und Funktionen beider Programme kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 22.9. bis Do. 24.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlegenden Bedienung von InDesign, rahmenorientiertes Arbeiten
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555503-BU
- VHS Köln

Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen.

Videos filmen und schneiden mit dem Smartphone

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 163 €
- Infos unter 02452/13 43 14 ▪ Kursnr.: 20H-57907
- VHS des Kreises Heinsberg

Sie lernen den Umgang mit der Kamera-Funktion Ihres Smartphones und erhalten Einblicke in Schnitt und Post-Production, so dass Sie Ihr eigenes Video filmen und schneiden können.

Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5821
- VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie verwalte ich Fotos sinnvoll? Wie können Fotos mit Hilfe von Photoshop optimiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit Freeware gestalten

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551505-BU
- 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.

Von der Aufnahme bis zur Ausgabe: perfekte Fotos für Druck-Web-Diashow

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €; Kleingruppen-Intensivseminar
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7333w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vom Druck auf den Auslöser der Kamera bis zum Galeriebild – die optimalen Kameraeinstellungen für das perfekte Foto. Eine ausgebildete Fotografin zeigt Ihnen: sinnvolles Archivieren von Fotos, Katalogisieren, Verschlagworten, Metadaten, Copyright, Bildoptimierung und -entwicklung mit Lightroom, Retusche, Arbeiten mit Ebenen und -masken, Bildbearbeitung mit Photoshop & Gimp, Einblicke in den Workflow und Entscheidungshilfe für das für Sie „richtige“ Programm. Um die eigene Kamera optimal zu nutzen, sollten die Teilnehmenden ihre eigene Kamera (aufgeladen) in den Unterricht mitbringen.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP kompakt

- Mo. 5.10. bis Do. 8.10.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 164 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5845
- VHS Detmold – Lemgo

GIMP ist ein kostenfreies für viele Betriebssysteme verfügbares, leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm für den privaten und professionellen Einsatz. Im Seminar lernen die Teilnehmenden alles von der Programminstallation bis zur anspruchsvollen Bearbeitung von Bildern.

Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 6.10. bis Do. 8.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202031051
- 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.

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 368 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: V362320
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzungsoberfläche, Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Oktober 2020.

Einstieg in die digitale Fotografie &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 254 €, inkl. digitalen Lehrmaterialien
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7631
- VHS Rhein-Erft

Grundlagen der digitalen Fotografie: Blende, Zeit, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Bildgestaltung, Motivwahl, Bildausschnitt, Umgang mit Licht, Schatten und Aufhellung. Es wird mit Lightroom, Photoshop und Bridge gearbeitet.

Einführung in die Videobearbeitung mit Premiere (BU 5)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit PCs
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-27601D
- VHS Dortmund

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

Photoshop, Illustrator und InDesign &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 254 €, inkl. digitalen Lehrmaterialien
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7632
- VHS Rhein-Erft

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

Grundlagen InDesign CC &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555009-BU
- VHS Köln

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

Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS6

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55610
- 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

- Di. 27.10. bis Do. 29.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Ebenenmasken (flexible Bildmaskierung); Füll- und Einstellungsebenen (flexible Bildkorrekturen); Ebenfüllmethoden; Freistellen mit Pfaden; Perspektivische Entzerrung; Schwarzweißumwandlung; Tipps und Tricks; Makros aufzeichnen und verwenden.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557108-BU
- VHS Köln

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

Adobe Photoshop kompakt (BU 5)

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-27117D
- 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.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 255

Affinity PHOTO:**Fotobearbeitung auf PC (oder iPad, MacBook, Notebook) &**

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Vorkenntnisse: Gute Computergrundkenntnisse
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7555w@120
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Apple kürte Affinity Photo 2015 und 2017 zur App des Jahres. Mit umfangreicher Funktionspalette und Dauerlizenz-Modell hat sich das Bildbearbeitungsprogramm zu einer kostengünstigen Alternative zum Abo-Modell mit Apple- und Windows-Hardware entwickelt. Vom Aufbau her ähnelt die Software dem großen Photoshop. Der variable Workflow der Software lässt fast keine Wünsche offen. Lassen Sie sich von den vielseitigen Möglichkeiten der Software inspirieren. Die Dozentin ist Fotografen-Meisterin. Bitte eigene Bilder auf einem Stick mitbringen.

Videoproduktion mit dem Smartphone**(für iOS + Android) & ⑩**

→ Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514331-BU
 → VHS Köln

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

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

→ Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 225 €, inkl. Video-Tutorial & Skript
 → Vorkenntnisse: Windows & eigene Kamera
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7444w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Medien gestalten mit der Affinity Suite: Photo, Designer und Publisher &

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 254 €, inkl. digitalen Lehrmaterialien
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
 → Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7641
 → VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub ist ein Schnupperkurs zu vollständigen Kreativ-Suite von Affinity. Er bietet eine kompakte Einführung in die Handhabung der Programme Bildbearbeitung mit Affinity Photo, Grafik mit Affinity Designer und Layout mit Affinity Publisher.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ⑩

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554007-BU
 → VHS Köln

Inhalte: das Anwendungsfenster, der Arbeitsbereich, die Auswahlwerkzeuge, Einstieg in die Ebenentechnik, Farbfelder und Verläufe, Retuschieren und Reparieren, Klassische Bildbearbeitung, Austausch von Bildinhalten, Panoramafunktion

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop &

→ Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Moers
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 145 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: W50183
 → VHS Moers

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

Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar &

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7777w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf*innen & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: importieren, sortieren & organisieren, Such- & Filterfunktionen, RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken.

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

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 315 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-55554-BU
 → VHS Köln

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

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

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 357 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553115-BU
 → VHS Köln

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

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

→ Mo. 14.12. bis Do. 17.12.2020 in Moers
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: W50186
 → 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.

Erklärvideos – was ist das eigentlich und wie produziere ich sie?

→ Mo. 11.1. bis Mi. 13.1.2021 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 158 €
 → Vorkenntnisse: EDV Grundlagen
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5618B8
 → VHS Bielefeld

Nach einer theoretischen Einführung sowie Tipps, Tricks und Hinweisen zur Erstellung, werden eigene Erklärvideos produziert. Im Prozess der Videoerstellung auftretende Fragen werden besprochen und erklärt. Sie werden in die Lage versetzt, eigene Videos zu produzieren.

Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5823
 → VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie verwalte ich Fotos sinnvoll? Wie können Fotos mit Hilfe von Photoshop optimiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & ®

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 318 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556008-BU
 → VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Photoshop intensiv &

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 254 €, inkl. digitalen Lehrmaterialien
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Windows oder Mac OS und sicheres Datenhandling
 → Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-7633
 → VHS Rhein-Erft

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im effizienten Umgang mit Photoshop, verschiedene Techniken zur Bildverbesserung, Farbkorrektur und Retusche, den Umgang mit den zahlreichen Auswahlwerkzeugen und das Arbeiten mit Masken und Ebenen. Mit vielen praktischen Übungen!

Videokonzeption: Videotutorials leicht gemacht & ®

→ Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 153 €, Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514325-BU
 → VHS Köln

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

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5783
 → VHS Detmold – Lemgo

Photoshop zur Bearbeitung von Bildern und InDesign zur Gestaltung von Flyern und Broschüren – eine optimale Kombination bei der Erstellung eigener Werbematerialien. Sie lernen die Werkzeuge und Funktionen beider Programme kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit Freeware gestalten & ®

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551506-BU
 → 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55608
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Ob Arbeiten mit Auswahlen, Farben, Masken, Pfaden oder Bildkorrekturen: In praxisnahen Übungen wird der Einsatz so gut wie aller Arbeitstechniken und Werkzeuge erlernt.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign

- Mo. 25.1. bis Do. 28.1.2021 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 176 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5700
- VHS Duisburg

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das E-Publishing, die professionelle Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen mit Adobe InDesign.

Grundlagen InDesign CC & 10

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555010-BU
- VHS Köln

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

Mit der Kamera kreativ unterwegs – Fotografie Intensivseminar

- Mi. 27.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: DD214060
- VHS Bergisch Gladbach

Sie fotografieren gerne und wollen mal über den Teller- rand schauen und echte Portraits machen, Landschaften perfekt ablichten und neue Techniken erlernen? Sie wollen wissen wie HDR und 360° Bilder gemacht werden? Dann ist dieses Seminar das Richtige für Sie!

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

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553116-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layout- programm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestalt- ung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP kompakt

- Mo. 22.2. bis Do. 25.2.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 164 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5847
- VHS Detmold – Lemgo

GIMP ist ein kostenfreies für viele Betriebssysteme verfügbares, leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm für den privaten und professionellen Einsatz. Im Seminar lernen die Teilnehmenden alles von der Programm- installation bis zur anspruchsvollen Bearbeitung von Bildern.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & 10

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlegenden Bedienung von InDesign, rahmenorientiertes Arbeiten
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555504-BU
- VHS Köln

Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Bro- schüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W55600
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungs- programm Adobe Photoshop. Ziel ist ein sicherer Um- gang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch prakti- sche Übungen werden die erlernten Fähigkeiten vertieft.

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

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4641
- VHS Hagen

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

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & 10

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557109-BU
- VHS Köln

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

Videos filmen und schneiden mit dem Smartphone

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 163 €
- Infos unter 02452/13 43 14 ▪ Kursnr.: 21F-57908
- VHS des Kreises Heinsberg

Sie lernen den Umgang mit der Kamera-Funktion Ihres Smartphones und erhalten Einblicke in Schnitt und Post-Production, so dass Sie Ihr eigenes Video filmen und schneiden können.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC ☞ ☉

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554008-BU
- VHS Köln

Inhalte: das Anwendungsfenster, der Arbeitsbereich, die Auswahlwerkzeuge, Einstieg in die Ebenentechnik, Farbfelder und Verläufe, Retuschieren und Reparieren, Klassische Bildbearbeitung, Austausch von Bildinhalten, Panoramafunktion

Photoshop CS6

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 279 €, 176 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9420W
- VHS Oberhausen

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

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation ☞

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €, inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21A4531
- VHS Herne

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen. So kann man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen.

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) ☞ ☉

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514332-BU
- VHS Köln

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC ☞ ☉

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553117-BU
- VHS Köln

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

Videokonzeption: Mein erster Imagefilm ☞ ☉

- Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514322-BU
- VHS Köln

Video und Bewegtbild werden als Marketing-Instrumente immer wichtiger und können ganz anders als Texte Kunden emotional ansprechen. Unternehmen setzen daher verstärkt auf audiovisuelle Visitenkarten, um sich als Marke zu präsentieren und von der Konkurrenz abzugrenzen.

Grundlagen InDesign CC ☞ ☉

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555011-BU
- VHS Köln

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

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC ☞ ☉

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556009-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

Die Bildungsurlaubsbroschüre

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



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 840 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 201031151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahme-messung

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Di. 22.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I ist vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 201032051
- 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.

Netzwerke Grundlagen & ®

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571118-BU
- VHS Köln

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

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 6.10. bis Do. 8.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkkomponenten
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 201033051
- 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 VI, Routing und Firewall &

- Di. 27.10. bis Do. 29.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkkomponenten
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 201036051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

IP-Netze, VLAN; Switching, Routing; Grundlagen; Begriffe; Aufbau; stat., dynam. Routing; Paketanalyse; Broadcast, DHCP; NAT, PAT; Internet Access, LAN –WAN; Routingprotokolle; DMZ; Ausfallsicherheit, Verfügbarkeit, Fehlersuche; Simulation, Aufbau, Inbetriebnahme; Firewalls

Windows 2019 Server Administration

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 202-4358
- VHS Hagen

Wenn Sie in die Serveradministration einsteigen wollen, sind Sie in diesem Seminar richtig für Ihre zukünftige Arbeit: Sie installieren und konfigurieren Windows 2019 Server. Außerdem lernen Sie die Netzwerkkonstruktion, die Benutzerverwaltung und das Domänen Konzept kennen.

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) & ®

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570208-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

- Sa. 28.11.2020 bis Sa. 15.5.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 810 €; 4 Module und Modulprüfungen
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 605001
- VHS Münster

Das Lehrgangssystem besteht aus mehreren Modulen. Jedes Modul schließt mit einer landesweit einheitlichen Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss von vier aus fünf frei wählbaren Modulen erhalten die Absolvent(inn)en das Gesamtzertifikat Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke. Es können auch nur einzelne Module besucht werden.

Linux professionell anwenden – Einführung ☼

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570126-BU
- VHS Köln

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

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik ☼

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 840 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 201031152
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahmemessung

Netzwerke Grundlagen ☼

- Mo. 21.12. bis Mi. 23.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571119-BU
- VHS Köln

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

Lokale Computer-Netzwerke aufbauen, konfigurieren und pflegen

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5408
- VHS Duisburg

Wir bauen gemeinsam ein lokales Netzwerk auf, lernen die notwendigen Geräte und auch die theoretischen Grundlagen dazu kennen und lösen die dabei auftauchenden Probleme. Ebenso kommen die notwendigen Sicherheitsaspekte nicht zu kurz.

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste ☼

- Di. 26.1. bis Fr. 29.1.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I ist vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211032001
- 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.

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN ☼

- Di. 2.3. bis Do. 4.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211033001
- 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.

Erste Schritte mit Linux

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4360
- 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.

Netzwerke Grundlagen ☼

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571120-BU
- VHS Köln

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

Linux professionell anwenden – Einführung ☼

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570127-BU
- VHS Köln

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

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) ☼ ⑩

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570209-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

Linux professionell anwenden – Einführung ☼ ⑩

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570128-BU
- VHS Köln

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



CAD

Inventor CAD-3D Grundkurs (BU5)

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen CAD
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 202-29110D
- VHS Dortmund

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

Solid Works – Grundlagen ☼

- Di. 1.9. bis Fr. 4.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 910 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202531051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

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

AutoCad – Kompakt für Einsteiger/innen

- Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundlagen
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 20H-57904
- VHS des Kreises Heinsberg

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ®

- Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544002-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungstypen, Maßstabgeometrien, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programm Anpassungen

Autodesk Inventor – Grundlagen & ®

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544502-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsbearbeitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202511052
- 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.

AutoCAD Grundlagen &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des technischen Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: V365060
- VHS Düsseldorf

Einführung in die Arbeitsoberfläche; Koordinateneingabe und Objektfang; Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen; Layertechnik verwenden; Zeichnungen bemaßen und beschriften; Rastergrafiken; Erstellen von Blöcken; Arbeiten mit externen Referenzen; Maßstäbe realisieren.

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 10.11. bis Fr. 13.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202510252
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzieren; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 17.11. bis Fr. 20.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 910 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202510352
- 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.

Solid Works – AufbauSeminar &

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: SolidWorks Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202533051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Erweiterte Funktionen zu Aufbereitungskomponenten; Konstruktion mit Multibodys über Boolesche Operationen und Trimmoperatoren; Arbeiten mit Schweißkonstruktionen; Arbeiten mit Blechteilen; Eigenständige Anwendungsübungen

Inventor 3D – AufbauSeminar &

- Di. 1.12. bis Fr. 4.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202522051
- 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.

CAD mit AutoCAD – AufbauSeminar &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202515051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteillbibliotheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Desktop); Menüänderungen (Bildschirm, Tablet).

CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544003-BU
- VHS Köln

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

AutoCAD 2020 – Technisches Zeichnen am Computer

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 269 €; 156 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9700W
- VHS Oberhausen

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

CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212511001
- 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.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen ☼

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712501
- 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 3D – Grundlagen ☼

- Di. 16.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

AutoCad – Kompakt für Einsteiger/innen

- Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundlagen
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 21F-57905
- VHS des Kreises Heinsberg

Solid Works – Grundlagen ☼

- Di. 23.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212531002
- 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.

Autodesk Inventor – Grundlagen ☼

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544503-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544004-BU
- VHS Köln

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



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Programmierung

C#.NET – Grundlagen für Programmier-Einsteiger

→ Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Holzminden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 440 €, ohne Ü
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 160135J
 → Kreisvolkshochschule Holzminden

• Grundsätzlicher Aufbau in C#.NET • Datentypen, Variablen, Arrays • Ausdrücke und Operatoren • Fallunterscheidungen • Schleifenkonstrukte • Unterprogrammetechniken, Funktionen • Ziele der Objektorientierung • Datenkapselung • Vererbung, Abstraktion, Schnittstellen und Polymorphie

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ & ⑩

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581005-BU
 → VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photo-shop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ⑩

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Sicher in Windows
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540221-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Programmieren mit Excel – Visual Basic for Applications

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Sondern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 538 €, inkl. Ü im DZ und VP, EZZ 40 €
 → Vorkenntnisse: Erfahrung mit Windows und Excel
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-298
 → VHS Arnsberg – Sondern – Bildungszentrum Sorpesee

Eigene VBA-Programme zur Lösung von komplexen Excel- Aufgaben erstellen. Schwerpunkte Entwicklungsumgebung, Kontrollstrukturen, Unterprogramme und Funktionen, Umgang mit dem Objektmodell von Excel, Makroaufzeichnung, Dateiverwaltung, Fehlerbehandlung, Testhilfen.

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ & ⑩

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581256-BU
 → VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

VBA-Programmierung in Access & ⑩

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588004-BU
 → VHS Köln

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

Java-Aufbaukurs:**Grafische Oberflächen und Datenbanken** & @

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583503-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

Excel VBA Grundlagenwissen:**Einführung in die Excel-Programmierung** &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Excel bietet mit der integrierten Programmiersprache VBA enorme Möglichkeiten, MS-Office Anwendungen zu erweitern. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Hinweis: Thema auch als Online-Seminar buchbar

Android-Apps programmieren**(Java Aufbaukurs)** & @

- Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583704-BU
- VHS Köln

Sie möchten eigene Programme (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Eclipse und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer apk-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.

Einführung in PHP & @

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 407 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-585005-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ & @

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587205-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

Die Datenbanksprache SQL (BU 3)

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 202-26700D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs soll in die Grundlagen der SQL-Programmierung am Beispiel des weit verbreiteten und kostenlosen Microsoft SQLExpress eingeführt werden.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# & @

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-582218-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & @

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584008-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Apples Swift als erste Programmiersprache (MacOS &/ iPadOS)

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5922
- VHS Detmold – Lemgo

Swift ist eine einfach zu erlernende und benutzerfreundliche Programmiersprache von Apple. Swift ist Open Source und eignet sich wunderbar um erste Erfahrungen beim Programmieren zu sammeln. In diesem Seminar werden die Grundlagen von Swift mit Hilfe der App Swift Playground vermittelt.

VBA-Programmierung in Excel & ⑩

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587010-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA & ⑩

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 411 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583307-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 620905
- VHS Münster

Sie lernen die Welt der Makrobefehle kennen und auch, dass viele Aktionen erst durch Makros möglich werden – vom Zeitgewinn bei umfangreichen Arbeiten ganz abgesehen. Am Ende des Kursprogramms steht Ihnen eine praxisnahe Sammlung der wichtigsten Prozeduren zur Verfügung – eine Werkzeugkiste „VBA-Tools“.

VBA-Programmierung mit Excel &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: W50138L
- VHS Moers

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ⑩

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540222-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Mikrocontroller für Maker & ⑩

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 423 €, inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581803-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ⑩

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584009-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Excel VBA Grundlagenwissen: Einführung in die Excel-Programmierung ☺

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Wuppertal-Eilberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Excel bietet mit der integrierten Programmiersprache VBA enorme Möglichkeiten, MS-Office Anwendungen zu erweitern. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Hinweis: Thema auch als Online-Seminar buchbar

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ ☺ ☹

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581257-BU
- VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

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

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: R7420B
- VHS Rur-Eifel

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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ ☺ ☹

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581006-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln

Online
Lernen
mit der
VHS
www.vhs-koeln.de



Einführung in SQL und Datenbankdesign & ☉

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Sicher in Windows
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540223-BU
 → VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ☉

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584010-BU
 → VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA – mit Onlinebegleitung & ☉

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 468 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583308-BU
 → VHS Köln

Präsenzphase: 12.–16.4.2021, 9–16.30 Uhr, Onlinephase: 17.4. bis 7.5.2021, Abschlussveranstaltung als Online-Seminar am 8.5.2021 von 10 bis 13 Uhr Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays.

Einführung in PHP & ☉

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 407 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-585006-BU
 → VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

Java-Aufbaukurs:**Grafische Oberflächen und Datenbanken** & ☉

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583504-BU
 → VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# & ☉

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-582219-BU
 → VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spielprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs) & ☉

→ Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 238 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583705-BU
 → VHS Köln

Sie möchten eigene Programme (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Eclipse und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer apk-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ☉

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584011-BU
 → VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).



Weitere EDV-Themen

Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: V356010
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Überblick über rechtliche, prozessuale und IT-technische Hintergründe. Sie lernen die Aufgaben eines Datenschutzbeauftragten kennen sowie die Dokumentation, die der Verantwortliche der Datenverarbeitung zu erstellen hat.

Visio – Geschäftsdiagramme professionell ®

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 151 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-541220-BU
- VHS Köln

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr.

Wie umgehen mit der DSGVO? & ®

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524804-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

Apple: von Windows zu Apple

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 318 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-197
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Im Kurs werden Kenntnisse zur Benutzung der Apple-Anwendungen Page vermittelt. Schwerpunkt: Einführung, Vertiefung und Kommunikation sowie Austausch von Dokumenten mit Microsoft

Numbers:

Tipps und Tricks für Apple-Nutzer/innen

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 318 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-196
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Im Kurs werden Kenntnisse zur Benutzung der Apple-Anwendungen Numbers vermittelt. Schwerpunkt: Einführung, Vertiefung und Kommunikation sowie Austausch von Dokumenten mit Microsoft

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & ®

- Mi. 16.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542710-BU
- VHS Köln

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

VBA – Programmierung mit Word und Excel

- Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4530
- VHS Hagen

Die Programme Word und Excel bieten umfangreiche Möglichkeiten. Dennoch, hin und wieder stellen Sie frägend fest: „Das muss doch auch einfacher und schneller gehen!“ Hier hilft die Programmiersprache VBA weiter, mit der sich Arbeitsabläufe automatisieren lassen.

Wie umgehen mit der DSGVO? & 10

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524805-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & 10

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542711-BU
- VHS Köln

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



Marketing • Soziale Medien

Die digitale Welt – Medien heute. Von Medienwirtschaft, Strategien und verborgenen Mechanismen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 239 €
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagoge/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-301000-BU
- VHS Köln

Die Digitalisierung verändert wie wir leben und arbeiten. Welche Rolle spielen das Internet, autonome Fahrzeuge, künstliche Intelligenzen, Social Media? Der Umbruch ist vielfältig und hat Auswirkungen auf das Arbeits- und Sozialleben: mental, seelisch, intellektuell.

Pressearbeit heute: Tipps und Tricks

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €, inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-221
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Zeitung, Radio und Social Media prägen den Alltag. Der Grundkurs zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verrät Tipps und Tricks für eine gute Präsentation in der Öffentlichkeit. Bringen Sie bitte eigene Beispiele/Themen mit.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

Social Media

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5601B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse zu Social Media und Online Marketing. Sie lernen, wie Sie Social Media strategisch implementieren können und wie Sie die unterschiedlichen Kanäle für Ihre Ziele effektiv nutzen können.

Online-Seminar – Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & ⑩

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 111 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512406-BU
- VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & ⑩

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512221-BU
- VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennenlernen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarf erkennen.

Grundlagen des Social Media Management &

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €; Ermäßigt: 99.- €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4535
- VHS Herne

In diesem Kurs erarbeiten wir einen Überblick über den Social-Network-Dschungel und lernen die wichtigen Grundlagen des Social Media Managements kennen.

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

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512416-BU
- VHS Köln

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Online Marketing – Kompaktkurs

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F52205
- VHS Zweckverband Lennetal

Fragen rund um die Popularität einer Website, das Finden der passenden Zielgruppe, die Überprüfung des Erfolgs von Marketingmethoden, Verbesserung des Rankings eines Internetauftritts in Suchmaschinen, das Vorstellen diverser Tools u.v.a. werden in diesem Kurs besprochen.

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & ⑩

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512407-BU
- VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

Crossmedia Marketing & ⑩

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516511-BU
- VHS Köln

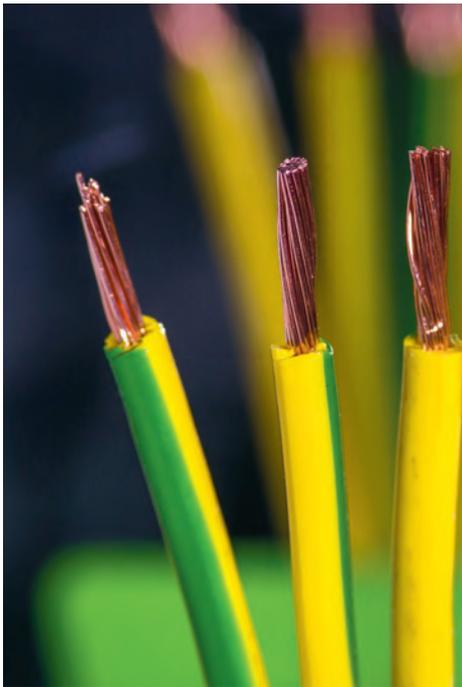
Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplifying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formulieren, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Elektro- & Steuerungstechnik

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 ☼

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinartern und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 ☼

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203582051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung / -auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Regionale*r Energiesystemmanager*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln ☼

- Do. 17.9.2020 bis Sa. 24.4.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 8.460 €
- Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 013201
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Herausforderungen einer klimafreundlichen Energiewende und der digitalen Transformation fordern neue Kompetenzen von Fach- und Führungskräften. Die Energiewirtschaft befindet sich im Umbruch – schnell und systemverändernd. Wir bereiten Sie darauf vor.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 ☼

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203583051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 900 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203041051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203011052
- 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Gute STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203551051
- 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.

Bussysteme in der Automatisierungstechnik &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 820 €
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203521051
- 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203013052
- 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.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 340 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203570552
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203581052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinearten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203011053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 203571052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO , PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

SIMATIC S7-1200 Basiskurs &

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203541051
- 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.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203582052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung /-auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203012053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203572052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein(DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203583052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203573052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan (KOP)/Funktionsplan (FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste (AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203061051
- 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).

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203013053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Einführung in die SPS-Technik &

- Mi. 13.1. bis Fr. 15.1.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213570501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 213571001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO , PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213011001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: AutomatisierungstechnikerTeil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein(DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte TätigkeitenTeil 2 &

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft,Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213012001
- 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 &

- Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte TätigkeitenTeil 3 &

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte TätigkeitenTeil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213013001
- 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 3 &

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: AutomatisierungstechnikerTeil 1 undTeil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213573001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 &

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213581001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteintypen und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213041001
- 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.

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 350 €
 - Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213570502
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 650 €
 - Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
 - Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
 - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 213571002
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 960 €
 - Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
 - Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213582001
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Hilfsmittel zur Programmerstellung; Analogwertverarbeitung; Funktionen, Funktionsbausteine und Multi-Instanzen am Beispiel der IEC-konformen Timer/Zähler; Sprungbefehle und Akku-Operationen; Indirekte Adressierung; klassische Software-Fehlerbehandlung /-auswertung mit Fehler-Organisationsbausteinen (OBs); Auswerten von Diagnosedaten; Fehler-Suche und Meldungen mit einem HMI-Gerät (Touchpanel); Einführung in die Structured Control Language (SCL) und in S7-GRAPH; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 560 €
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213011002
 - 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 560 €
 - Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213012002
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 650 €
 - Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572002
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Bausteintypen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein (DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 960 €
 - Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
 - Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
 - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213583001
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mi. 19.5. bis Fr. 21.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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



Technik • Handwerk • Gewerbe

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204412051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 ☼

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204711551
- 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 7.0 ☼

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl)Teil 1

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204424052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar ☼

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204712151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl)Teil 1

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204424053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204412151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Fachplaner*in und Fachbauleiter*in im Brandschutz – Zertifikatslehrgang der TH Köln ☼ ☉

- Do. 5.11.2020 bis Sa. 11.9.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3.840 €
- Für Ingenieur*innen und Naturwissenschaftler*innen (mit Diplom, Master oder Bachelor) · Meister*innen oder Techniker*innen des Baugewerbes, der Technischen Gebäudeausrüstung oder eines fachnahen Berufs
- Infos unter 0221/82 75 51 37 ▪ Kursnr.: 001201
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Brandschutzfachplanungen schutzzielorientiert erstellen und risikogerecht ausführen: Jetzt zum/zur Fachplaner*in und Fachbauleiter*in im Brandschutz qualifizieren. Der 18-tägige, berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zu baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Aspekten des vorbeugenden Brandschutzes. Anmeldung, weitere Informationen und Lehrgangstermine unter: th-koeln.de/fachplanerbrandschutz

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204411051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204411151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Fachplaner*in und Leiter*in
Besucher*innensicherheit –
Zertifikatslehrgang der TH Köln**

- Fr. 1.1. bis Fr. 31.12.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3.840 €
- Für • Ingenieur*innen und Architekt*innen • Meister*innen der Veranstaltungstechnik • Verwaltungsangestellte • Angehörige der polizeilichen und nichtpolizeilichen Gefahrenabwehr • Sicherheits- und Ordnungskräfte
- Infos unter 0221/82 75 51 37 ▪ Kursnr.: 004211
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Veranstaltungen sicher planen und leiten: Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur Fachplaner*in und Leiter*in in Besucher*innensicherheit! Der 15-tägige, berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zur Übernahme von Planungs- und Leitungsverantwortung für Veranstaltungen unter Beachtung branchenspezifischer Vorgaben und konkreter Gefahrensituationen. Mehr Informationen unter: th-koeln.de/besuchersicherheit

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214412001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214411001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214711101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 -Programmierung.

Abkürzungen und Symbole:

- Ⓜ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- VP Vollpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

Wirtschaftsfachwirt /-in (IHK) ⑩

- Sa. 22.8.2020 bis Do. 7.4.2022 in Bonn-Holzlar
 - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 28 Teilnehmende
 - Preis: 3.900 €
 - Für Qualifizierte Mitarbeiter/innen in kaufmännischen und verwaltenden Berufen.
 - Infos unter 0228/9 75 74 27 ▪ Kursnr.: 60171601
 - Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg
- Wirtschaftsfachleute erkennen Betriebsabläufe im Gesamtzusammenhang in betriebswirtschaftlichen und rechtlichen Fragen und setzen sie um. Berücksichtigt werden Besonderheiten in Handel, Industrie und Dienstleistungsunternehmen. Speziell geeignet für ambitionierte Kaufleute.

Buchführung mit Lexware Buchhalter ⑩

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509820-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnisse konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungkenntnisse auffrischen wollen.

Fachkraft Personalabrechnung: Arbeitsrecht für die Abrechnung ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509805-BU
- VHS Köln

für Absolventen des Finanzbuchhalters, die noch ein weiteres Standbein wollen, Auszubildende, Selbständige, Mitarb. d. Lohnbüros- und der Personalabrt. TN mit Abschlussziel „Fachkraft Personal- und Rechnungswe- sen“. Sep. Prüf.-termin – Prüfungsgeb. 52 Euro.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben ⑩

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508200-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

Vereinsrecht kompakt

- Fr. 9.10. bis Sa. 10.10.2020 in Essen
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 79 €; inkl. Getränke und Mittagsimbiss
- Infos unter 0201/87 89 10 ▪ Kursnr.: 20473031
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

Um den Verein sicher führen zu können, muss der Vorstand die Spielregeln des Vereinsrechts kennen. „Wann muss wer und wie eine Mitgliederversammlung einberufen?“ oder „Wer entscheidet was im Verein?“ sind nur Beispiele der zahlreichen Fragestellungen in der täglichen Vorstandsarbeit.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV003
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK048
- 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 3 –
Recht und Finanzen &**

- Mo. 19.10. bis Sa. 24.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 353 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509257-BU
- VHS Köln

Für alle mit buchhalterischen und steuerlichen Fragestellungen im beruflichen Alltag: Personen, die eine Auffrischung der Fachkompetenzen erwünschen oder einen Neueinstieg in dieses Thema suchen. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Lohn und Gehalt mit DATEV &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 233 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse, grundlegende Lohn- und Gehaltkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 202-8214
- VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt.

Xpert Business:**Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung**

- Mi. 28.10.2020 bis Mi. 30.6.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.154,10 €; 3 Module inkl. Prüfungen und Lehrgangsbücher
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 530210
- VHS Münster

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II“ und „Finanzbuchführung EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“. Weitere Informationen zum Zertifikatssystem finden Sie unter www.business-zertifikate.de.

**Automotive Insurance Manager*in –
Zertifikatslehrgang der TH Köln & ®**

- Fr. 30.10.2020 bis Sa. 8.5.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 4.470 €
- Für Mitarbeiter*innen von Versicherungsunternehmen, Versicherungsvermittlern oder Kfz-Schadenregulierungsunternehmen
- Infos unter 0221/82 75 51 52 ▪ Kursnr.: 512201
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Kfz-Versicherungsbranche befindet sich mitten in einem rasanten und tiefgreifenden Umbruch. Die zunehmende Automatisierung von Fahrzeugen, neue Mobilitätstrends und digitale Geschäftsmodelle (z. B. Telematik-Tarife) fordern den Kfz-Versicherern in den nächsten Jahren Innovation, Dynamik und Anpassungsfähigkeit ab. Wir bereiten Sie darauf vor!. Mehr erfahren: www.th-koeln.de/AutoInsManager

Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung &

- Mo. 2.11. bis Sa. 7.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509283-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Auszubildende; Selbständige, die sich über die Bilanzierung einen Überblick verschaffen wollen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Steuern, Spenden, Finanzen

- Sa. 7.11. bis So. 8.11.2020 in Essen
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 79 €; inkl. Verpf. zzgl. ÜN, eigene Anreise
- Infos unter 0201/87 89 10 ▪ Kursnr.: 20176032
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

Sie lernen die Grundlage des Gemeinnützigkeitsrechts kennen und bekommen konkrete „Tipps und Tricks an die Hand“, wie Sie souverän Ihren Verein im Bereich Finanzen und Steuern verwalten, die Steuererklärung richtig ausfüllen, Bescheinigungen ausstellen, etc.

**AEVO – Vorbereitung auf die
Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEO003
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

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

- Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-100
- neues lernen

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

**Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 –
Buchführung am PC mit DATEV Pro &**

- Mo. 30.11. bis Sa. 5.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.: 0221-221-23999; beruflicheberatung@stadt-koeln
- Infos unter 0221/221-236 86 ▪ Kursnr.: A-509242-BU
- VHS Köln

Für alle, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro erstellen. Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Finanzbuchführung I

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 202-4123
- VHS Hagen

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

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV003
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Existenzgründung in Immobilienwirtschaft und Hausverwaltung

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V213300
- VHS Düsseldorf

Dieser Bildungsurlaub zeigt erfolgreiche Wege zu einer sicheren Existenzgründung im Bereich der Immobilienwirtschaft.

Immobiliencontrolling

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V213400
- VHS Düsseldorf

Die Geschäftsprozesse in der Immobilienwirtschaft entwickeln sich zunehmend komplexer und werden vielfach von Kennzahlen bestimmt. Inhalte: Controlling-Instrumente, Optimierungspotentiale, effektive Maßnahmen zur Steuerung der Objekte.

AEVO –**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV003
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 3 – Recht und Finanzen &

- Mo. 25.1. bis Sa. 30.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 353 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509236-BU
- VHS Köln

Für alle mit buchhalterischen und steuerlichen Fragestellungen im beruflichen Alltag: Personen, die eine Auffrischung der Fachkompetenzen erwünschen oder einen Neueinstieg in dieses Thema suchen. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung – Online &

- Fr. 29.1. bis Fr. 26.2.2021 in Essen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 236 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5D234K
- VHS Essen

Basiswissen für TN ohne Vorkenntnisse, Ermitteln des Bruttolohns & gesetzlicher Abzüge, Meldungen an Sozialversicherung & Finanzamt, Lohnsteuer, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge, Arbeiten am Monats-/Jahresende. Lehrbuch Lohn & Gehalt I (XB) enthalten. Nur Online, 5 Termine

Intensivprüfungstraining für IHK Geprüfte Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen

- Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK045
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Intensivprüfungstraining bereitet auf die Prüfung für Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen bei der IHK vor. Das Prüfungstraining dient der Auffrischung und Vertiefung der Prüfungsinhalte. Neben der Klärung detaillierter Fragen steht die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen im Vordergrund.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Di. 16.2. bis Fr. 19.2.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5D230K
- VHS Essen

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

Buchführung mit Lexware Buchhalter &®

- Mo. 22.2. bis Do. 25.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509821-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnisse konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen.

Fachkraft Lohn und Gehalt / Personalabrechnung: Lohn und Gehalt &

- Mo. 22.2. bis Sa. 27.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509870-BU
- VHS Köln

Es werden alle Voraussetz. erarbeitet, die für die Arbeitsschritte der Lohn- und Gehaltsabr. wichtig sind. U. a. Grundlagen im Steuer-, Tarif- und Arbeitsgesetz, Bruttolohnermittl., Lohnsteuerabzug, Lohnsteuerkl., steuerfr. Bezüge. Sep. Prüf.-termin – Prüfungsgeb. 52 Euro.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK047
- 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.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteigernde &

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509211-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Auszubildende, Selbstständige, Nichtbeschäftigte. Das Seminar kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK049
- 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.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & ®

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503019-BU
- VHS Köln

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

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK046
- 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.

AEVO –

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV003
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Immobiliencontrolling, Bilanzanalyse und Kostenmanagement mit Kennzahlen

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 135 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R6702B
- VHS Rur-Eifel

Die Geschäftsprozesse in der Immobilienwirtschaft werden immer komplexer und werden vielfach von Kennzahlen bestimmt. Kursinhalte: Controlling-Instrumente, Optimierungspotenziale von Wohn- und Gewerbeimmobilien, Kennzahlenanalyse wohnungswirtschaftlicher Unternehmen.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & 10

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508201-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK048
- 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 4 – Kosten- und Leistungsrechnung &

- Mo. 12.4. bis Sa. 17.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509240-BU
- VHS Köln

Für Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, die sich über die KLR einen Überblick über ihre betriebswirtschaftliche Lage verschaffen wollen; Quereinsteigende. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro &

- Mo. 3.5. bis Sa. 8.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.: 0221-221-23999; beruflicheberatung@stadt-koeln
- Infos unter 0221/221-236 86 ▪ Kursnr.: A-509230-BU
- VHS Köln

Für alle, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro erstellen. Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.



Management • Team • Führung

Immobilienmakler/in (IHK) – Vollzeit 10

- Mo. 10.8. bis Sa. 22.8.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1450 €
- Für Mitarbeiter von Bauträgern, Makler- und Immobilienverwalterfirmen, Existenzgründer, Quer- und Seiteneinsteiger
- Infos unter 0228/9 75 74 17 ▪ Kursnr.: 51312001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang vermittelt die Grundlagen des Maklergeschäfts. Dies beinhaltet umfangreiches rechtliches Wissen. Die Teilnehmer erweitern ihre vertrieblischen Fähigkeiten, verbessern ihr persönliches Auftreten und werden rechtlich kompetenter.

Betriebswirt/-in (IHK)

- Di. 11.8.2020 bis Sa. 30.10.2021 in Bonn, Holzlar
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 4.050 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Infos unter 0228/9 75 74 17 ▪ Kursnr.: 60252001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Die/Der Betriebswirt/-in (IHK) erfüllt eigenverantwortlich Managementaufgaben und bestimmt Unternehmensziele. Ein international ausgerichteter Lehrgang mit dem Ziel, über bereits vorhandene betriebswirtschaftliche Kenntnisse hinaus umfassende Qualifikationen zu vermitteln.

Ausbilderlehrgang nach AEO – Vollzeit 

- Mo. 17.8. bis Fr. 28.8.2020 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 570 €, zzgl. Prüfungsgebühr
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60022004
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang bereitet Sie als angehende Ausbilder/-innen praxisnah auf Ihre betrieblichen Aufgaben vor und vermittelt Handlungssicherheit in der beruflichen Ausbildung. Qualifikationen zum eigenständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Ausbildung werden vermittelt.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 24.8. bis Do. 27.8.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 31.8. bis Do. 10.9.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 31.8. bis Do. 10.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 31.8. bis Do. 3.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 31.8.2020
- Online-Seminar, Fortbildung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 2.9.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €, MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 2.9.2020
- Online-Seminar, Fortbildung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €, MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 7.9. bis Do. 10.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Teamführung und -entwicklung & 

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506215-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 7.9. bis Do. 10.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 7.9. bis Di. 8.9.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 7.9. bis Di. 8.9.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 8.9. bis Do. 10.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,2 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 8.9. bis Do. 10.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 14.9.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.9. bis Do. 24.9.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Teamleitung in sozialen Einrichtungen und Schulen

- Mo. 14.9. bis Mi. 9.12.2020 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.950 €; Ratenzahlung möglich. Auch als Inhouse-Angebot buchbar.
- Für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und Schulen, angehende Führungskräfte
- Infos unter 02222/93 21 17 00 • Kursnr.: 049/20
- Alanus Werkhaus

Der Zertifikatskurs ist praxisnah mit vielen Fallbeispielen aufgebaut. Neben fachlichen Inputs enthält er künstlerisch-kreative Übungen, in denen spielerisch experimentiert wird. Der Kurs ermöglicht eine vertiefte Selbstreflexion.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.9. bis Do. 24.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 14.9.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Erfolgreich führen &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: W50712L
- 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.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 16.9.2020 bis Sa. 6.2.2021 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen • max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Kultur & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 18.9.2020 bis So. 6.6.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1960 €; 245 € / Monat
- Infos unter 0221/13 90 551 • Kursnr.: 38213/20
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungskonzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 21.9. bis Do. 8.10.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 21.9. bis Do. 8.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 21.9. bis Di. 29.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt**(6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mo. 21.9. bis Di. 29.9.2020,
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.281,86 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Lean Administration (IHK)

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bonn
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Mitarbeiter, Fachkräfte in Führungspositionen sowie Geschäftsführende
- Infos unter 0228/9 75 74 24 • Kursnr.: 51421001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Wenn Sie das Potential verschwendungsfreier Prozesse und Unternehmensphilosophien erkannt haben und aktiv implementieren wollen, sind Sie in diesem praxisorientierten Zertifikatslehrgang richtig. Sie können die Durchlaufzeiten der Prozesse um bis zu 30% reduzieren.

Teams systemisch führen – Ressourcen nutzen und Konflikte reduzieren

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3408201
- KOBISeminare

Sie sind davon überzeugt, dass Ihr Team oder Ihre Abteilung in Zukunft mit besserer Stimmung und mehr Erfolg arbeiten kann? Dann nutzen Sie die Fortbildung, um ein attraktives Zukunftsbild Ihres Teams zu entwickeln und zu klären, wie Sie wirksame Führungsimpulse setzen.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 30.9. bis Do. 8.10.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 5.105,10 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 30.9. bis Do. 8.10.2020,
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.594,59 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen Oktober 2020 – Februar 2021 ☺

- Mo. 5.10.2020 bis Fr. 26.2.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.694 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4402204
- KOBISeminare

In dieser Fortbildung werden grundlegende Führungsfunktionen in den Bereichen PE, Teamentwicklung und Organisationskultur aus systemischer Perspektive betrachtet. Sie lernen Führungstools kennen u. erhalten Unterstützung in der Entwicklung Ihrer persönlichen Führungshaltung. Infoabend am DO, 5.9.2019.

Führen in der Sandwichposition – Handlungskompetenz und Rollenklarheit

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4901201
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie den systemischen Ansatz kennen, um die Komplexität von Führung (in der Sandwichposition) zu verstehen und konkrete Handlungsoptionen abzuleiten.

Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK) ®

- Di. 6.10.2020 bis Sa. 6.11.2021 in Wesel
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.240 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die 14-monatige Aufstiegsfortbildung qualifiziert für Sach-, Organisations- und Führungsaufgaben in Unternehmen/ Wirtschaftsorganisationen verschiedener Branchenzugehörigkeit. Teilzeit-Unterricht (520 U.-Stunden) dienstags 17:15–20:30 Uhr und samstags 9:00–16:00 Uhr.

Projektmanagement –**PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Di. 6.10. bis Mi. 7.10.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Di. 6.10. bis Mi. 7.10.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 8.10.2020 bis Sa. 23.1.2021 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztage inkl. Prüfung. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Praxisanteil und bereitet Sie bestens auf den Trainerberuf vor. Kreieren Sie Ihr eigenes Seminar, das Sie direkt nach Abschluss gewinnbringend anbieten können.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 12.10. bis Do. 15.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 12.10. bis Do. 15.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar &

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Wuppertal-Eilberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1266w@220
- 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?

„Ohne Ziel kommt man nur irgendwo an“ – Wie es gelingt privat und beruflich Ziele zu finden und auch zu erreichen – und warum es so oft scheitert

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 235 €; inkl. Ü/V, mit Kinderbetreuung 75 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 10 ▪ Kursnr.: ZT-4001
- Familienbildungswerk der AWO-Familienlobus gGmbH

Warum sind Ziele beruflich und privat so schwer zu erreichen und werden so schnell wieder aufgegeben? Welche Ziele bringen Sie weiter – und welche blockieren? Und wenn ein Ziel erkannt und gefasst ist – wie kann es auch erreicht werden? Sie lernen in diesem Bildungsurlaub Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, diese Ziele auch umzusetzen. Wir beschäftigen uns mit der Unterscheidung von eigenen und fremden Zielen, der Arbeit mit Glaubenssätzen und Familienmustern sowie dem Erstellen von Zielplanungen und Visualisierung.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 19.10. bis Do. 29.10.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 19.10. bis Do. 29.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit

- Mo. 19.10. bis Sa. 24.10.2020 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €; inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 190 €
- Für angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60282004
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Das IHK-Bildungszentrum bietet in den Ferien einen Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbildereignung an. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf alle Bereiche der beruflichen Ausbildung vorbereitet.

Lean Production (IHK)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Für Mitarbeiter, Fachkräfte in Führungspositionen sowie Geschäftsführende
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 51422001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Setzen Sie auf verschwundensarme Prozesse! Ihre Wertschöpfungskette vom Rohprodukt zum Endverbraucher wird optimiert durch Werkzeuge, die Ihnen in hier vermittelt werden. Anhand von Praxisbeispielen festigen Sie Ihr Grundlagenwissen und wenden Methoden richtig an.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Zeit- und Selbstmanagement in beschleunigten Zeiten

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-100
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Kombination aus bewährten Methoden und Instrumenten des Zeitmanagements mit neuen Konzepten aus dem ressourcenorientierten Selbstmanagement. Er zeigt Wege auf vom fremdbestimmten Reagieren zum bewussten und aktiven Gestalten des eigenen Arbeitsalltags.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3711
- 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)

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 28.10.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 28.10.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

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

- Fr. 30.10.2020 bis Sa. 13.2.2021 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte für Privatzahlende, gemeinnützige Organisationen, NGOs und Hochschulen
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A05-20
- 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

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Sexualität am Arbeitsplatz

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Wangerooze/Nordsee
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 610 – 690 €; DZ oder EZ, VP
- Für Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte, alle Interessierten
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 201104
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Mit Arbeitskolleginnen und Kollegen teilen wir mitunter mehr Zeit als mit unseren Partner/innen. Hier ergeben sich auf vielfältige Weise persönliche Beziehungen. Erfahrungsgemäß spielt immer wieder auch die Sexualität mit hinein. Seien es unerwünschte sexuelle Konfrontationen oder auch erwünschte sexuelle Beziehungen. Wir werden uns dem sensiblen Thema nähern. Zielgruppe: Alle an dem Thema interessierten Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte Dozent: Prof. Dr. Waldemar Schuch

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,2 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Arbeitnehmer*innen in Führungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB28-100
- neues lernen

Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung und Prinzipien stehen im Mittelpunkt dieses Seminars.

Change-Management – Chancen managen Früher war auch die Zukunft viel besser ☺

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403201
- KOBISeminare

Ziel ist die individuelle Stärkung der eigenen Veränderungskompetenz und die Entwicklung von Gestaltungsmöglichkeiten im Veränderungsprozess. Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses und konkrete Methoden zur Durchführung eines Prozesses zu stärken.

Führungskompetenz und Menschenkenntnis

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB21-100
- neues lernen

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

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag ☺ ☹

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508036-BU
- VHS Köln

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Do. 26.11.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Do. 26.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Do. 19.11.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Do. 19.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Di. 17.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Di. 17.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.281,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Do. 12.11.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 9.11. bis Do. 12.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4408201
- KOBISeminare

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

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 10.11. bis Do. 12.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 10.11. bis Do. 12.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,2 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Mitarbeiter*innen erfolgreich führen

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-100
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter*innen vor hohe Anforderungen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für erfolgreiches Führen, und wie Sie von Anfang an Respekt und Akzeptanz als Führungskraft bei Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen erlangen.

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

- Sa. 14.11.2020 bis So. 23.10.2022 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.990 €, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

Managementtraining für junge Führungskräfte &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Für Führungsnachwuchskräfte
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V 076090
- VHS Düsseldorf

Rolle als Führungskraft, Effizienz im Alltag, Selbstmanagement, Zeitfallen, Mitarbeiter einschätzen und motivieren, Kommunikation und Konfliktmanagement, Klarheit und Transparenz. Mit Gelegenheit zu Fallbesprechungen und Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien.

Organisational Change Management

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/514020 ▪ Kursnr.: DB13-100
- neues lernen

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

Managementsystemzertifizierungen Qualität, Arbeitsschutz, Umwelt und Energie ☺ ☹

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508110-BU
- VHS Köln

Mit einer Managementsystem-Zertifizierung zeigen Sie, dass Ihr Unternehmen sich an einschlägige internationale Standards zu Abläufen innerhalb des Unternehmens hält.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 16.11.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €, MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 16.11.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €, MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Lean Management – viel mehr als nur „schlank“! ☺ ☹

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 398 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506014-BU
- VHS Köln

Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien des Lean Managements, stellt zentrale Methoden vor und gibt Anregungen, wie Sie die Ideen des Lean für sich gewinnbringend nutzen können.

Ausbilderlehrgang nach AEO – Vollzeit ☹

- Mo. 16.11. bis Fr. 27.11.2020 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 570 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60022005
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang bereitet Sie als angehende Ausbilder/-innen praxisnah auf Ihre betrieblichen Aufgaben vor und vermittelt Handlungssicherheit in der beruflichen Ausbildung. Qualifikationen zum eigenständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Ausbildung werden vermittelt.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 18.11. bis Do. 26.11.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 5.105,10 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 18.11. bis Do. 26.11.2020,
- Online-Seminar in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.594,59 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mi. 18.11. bis Do. 19.11.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 TN
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mi. 18.11. bis Do. 19.11.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)

- Sa. 21.11.2020 bis So. 23.10.2022 in Wesel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.990 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15–20:30 Uhr und samstags 9:00–16:00 Uhr.

Kulturmanagement kompakt

- Sa. 21.11.2020 bis So. 27.6.2021 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Berufsausbildung
- Für Künstler/innen, Kulturpädagog/innen, beruflich oder ehrenamtlich Tätige im Kulturbereich
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 3
- Akademie Off-Theater nrw

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

Mindful Leadership: Achtsame Kommunikation

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €; Es werden Bildungsschecks und Bildungsprämien angenommen.
- Für Führungskräfte in beruflichen Prozessen von Behörden, Dienstleistung und Unternehmen.
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3132
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mindful Leadership fokussiert auf Bewusstseinsprozesse, die dem Handeln von Menschen in Organisationen zugrunde liegen. Dadurch entstehen persönliche Fähigkeiten zum Erkennen und Verändern von kulturellen Mustern in der eigenen Person, Kommunikation und ganzen Organisation.

Präsent in Kontakt gehen – spüren, führen, folgen – AlexanderTechnik und Tango

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU41A
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken. Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Eingeladen sind alle, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar, die Freude an Bewegung haben.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 23.11. bis Do. 26.11.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 23.11. bis Do. 26.11.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506021-BU
- VHS Köln

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 30.11. bis Do. 17.12.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 30.11. bis Do. 17.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Projektmanagement – PMP® - Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 30.11. bis Do. 3.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 30.11. bis Di. 8.12.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 30.11. bis Di. 8.12.2020,
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.281,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP® -Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 30.11. bis Do. 3.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Teams leiten und entwickeln

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB25-100
- 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.

Gruppenprozesse und Moderation

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 572088
- VHS Bielefeld

Sie setzen sich mit Gruppenprozessen auseinander, lernen Moderationen zu planen und durchzuführen. Sie setzen sich mit dem Gruppenphasenmodell, der Moderation und dem Feedback auseinander.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 7.12. bis Do. 17.12.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 7.12. bis Do. 17.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Führen ist Kommunikation – Gesprächsführung für Führungskräfte

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4911201
- KOBISeminare

Kennen Sie das? Das was Sie sagen wollen und wie es bei Ihren Mitarbeiter/-innen ankommt, scheint auseinander zu gehen. Ihre Absichten und die Wirkungen passen irgendwie nicht zusammen. Sie lernen systemisch-ressourcenorientierte Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen für Ihren Führungsalltag kennen.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 9.12. bis Do. 17.12.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 5.105,10 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 9.12. bis Do. 17.12.2020,
- Online-Seminar in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.594,59 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506322-BU
- VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299,90 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 202-14024D
- VHS Dortmund

Das Wochenende fasst die beiden Module „Bespaltungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.12. bis Do. 17.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.12. bis Do. 17.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)

- Mi. 16.12. bis Fr. 18.12.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5D028K
- VHS Essen

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

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 16.12.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 16.12.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 21.12. bis Di. 22.12.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 21.12. bis Di. 22.12.2020,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 28.12. bis Mi. 30.12.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 28.12. bis Mi. 30.12.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 28.12. bis Mi. 30.12.2020,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,2 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

123. Internationaler LVHS-Hauptkurs 2021 – Möglichkeiten entdecken – Chancen nutzen – Zukunft gewinnen! ☺📍

- Mo. 4.1. bis So. 31.1.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 1.290 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen; Frühbucherrabatt
- Für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum und den „Grünen Berufen“
- Infos unter 02581/9 45 82 37 • Kursnr.: 21-001J40
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Seminar für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum & den „Grünen Berufen“. Themen u. a.: Berufsvertretung und Interessenspolitik, Unternehmensführung und Beurteilungsindikatoren, Medienarbeit, Rhetorik, Kommunikation, Vernetzung ländlicher Räume, Marktentwicklung.

**Six Sigma Ausbildung – Green Belt
(6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

→ Mo. 4.1. bis Di. 12.1.2021 in Neu-Ulm
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
 → Infos unter 0211/17 15 62 89
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Six Sigma Ausbildung – Green Belt
(6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

→ Mo. 4.1. bis Di. 12.1.2021 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
 → Infos unter 0211/17 15 62 89
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Six Sigma Ausbildung – Green Belt
(4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)**

→ Mo. 4.1. bis Di. 12.1.2021 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
 → Infos unter 0211/17 15 62 89
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt
(6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

→ Mo. 4.1. bis Di. 12.1.2021,
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 4.281,86 €; inkl. MwSt.
 → Infos unter 0211/17 15 62 89
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt
(12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

→ Mo. 4.1. bis Do. 21.1.2021 in Düsseldorf
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
 → 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

**Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt
(12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

→ Mo. 4.1. bis Do. 21.1.2021,
 → Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
 → 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

**Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®
(2 Tage Boot Camp)**

→ Mo. 4.1. bis Di. 5.1.2021 in Düsseldorf
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 1.128,12 €
 → 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®.

**Online-Seminar: Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®
(2 Tage Boot Camp)**

→ Mo. 4.1. bis Di. 5.1.2021,
 → Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 1.128,12 €
 → 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®.

**Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®
(2 Tage Boot Camp)**

→ Mi. 6.1. bis Do. 7.1.2021 in Neu-Ulm
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
 → Preis: 1.128,12 €
 → 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mi. 6.1. bis Do. 7.1.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 11.1. bis Do. 21.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 11.1. bis Do. 21.1.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. Mwst.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. Mwst.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. Mwst.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 13.1. bis Do. 21.1.2021,
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.594,59 €; inkl. Mwst.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 13.1. bis Do. 21.1.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 5.105,10 €; inkl. MwSt.
- 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 runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 18.1.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 18.1.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Moderieren und Visualisieren – damit Besprechungen besser gelingen

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5035
- VHS Detmold – Lemgo

Im Seminar werden die Grundlagen der Moderation, Visualisierung und Flipchartgestaltung beleuchtet (Moderation, Rolle Moderator/-in, Moderationsmethoden, Grenzen setzen, Visualisierungs- und Fragetechniken, Flipchartgestaltung), mit Elementen der GfK und des systemischen Coaching.

Agiles Arbeiten Gruppendynamik und Emotionalität

- Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1902211
- KOBISeminare

Ob als Scrummaster, Teamleiter/-in oder Teamkoordinator/-in: diese oder ähnliche Rollen sind dafür da, Teams dabei zu unterstützen, ihre volle Wirksamkeit zu entfalten. Im Fokus stehen dabei zunächst die agilen Methoden und Werkzeuge wie Sprints, Backlogs oder Retrospektiven.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 19.1. bis Do. 21.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,20 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 19.1. bis Do. 21.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 25.1.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 25.1.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmanagement. Er tritt als Sponsor von Six Sigma-Projekten auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma-Verbesserungen. Six Sigma-Projekte werden von ihm initiiert, und er unterstützt zielführend deren Umsetzung in jeder Phase.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 25.1. bis Do. 28.1.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 25.1. bis Do. 28.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Systemisch moderieren

- Mi. 27.1. bis Fr. 29.1.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB27-101
- neues lernen

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

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 27.1.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 27.1.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 27.1. bis So. 31.1.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung.

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

- Fr. 29.1. bis Sa. 17.4.2021 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte für Privatzahlende, gemeinnützige Organisationen, NGOs und Hochschulen
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A01-21
- 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

Bring deine Ideen zum Leuchten! Selbständig als Trainer*in, Berater*in, Therapeut*in oder Coach

- Sa. 30.1. bis So. 31.1.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt 140 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 21FS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar geht es darum, sich mit dem eigenen Profil zu beschäftigen und die eigene Idee zu formulieren. Basiswissen über formale Fragen, über Honorarkalkulation und steuerliche Pflichten helfen beim Einstieg in die neben- oder hauptberufliche Selbständigkeit.

Fundraising für Umwelt und Entwicklung

- Mo. 1.2. bis Di. 2.2.2021 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 100 Teilnehmende
- Preis: 80 €; ermäßigt 60 €, Ü im EZ 40 €, im DZ 30 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 • Kursnr.: 21-205 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Studientagung bietet sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Fundraisern umfassendes Fundraising Knowhow aus der Praxis. Neben Vorträgen werden unterschiedliche Workshops zur Spezialfragen des Fundraising angeboten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 4.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 4.2.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 11.2.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 11.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Di. 9.2.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 18.2.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 18.2.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Di. 9.2.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Do. 18.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.2. bis Di. 9.2.2021,
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.281,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten. Weitere Termine auf Anfrage.

Mitarbeiter führen, Partizipation fördern: Der Personenzentrierte Ansatz in der Personalentwicklung

- Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 202.5C048K
- VHS Essen

Prinzipien & Widerstände der Partizipation; personenzentrierter Ansatz der Humanistischen Psychologie; Kompetenzen partizipativer Gesprächs-/Führung; eigene Führungskonzepte & Erfahrungen reflektieren sowie Ressourcen erweitern; Dozentin ist Soziologin, Coach & Supervisorin.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 8.2. bis Do. 11.2.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 8.2. bis Do. 11.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen ☺

- Di. 9.2. bis Fr. 12.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1901211
- KOBISeminare

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.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 10.2. bis Do. 18.2.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 5.105,1 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 10.2. bis Do. 18.2.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 5.105,1 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 10.2. bis Do. 18.2.2021,
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.594,59 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 10.2. bis Sa. 19.6.2021 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 89
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Fr. 12.2.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Fr. 12.2.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 15.2. bis Do. 18.2.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 15.2. bis Do. 18.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- 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®.

Vorbereitung auf Führungsaufgaben in der kommunalen Verwaltung

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 375 €; ermäßigt 190 €
- Für Beschäftigte in der kommunalen Verwaltung
- Infos unter 02235/40 92 72 ▪ Kursnr.: G-5303
- VHS Erfstadt

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

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 22.2. bis Di. 23.2.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 22.2.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r (IHK)

- Mo. 22.2. bis Sa. 27.2.2021 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.750 €
- Für Datenschutzbeauftragte, künftige Datenschutzbeauftragte
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 50762101
- 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)

- Mo. 22.2. bis Di. 23.2.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mo. 22.2.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 22.2. bis Di. 23.2.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 23.2. bis Do. 25.2.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 23.2. bis Do. 25.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,20 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 365 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstalter, haupt- od. nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert und „marktnah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstalter. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- und umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,20 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.3. bis Do. 11.3.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.3. bis Do. 11.3.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.3. bis Do. 11.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.462,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.016,25 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Erfolgreich führen im agilen Arbeitsumfeld

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Menschen in Führungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-101
- neues lernen

Agilität gewinnt in allen Arbeitsbereichen an Bedeutung. Agile Organisationen oder -einheiten brauchen nicht weniger Führung oder womöglich gar keine Führung. Sie brauchen vielmehr ein grundlegend anderes, neues Führungsverständnis und die dazu passenden Führungsinstrumente.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & 10

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 398 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506323-BU
- VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 8.3. bis Do. 11.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.581,50 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 8.3. bis Do. 11.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.123,35 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Mitarbeiter*innen erfolgreich führen

- Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-101
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter*innen vor hohe Anforderungen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für erfolgreiches Führen, und wie Sie von Anfang an Respekt und Akzeptanz als Führungskraft bei Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen erlangen.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Fr. 12.3.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Fr. 12.3.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz 

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506022-BU
- VHS Köln

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungskräften kennen und für sich zu entwickeln.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 15.3. bis Di. 23.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 4.757,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Green Belt**(6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mo. 15.3. bis Di. 23.3.2021,
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.281,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt**(12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mo. 15.3. bis Do. 1.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 15.3. bis Do. 1.4.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Projektmanagement –**PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 15.3. bis Do. 18.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 15.3. bis Do. 18.3.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 15.3. bis Do. 18.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- 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®.

Kultur & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 19.3. bis So. 14.11.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1960 €; 245 €/ Monat
- Infos unter 0221/13 90 551 ▪ Kursnr.: 38211/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungskonzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

Präsent in Kontakt gehen – spüren, führen, folgen – AlexanderTechnik und Tango

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU41B
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken. Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Eingeladen sind alle, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar, die Freude an Bewegung haben.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 22.3. bis Di. 23.3.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 22.3. bis Di. 23.3.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 22.3. bis Di. 23.3.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Teams leiten und entwickeln

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB25-101
- 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.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Black Belt**(6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mi. 24.3. bis Do. 1.4.2021,
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.594,59 €; inkl. MwSt.
- 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 Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt**(1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Am Mi. 24.3.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Mi. 24.3.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,2 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt**(3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.427,2 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt**(3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 3.808 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 29.3. bis Di. 30.3.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 29.3. bis Di. 30.3.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- 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®.

Online-Seminar: Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Do. 1.4.2021,
- Online-Seminar, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (1 Tag inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Am Do. 1.4.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag & ☹

- Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508037-BU
- VHS Köln

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ ☹

- Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506043-BU
- VHS Köln

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

So richtig was klarkriegen! Einführung in die Supervision &

- Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2409211
- KOBISeminare

Ziel ist die individuelle Stärkung der eigenen Veränderungskompetenz und die Entwicklung von Gestaltungsmöglichkeiten im Veränderungsprozess. Grundlagen der Durchführung eines Veränderungsprozesses und konkrete Methoden zur Durchführung eines Prozesses zu stärken.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 15.4. bis Sa. 17.7.2021 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztage inkl. Prüfung. Die Ausbildung beinhaltet einen hohen Praxisanteil und bereitet Sie bestens auf den Trainerberuf vor. Kreieren Sie Ihr eigenes Seminar, das Sie direkt nach Abschluss gewinnbringend anbieten können.

Managementsystemzertifizierungen Qualität, Arbeitsschutz, Umwelt und Energie & ☹

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221-22124433 ▪ Kursnr.: A-508111-BU
- VHS Köln

Mit einer Managementsystem-Zertifizierung zeigen Sie, dass Ihr Unternehmen sich an einschlägige internationale Standards zu Abläufen innerhalb des Unternehmens hält.

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

- Di. 20.4. bis Do. 10.6.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2901214
- KOBISeminare

Sie erweitern Ihr berufliches Handlungsrepertoire mit dem Erlernen der Systemischen Moderationskompetenz und können das Erlebte und Geübte sofort in Ihrer beruflichen Praxis anwenden – um Verstehen und eine aktivierende und zielorientierte Zusammenarbeit zu fördern.

Vereins-Management – Grundlagen

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Unna
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Mitarbeitende von gemeinnützigen Vereinen, Ermäßigung auf 100 €
- Für Mitarbeitende in Vereinen, Initiativen und Verbänden
- Infos unter 02303/10 37 25 ▪ Kursnr.: 211-1901
- VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

In der Bildungsurlaubswoche werden Grundlagen aus Projekt- und Zeitmanagement, Öffentlichkeitsarbeit und innerer Kommunikation vorstellen. In Übungen und Gruppenarbeit werden für die vertretenen Vereine und Gruppen konkrete Einsatzmöglichkeiten entwickeln und testen.

Die Führungskraft als Coach & 10

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506031-BU
- VHS Köln

Coaching arbeitet mit Methoden und Instrumenten, die heute auch für zeitgemäße Führung genutzt werden. Eine coachende Haltung des Vorgesetzten und eine coachende Gesprächsführung fördern das selbstverantwortliche Handeln und die Motivation der Mitarbeiter.

Teamführung und -entwicklung & 10

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506217-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 9.6. bis Sa. 16.10.2021 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztag. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Master Typo 3®

- Do. 10.6. bis Sa. 12.6.2021 in Goslar
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; zzgl. U/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Erfahrung im Bereich Personal, Coaching, NLP, Psychologie o. ä.
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Wir haben in uns Stärken und Schwächen. Das Wichtige ist, dass wir erkennen, dass Schwächen auch Stärken sein können und Stärke in der falschen Situation schnell zu einer Schwäche werden kann. Dieses Programm hilft Ihnen, mit Menschen zielgerecht umgehen zu können.

KUNST

BERUF

360°

FERIEN

NEU
Online-Kurse

MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN

Das vollständige Kursprogramm finden Sie online:

→ www.alanus.edu/werkhaus

Auf dem Laufenden bleiben – Infos frei Haus:

✉ www.alanus.edu/wh-newsletter

Schauen Sie vorbei, es gibt immer etwas zu entdecken:

f www.facebook.com/AlanusWerkhaus

Kalligrafie – Die stille Kunst, eine Feder zu führen

Nichts dem Zufall überlassen – Kameratechnik (Online-Kurs)

Den (Frei-)Raum erobern

Coachingausbildung »Coachen mit Kunst«

Kunstvermittlung in der Offenen Ganztagsschule Module I – III

Weiterbildung »Teamleitung in sozialen Einrichtungen und Schulen«

Agile Pionierinnen und Pioniere – Effektiv im Team arbeiten

WEITERBILDUNGSZENTRUM
ALANUS WERKHAUS
Johannishof — 53347 Alfter
Tel. 02222. 9321-1700

 **alanus**
weiterbildung





Gesundheit und Stressbewältigung

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2203201
- KOBISeminare

In dem Seminar erleben Sie auf Baltrum, wie Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die Strukturen des afrikanischen Tanzes eignen sich hervorragend, Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga kombiniert.

Yoga im Kloster ☯

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_10.08.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

- Mi. 12.8. bis Fr. 14.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 19BU05D
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie gezielte Strategien zur Stressbewältigung kennen und diese in Ihren Alltag zu integrieren. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Sie durch verschiedene Methoden aus dem Yoga zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen.

Gesund älter werden im Beruf

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198,50 €; ermäßigt 163,50 €/133 €
- Für Menschen ab ca. 50 Jahren
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 201-65003
- vhs Eschweiler

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist, sich mit „lebensphasengerechtem Arbeiten“ auseinanderzusetzen. Um das 50. Lebensjahr herum entsteht ein Bewusstsein des Alterns. Ziele und Schwerpunkte werden neu gesetzt. Der Bildungsurlaub gibt Zeit zur Reflexion zu Themen wie „Umgang mit Zeit“, „Stellenwert von Ruhe und Schlaf“, „Pausen zur rechten Zeit“, „Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen“ und vermittelt Entspannungsmethoden: Achtsamkeit, Atemübungen, Qi Gong, Selbstmassagen, dynamisches Sitzen und Stehen sind Beispiele der Methoden.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung ☯

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_17.08.2020
- 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.

Yoga ☺

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Mosbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_17.08.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Monochord, Atem, Stimme und Achtsamkeit – Entspannung, Ruhe und Energie Online

- Mo. 17.8. bis Mi. 19.8.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; + Leihgebühr 50 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU60
- Freies Bildungswerk Bochum

Du lernst mit dem Monochord zu arbeiten. Du kannst diesen Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich und erweiternd im Beruf privat nutzen. Zusätzlich trainierst Du Deine Stimme und deinen Atem. Dies bringt Ausgeglichenheit und Kraft für den Alltag.

Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201201
- 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.

Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag üben – mit Gongs, Gongtrommel und Klangschalen

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2020 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU45
- Freies Bildungswerk Bochum

Durch Erlernen einfacher, effektiver Atem-, Körper- und Klangtechniken erreichst du Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innerem Frieden und Konzentration. Du lernst die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna u. Seebadestelle
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-261
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 in Seefeld/Jadobus
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-271
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Erlernen der Grundübungen des MBSR-Prozesses, neue Wege im Umgang mit Stress, Integration von Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag, achtsame Kommunikation. MBSR ist eine wissenschaftl. anerkannte, wirksame Methode für Stressabbau und ganzheitliches Wohlbefinden.

Ausbildung Trainer Stressmanagement

- Mo. 31.8. bis Do. 3.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR_STRM_31.08.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kognitive Stressbewältigungstrainings zielt vor allem auf Verhalten unter Stress, Ärger und Angst ab. Das Training beruhen auf der Annahme, dass problematisches Verhalten auf unangemessene Einschätzungen von Ereignissen und ihre Bewältigung durch die Betroffenen zurückzuführen ist.

Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Seefeld/Jadobus
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Die Lust am Scheitern – Kreative Konfliktlösung mit der Idee des Clownprinzips

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2020-8
- Galli Training Center

Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €; evtl. 39 € für Leihinstrument
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU03B
- Freies Bildungswerk Bochum

Untersuchungen bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten und die Stimme durch die Didgeridoo Therapie nach Traumkraft trainiert und gestärkt wird. Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefördert.

Feldenkrais

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 505 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: S-301-793
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Tai Chi

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-TC.2
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1666w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, entspannter mit Ärger und Frust umgehen. Mit Übungen zur Entspannung. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. Koopreihe mit Arbeit & Leben BergMark

Yoga Lehrer * innen Fortbildung – in Egmond/Binnen (NL)

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Egmond-Binnen, Niederlande
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 490 €; ohne Ü/Verpfl./An- und Abreise
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 911
- Bildungswerk Stenden

Viele Ideen für neue Yogastunden: anatomisch, philosophisch, Sequenzen mit Logik & Kreativität, Hilfsmittel und Hilfestellung, Variationen, Faszien-Yoga. Kommunikation rund um die Yogamatte: positiven Kontakt herstellen und mit Herausforderungen umgehen.

Yoga im Kloster &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_07.09.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Resilienz Trainer/in &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Mosbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_07.09.2020
- 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna u. Seebadestelle
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 295 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3203201
- KOBISeminare

Tauchen Sie in Ihre Bewegungsabläufe ein wie Sitzen (z.B. am PC), Stehen, Gehen und lernen Sie Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode kennen, die diese Abläufe harmonisieren. Bewegung, die sich gut anfühlt u. auch Ihr Denk- und Gefühlssystem wieder in Einklang bringt!

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-FK.3
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 165 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1888w@220
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Förderung der beruflichen Resilienz – Ins Gleichgewicht durch Qi Gong und Bogenschießen (Aufbaukurs)

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Soest
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 540 €, inkl. HP und einem Abendessen, zzgl. Unterkunft
→ Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B009
→ Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Beruf und Alltag konfrontieren uns mit stets neuen Herausforderungen. Das Seminar gibt Ihnen Techniken an die Hand, auf Ihre Ressourcen zurückzugreifen, diese und Ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und so mit Ihren beruflichen Aufgaben zu wachsen.

Yoga und Achtsamkeit – Stabilität und innere Gelassenheit

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 330 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU32
→ Freies Bildungswerk Bochum

Durch Yoga und Meditation sollen Sie mehr Stabilität und innere Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des leistungsorientierten (Berufs-) Alltags entwickeln. Das intensive und achtsame Üben unterstützt Sie darin.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Marienstatt
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 390 €, inkl. U/VP im EZ
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/20
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-25-20/>

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 255

Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Krefeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 295 €, inkl. Mittagessen
→ Infos unter 02151/36 60 26 58 ▪ Kursnr.: W52301
→ 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): Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

→ Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hürth, Efferen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 132,50 €
→ Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 202-4204
→ VHS Rhein-Erft

Aufmerksam für die eigenen Stressauslöser zu werden und bewusst mit ihnen umzugehen, ist Ziel dieses Bildungsurlaubs. Durch die Kombination von praktischen Achtsamkeitsübungen mit kognitiven Themen wird die Fähigkeit gestärkt, in belastenden Situationen gelassen zu bleiben

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs September 2020 – Januar 2021

→ So. 20.9.2020 bis So. 24.1.2021 in Dortmund
→ Fortbildung in Intervallen
→ Preis: 918 €, Ratenzahlung mögl.
→ Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402204
→ KOBISeminare

Die Kurse bereiten auf diese staatliche Überprüfung (Gesundheitsamt) vor. Sie basieren auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. Eigens für diesen Kurs wird eine sichere, internetbasierte E-Lernplattform eingerichtet.

Gesundheit im Arbeitsleben &

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bestwig
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 420 €, Ü/VP im EZ
→ Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B002
→ 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. Stress ausdauernd begegnen – Stressbewältigung durch mehr Bewegung.

Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 342 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3202201
→ KOBISeminare

Durch Tango Argentino Energie und Lebensfreude gewinnen und gleichzeitig mit der Franklin-Methode seine Wahrnehmung schulen? Ja! Erfahren Sie in dieser besonderen Kombination die Basis vom Tango Argentino mit Lektionen der Franklin Methode.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Nettetal
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €; zzgl. Ü/VP – DZ 366 € (EZZ)
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-SB.11
 → iag.bochum

Mit dem praxisnahen Programm von Jon Kabat-Zinn (Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR) lernen Sie, den gegenwärtigen Moment wieder bewusster wahrzunehmen und die Welt und sich selbst vorurteilsfreier zu sehen. Vielfältige Methoden, wie Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen, sanfte Bewegungsübungen aus dem Yoga und Übungen zur Körperwahrnehmung fördern die Entspannungsfähigkeit und das Körperbewusstsein. Achtsamkeitsübungen helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen, mehr Klarheit zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-SB.5
 → iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 211 €; zzgl. 12 € Skriptkosten
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220243
 → VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Gelassen und sicher im Stress

→ Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 202-80352D
 → VHS Dortmund

Unser Alltag ist von Stress und vielen Veränderungen geprägt. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist, dass Sie mit Belastungen so umgehen können, dass Sie Burnout verhindern und Ihre Lebensqualität steigern.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Witten
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; inkl. Kursmaterial
 → Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 41952
 → VHS Witten – Wetter – Herdecke

Neben den positiven Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit, verhilft Yoga auch zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Dies sind optimale Voraussetzungen, um im Beruf erfolgreich agieren zu können.

Esalen – Einführungsworkshop

→ Fr. 25.9. bis So. 27.9.2020 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FG0901
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Workshop richtet sich an Einzelpersonen wie auch an Paare, die daran interessiert sind, neue Ansätze in der Massage und Körperarbeit kennenzulernen. Der Unterricht an diesem Wochenende umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen und praktische Übungssequenzen.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 695 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZ und Balkon mit Aufpreis)
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-279
 → BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Vital & Gesund! LVHS-Gesundheitswoche &

→ So. 27.9. bis Do. 1.10.2020 in Warendorf-Freckenhorst
 → Mit Übernachtung ▪ max. 40 Teilnehmende
 → Preis: 360 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 32 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-431H77
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Vormittags erwarten Sie Vorträge renommierter Experten zu aktuellen Fragestellungen aus der Medizin (u.a. Rückengesundheit) und ganzheitlich-gesunder Lebensführung. Nachmittags werden Übungseinheiten aus den Bereichen Qigong u. Yoga angeboten. Bio- bzw. Regionalverpflegung.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

→ Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Streithausen/Westerwald
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 920 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-100
 → neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

→ Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 480 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 5131
 → 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.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-QG.3
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Veränderungskompetenzen stärken – Veränderungsprozesse souverän bewältigen

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B010
- 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.

Bewegungswoche am See

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-097
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Ausdauertraining in der Natur und Entspannungsübungen gelten als effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Übungen für den Alltag helfen, das Erlernte auch zuhause umzusetzen.

Timeout statt Burnout mit QiGong

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1507-20BU
- 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.

Erfolg durch Selbstanwendung – Entdeckungsreise Japanisches Heilströmen

- Mi. 30.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 255 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU44
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie lernen eine alte Selbstanwendungsmethode zur Ausgeglichenheit kennen. Dieses Wissen kann zur Entlastung von allen Alltagsbeschwerden (Rücken, Schulter, Nacken) eingesetzt werden, wirkt unterstützend bei allen Genesungsprozessen und dient der Gesundheitsvorsorge.

Herbstkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mi. 30.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 240 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU15A
- Freies Bildungswerk Bochum

Exkursionen zu den schönen Ausflugszielen an der Ruhr. Dort sammeln wir Kräuter, mit denen wir unter anderem ein 6-gängige Kräutermenüs zaubern und Tinkturen und Salben selber herstellen. Wir werden viel über Essbares und Heilsames erfahren, und ein Herbar anlegen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Do. 1.10. bis Do. 8.10.2020 in Norddorf auf Amrum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Amrum_01.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ; Balkonzi. mit Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-298
- BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Stress und gelangen Sie so zu einem gelasseneren und zugleich erfolgreicherem Umgang mit Herausforderungen im Beruf durch Yoga, mentale Techniken und Achtsamkeitsstrategien.

Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin – an der Ostsee

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 in Travemünde
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. 430 € Ü/VP, DZ 350 €
- Infos unter 02204/6 35 95 ▪ Kursnr.: 202 8370
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Leben ist rhythmisch wie das Kommen und Gehen der Wellen. Sie sind eingeladen, sich seinen Rhythmen anzuvertrauen, dem Wechselspiel von Stille & Bewegung – Herz & Verstand – Körper & Seele, in den eigenen Lebensraum einzutauchen und erfrischt und aufgeladen aufzutreten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: W30010L
- VHS Moers

Neuere Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung bestätigen immer wieder die positiven Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis, um körperliche und psychische Belastungen der Menschen von heute effektiver bewältigen zu können.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 5.10. bis So. 11.10.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_05.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Resilienz steht heute für Belastungskompetenz, also die Fähigkeit, Belastungen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Überblick über die wichtigsten Informationen, wie kann individuelle Resilienz verbessert werden? „Stehauf-Kompetenz“

Shinrin-yoku Waldbaden Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bromskirchen
- Mit Übernachtung
- Preis: 645 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4203201
- KOBISeminare

In Japan ist das Waldbaden (Shinrin-yoku) anerkannt als Therapie gegen Stress und Burnout. Der Aufenthalt im Wald wirkt stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Wandern erfolgt langsam und ist für jeden möglich. Zeiten: Mo, 15:00 bis Fr, 13:00 Uhr.

Einladung zur Entschleunigung – Entspannungsiseln für den Berufsalltag – auf Baltrum

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP, (inkl. 366 € Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4202201
- KOBISeminare

Mit theoretischen Inputs, Gruppen- und Einzelarbeit, Entspannungsübungen, Übungen aus dem NLP, der Arbeit Symbolen sowie Kreativübungen lernen Sie, das Tempo zu entschleunigen und dem Ganzen eine neue Haltung entgegenzubringen. Die autofreie Insel Baltrum trägt zur Entschleunigung bei.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-SB.6
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT-Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-100
- 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

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungs- methoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Möhnese
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 58/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteuert, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/ernaehrung-hvhs-58-20/>

Achtsamkeit, Atem, Stimme, Haltung und Meditation Online

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU61
- Freies Bildungswerk Bochum

Bei sich selbst ankommen! Geistige und körperliche Gesundheit fördern. Die gesundheitlichen Vorteile, die durch Meditation entstehen, sind vielfältig. Lerne diese kennen oder vertiefe deine bestehenden Erfahrungen. Alles bei Dir Zuhause.

Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben

- Mo. 5.10. bis Do. 8.10.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370001
- VHS Münster

Beschenken Sie sich mit aufbauenden Impulsen, um die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags zu meistern. Yoga bietet für alle Menschen und Situationen pragmatische Lebenshilfe. Sie erlernen Techniken zur Selbstreflexion, Meditation und zur ganzheitlichen Körperarbeit. Entsprechend der Yogatradition wurden alle Wege mit neuen Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie abgeglichen.

Gesundheit 4.0: Gesund und gelassen arbeiten in Zeiten von Digitalisierung, Globalisierung und steigender Mobilität

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207,50 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 202-4200
- VHS Rhein-Erft

Der digitale Fortschritt ist unaufhaltsam und beeinflusst immer mehr die Arbeitswelt. Wie können Beschäftigte ihre Gesundheit erhalten? Themen wie Führung und Selbstführung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Digital Detox, Achtsamkeit und Resilienz werden angesprochen.

Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess TE 1002

- Sa. 10.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.345 €; inkl. Ü im DZ/VP
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1002
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 79 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 202 2580
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mbsr setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche anzuwenden. Isabella Winkler: info@mbsr-berlin.org, 030 31503332

Entspannung – natürlich – für den Berufsalltag

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 auf Spiekerog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, 599 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Für Erzieher*innen, Lehrer*innen
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 202-08141
- VHS Aachen

„Schau Dir die Natur an und Du wirst alles verstehen.“ Albert Einstein. In diesem Seminar steht die eigene Gesundheit im Fokus. Es wird der Frage nachgegangen, was Gesundheit ist und wie man sie im beruflichen Alltag erhalten kann.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/DZ; HP, EZZ, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-258
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Herbstkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU15B
- Freies Bildungswerk Bochum

Exkursionen zu den schönsten Ausflugszielen an der Ruhr und im Müttental. Wir sammeln dort Kräuter, mit denen wir 6-gängiges Kräutermenü zaubern, Tinkturen und Salben herstellen. Wir werden viel über Essbares und Heilsames erfahren, und ein Herbar anlegen. Ein Traum!

Resilienz Trainer ☺

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Stuttgart
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_12.10.2020
- 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.

Yoga im Kloster ☺

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_12.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Auch Erholung will gelernt sein – Mit Qigong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter D 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK04-100
 → neues lernen

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Wege, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflexion, dem Aufbau körperlichen Wohlbefindens und geistiger Präsenz dienen.

Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Vom bewussten Umgang mit Krisen – zur Lösung,

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bonn
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 410 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2640
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie leichte Lösungsmöglichkeiten von Stress im beruflichen Alltag und aktuelles neurowissenschaftliches Forschungswissen kennen. Stärken Sie Konzentration, körperliche und geistige Stressreduktion, Energie und Präsenz im Beruf.

Atem und Achtsamkeit

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 285 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-AM.2
 → iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. Der Bildungsurlaub basiert auf der Grundlagenarbeit der Pioniere/innen der psychosomatischen Atem- und Gesundheitsforschung.

Yoga und Achtsamkeit – Erfolg und Gelassenheit im Job – am Timmendorfer Strand

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Seedorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 700 €; inkl. 5 Ü im DZ/MBZ, HP
 → Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 201-65004
 → vhs Eschweiler

Sie erfahren, wie das Gehirn und der Organismus in Bezug auf Stress funktionieren. Sie erlernen, die Kontrolle, Gelassenheit und innere Balance zu bewahren. Wir üben Achtsamkeitstools ein, die alltagstauglich sind. Sie werden Ihre innere Gelassenheit und Ihre Potentiale neu entdecken. Eine sanfte Yogapraxis einzüben, gibt neue Kraft. Gesundes Stressmanagement ist zugleich Burnout-Prävention. Im „house of retreat“ Ayurveda von Holdt im ruhigen Seedorf am Timmendorfer Strand können Sie Stress hinter sich lassen und in Wohlfühlatmosphäre lernen.

Yoga – Neue Energie im Beruf ☺

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Essen-Steele
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1501-20BU
 → 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.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Langerwehe
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 172,50 €; ab 6 TN
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R4301A
 → VHS Rur-Eifel

Inhalt der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen, wie Qigong, Yoga, die in den Berufsalltag integriert werden können. Themen wie: „Wahrnehmung der eigenen Position im Arbeits-Team; sich öffnen für Arbeitsbereiche; Grenzen ausloten“ werden vertieft.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag ☺

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 179 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AQ50001
 → 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.

Stressmanagement im Berufsalltag

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Gelsenkirchen
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 137,50 €; ermäßigt 94,40 €
 → Infos unter 0209/1 69 30 96 ▪ Kursnr.: 2023324
 → VHS Gelsenkirchen

Wirksame Methoden zur Entwicklung der eigenen Fähigkeiten, mit Stress umzugehen und Stress langfristig zu vermeiden.

Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

→ Di. 13.10. bis Fr. 16.10.2020 in Buschenhagen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 300 €; zzgl. Ü/V
 → Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1033
 → Bildungsstätte Einschlingen

Qigong bewirkt innere Balance und trägt durch ruhige entspannte Bewegungen zur Stressbewältigung im Berufsalltag bei. Das Praktizieren in der Natur intensiviert die Ressourcenstärkung und ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag. Anreise am Montag, den 12.10.2020

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

→ Di. 13.10. bis Fr. 16.10.2020 in Lemgo
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 223 €, inkl. Skript
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L3604
 → VHS Detmold – Lemgo

MBSR ist ein effektives, anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressreduktion durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit. Sie lernen die Grundprinzipien des MBSR kennen, üben Achtsamkeit und machen praktische Erfahrungen mit den Übungen des MBSR-Programms (incl. Übungen zu Hause); 4 Tage + 7.11.2020

Auftanken für Beruf und Alltag mit Yoga und Achtsamkeit

- Mi. 14.10. bis Fr. 16.10.2020 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 148,50 €; inkl. Getränke und Imbiss
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 1044
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Kloster Lehnhin, Brandenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 79 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 202 2590
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mbsr setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche anzuwenden. Isabella Winkler: info@mbsr-berlin.org, 030 31503332

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-280
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Selbstmanagement – Ausgeglichen zum Erfolg

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 754 €; im DZ bei 7-9 Teiln., 688 € ab 10 Teiln., EZZ 50 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 202-5101
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Acht_19.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 19.10. bis Sa. 24.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Do_19.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Qigong im Kloster

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_19.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 375 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2500
- 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.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220232
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochüre?

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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 905
 → Bildungswerk Stenden

Durch Training von Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag wahren und Stress reduzieren. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen; Sanfte Yoga- und Dehnübungen; Stressentstehung und persönliche Stressbewältigung kennen lernen

Veränderungskompetenzen stärken

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Meinerzhagen, Valbert
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 235 €, inkl. Ü/VP, mit Kinderbetreuung 75 €/Kind
 → Infos unter 0211/60 02 51 10 ▪ Kursnr.: ZT-4002
 → Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH
 Nichts bleibt wie es ist. Das wissen wir alle und doch treffen uns häufig Veränderungen unerwartet und unerwünscht. Wie können wir Veränderungsprozessen und Herausforderungen im (Arbeits-) Alltag gelassener begegnen? Wie können wir uns stärken? Dieses Seminar bietet die Möglichkeit durch Reflektion und mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen Veränderungskompetenzen zu erweitern.

Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in LH Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; DZ: 30 €/pP/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfl.: 30 €/Tag
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU24D
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog scheinen Himmel und Erde ein Stück näher zu sein. Hier ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken. An Europas breitestem Sandstrand kannst du die Seele weiten und Kraft tanken. Ein idealer Ort für Entspannung, für Begegnung und Inspiration.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Sylt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 540 €; U/V 654,50 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU21B
 → Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und -erkenntnis in der Lage, angemessen mit sich und anderen umzugehen, lernt seine Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerz, Unwohlsein) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Feldenkrais und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 299 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370003
 → VHS Münster

Gesundheit hat mit Beweglichkeit zu tun. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, können zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Einfache „Alltagsbewegungen“ dienen als Ausgangspunkt. Individuelle Bewegungsanweisungen zeigen Bewegungsvarianten um Unterschiede wahrzunehmen und Handlungsalternativen zu erkennen. Fazit: freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung.

Auch Erholung will gelernt sein

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Leverkusen-Rheindorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 30760
 → VHS Leverkusen

Leistungsfähigkeit im Beruf lässt sich auf unterschiedliche Weise erhalten. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Mithilfe dieser Methoden werden Sie ein Erholungsprogramm zusammenstellen.

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

→ Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 202-83051D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und wie Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen können.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong ☯

→ Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 202-84102D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führt.

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badujain-Übungen für Beruf und Alltag

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 199,50 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 202-4069
 → VHS Rhein-Erft

Gezielte Übungen des Qigong tragen dazu bei, trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu erhalten. Kennenlernen von im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen zum besseren Umgang mit Belastungssituationen.

Seniorenkolleg: Medizinische Versorgung: Alternative Medizin für ältere Menschen – Chancen und Risiken ☼

→ Mi. 21.10. bis Do. 22.10.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: Ab 70 €; EZZ: 16 €/Nacht
 → Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 20.6.9320
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar analysiert alternative Heilmethoden / Therapien kritisch und offen. Alles nur Placebo-Effekte oder tatsächliche Hilfe für Patienten?

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement ☼

→ Do. 22.10. bis Do. 29.10.2020 in Wittdün/Amrum
 → Fortbildung mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BOB_22.10.2020
 → 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.

Entspannung für den Berufsalltag: Stress lass nach

→ So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in List/Sylt
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 699 €; im EZ Ü/VP, 599 € im DZ Ü/VP, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 202-08142
 → VHS Aachen

Das Besondere der Insel, Naturerfahrung und verschiedene Methoden der Stressbewältigung ergänzen sich gut. Das Körperbewusstsein verbessert sich durch Bewegungsübungen und klassische Entspannungsmethoden, Wege in die innere Ruhe werden vorgestellt...

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-B-278
 → BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU04E
 → 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.

Resilienz Trainer ☼

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Berlin
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 680 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_26.10.2020
 → 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.

Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

→ Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Steinfurt
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; mit Ü im EZ mit Vollpension – Vegetarische Vollwertkost – im Haus Karneol, Münsterland
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 H010
 → Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Im Hier u. Jetzt mit Achtsamkeit; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit entwickeln; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Gewaltprävention und Deeskalation

→ Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln,
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DK11-100
 → neues lernen

Sie erarbeiten hilfreiche Haltungen und Lösungen unter anderem durch Diskurse im Plenum, in Kleingruppen und mit Körperübungen in der Gruppe, um im beruflichen Kontext an einer Deeskalation und friedlichen Konfliktlösung mitzuwirken.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – für Frauen ♀

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bonn
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 410 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 202 2780
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Egmond/Binnen (NL)

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Egmond-Binnen, Niederlande
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl./An- und Abreise
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 910
 → Bildungswerk Stenden

Stärke und Beweglichkeit mit Yoga; Methoden der achtsamen Selbsterforschung für innere und äußere Gelassenheit; Lebensfreude und Glücksempfinden durch aktive Bewegung, gezielte Entspannung, Verbindung mit der Natur; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Wuppertal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 395 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU42A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Das Programm MBSR bietet mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln, Selbstkenntnis und Selbstfürsorge zu stärken um das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Klangschalen, Atem, Stimme und Achtsamkeit – Entspannung, Ruhe und Energie Online

→ Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020,
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; zzgl. ev. Leihgebühr 50 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU62
 → Freies Bildungswerk Bochum

Du lernst, welche Möglichkeiten es gibt mit Klangschalen zu arbeiten. Ohne musikalische Grundkenntnisse kannst Du diese Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich und erweiternd im Beruf (in Prävention, Beratung, Therapie oder Pflege) einsetzen oder privat nutzen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Vertiefung

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020,
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 299 €
 → Infos unter 02041/7 06 23 12 ▪ Kursnr.: B2480102
 → Katholische Familienbildungsstätte Bottrop

Dieser Bildungsurlaub ermöglicht eine Auffrischung von bereits vorhandenen Erfahrungen zum Thema Achtsamkeit mit inhaltlicher Orientierung an dem achtwöchigen MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn. Die verschiedenen Übungen des MBSR-Programms (z.B. Body-Scan, Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf Atem und Körper sowie achtsame Bewegungsübungen, z.B. Gehmeditation oder Yoga-Übungen) werden gemeinsam geübt und vertieft. Zusätzlich bildet das Thema „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ einen besonderen Schwerpunkt.

Stopp dem Stress!**Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 202 €
 → Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 202-4202
 → VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Gewaltprävention und Deeskalation

→ Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln,
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK11-100
 → neues lernen

Sie erarbeiten hilfreiche Haltungen und Lösungen unter anderem durch Diskurse im Plenum, in Kleingruppen und mit Körperübungen in der Gruppe, um im beruflichen Kontext an einer Deeskalation und friedlichen Konfliktlösung mitzuwirken.

Selbstanwendungen in der Cranio Sacralen Therapie – Für Kopf, Kiefer, Nacken und Rücken

→ Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 231 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4207201
 → KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten, die die Techniken der Cranio Sacralen Therapie mit Hilfe der Selbstanwendung kennenlernen und ihre Gesundheit fördern möchten. Die erlernten Selbsthilfetechniken können Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag einfließen lassen.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

→ Di. 27.10. bis Do. 29.10.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 130 €; zzgl. 12 € Skriptkosten
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220244
 → VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieüberflutungen“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

Waldbaden mit Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität sowie zur Erhaltung der Arbeitskraft

→ Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Hagen
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 274 €
 → Infos unter 02371/2 19 26 15 ▪ Kursnr.: J 6-202-01
 → Awo Hagen – Märkischer Kreis

Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ auf japanisch, bedeutet so viel wie: „Wohlfühlen in der Waldluft“. Tauchen Sie ein in die wunderbare Natur des Waldes. Das Grün des Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für inneres Gleichgewicht. Qigong unterstützt Sie dabei.

Stressbewältigung – Gelassenheit im Alltag

→ Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €; mit Bildungsscheck 120
 → Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU02-220
 → Treffpunkt Eickel e.V.

Den Erwartungen an uns in Beruf und Familie gerecht zu werden, führt zu permanentem Stress. Mit Tanzimprovisation und Entspannung werden spielerisch eigene Potentiale entdeckt und reflektiert, die als neue Kraftquelle zu seelisch-geistiger Entspannung und Ruhe führen.

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &

→ Do. 29.10. bis Do. 5.11.2020 in Wittlütten/Amrum
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_29.10.2020
 → 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.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 2.11. bis Sa. 7.11.2020 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Ber1.02.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Fachberater/in für Hochsensible &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_BHS_02.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Dem Stress Flügel geben

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK06-100
- neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltags-tauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

Timeout statt Burnout – Grundkurs

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B004
- 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!

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Ü/VP, EZZ (DZ mit eigenem Bad) 64 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 12/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken, Absolventinnen der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-12-20/>

Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining – 3tägig in Bonn im Wochenintervall

- Mo. 2.11. bis Mo. 16.11.2020 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2760
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gute Gefühle kommen meist leiser daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis laden in diesem 3-tägigen Bildungsurlaub dazu ein, die Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken. Termine: 2.11.; 9.11. und 16.11.2020.

Burnout ist out – Achtsam und präsent den Berufsalltag meistern &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 202-3320
- VHS Menden – Hemer – Balve

Mit Achtsamkeit ist es Ihnen möglich, frühzeitig die Warnsignale für körperliche Stresserkrankungen zu erkennen und abzuwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit Ihre Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. Die Übungen können Sie leicht im Alltag umsetzen.

Naturerfahrung durch Yoga und Laufen (Bewegungswellness an der Nordsee)

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 – 720 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 201104
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Yoga, innehalten, entspanne, Sport und Bewegungswellness. In diesem Seminar habe Sie vormittags Yoga, nachmittags Bewegungswellness und abends Entspannung. Sie bewegen sich, machen Nordic Walking oder Laufen. Und das in wunderschöner Natur und einem repräsentativen Hotel.

Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €, ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BG1101
- 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.

Stressabbau und gesunde Balance

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Heimbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R4302A
- VHS Rur-Eifel

Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenen Handeln – auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben das vielfältige Folgen haben kann. Inhalte des BU sind Strategien zum Abbau von Stress!

Achtsamkeitswoche am See – MBSR

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-093
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

Die Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: W30014L
- VHS Moers

Misslungene Kommunikation am Arbeitsplatz oder auch privat ist eine der wichtigsten Stressursachen des modernen Lebens. Praktizierte Achtsamkeit in der Kommunikation heißt, Gespräche in eine Ebene zu versetzen, die von Verbundenheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt wird.

Achtsame Kommunikation

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter D 0221/514020 ▪ Kursnr.: DB02-100
- neues lernen

Achtsames Sprechen und achtsames Zuhören schafft eine Verbindung zwischen Menschen, doch oft ist das gar nicht so leicht. Sich Zeit nehmen, tieferes Verstehen fördern und somit Beziehungen stärken und mehr Harmonie schaffen – gemeinsam erarbeiten und probieren wir aus, wie es gehen kann.

Positives Selbstmanagement – Durch Resilienz und Achtsamkeit zu innerer Stärke

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5025
- VHS Detmold – Lemgo

Viele Menschen sind chronisch gestresst. Eine Veränderung der beruflichen/privaten Situation ist keine dauerhafte Lösung – Ihre Vorgehensweise, Einstellung und Strukturen müssen sich ändern. Inhalte: Methoden zur Strukturierung des Alltags; Wege, Ihre Wünsche/Möglichkeiten zu integrieren

Qigong Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201201
- KOBISeminare

Stärken Sie mit den fließenden Übungen der chinesischen Heilkunst – Qigong Yangsheng – Ihre QI-Lebenskräfte auf ganzheitliche Weise! So kann Ihre Einheit von Körper, Seele und Geist auf diesem Weg gekräftigt werden. Ein Bildungsurlaub, in dem Sie gut für sich selbst sorgen.

Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 704
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit; Eigene Stärke und eigene Grenzen; Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte in Beruf und Alltag; Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst; Burnout-Vorbeugung

BU Resilienz – oder wie starke ich mein „seelisches Immunsystem“?

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3102-20BU
- Grend Bildungswerk

Mit Resilienz wird die Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, und Lebenskrisen zu meistern. Ziel des Seminars ist es individuelle Möglichkeiten zu erarbeiten, um die persönliche Resilienz im beruflichen und privaten Alltag zu stärken und zu nutzen.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in Groß Kreutz/Havel
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 83 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 202 2670
- 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

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; Ü/DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna und Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-254
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Resilienz Trainer ☺

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_09.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienz Training ☺

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Resil_09.11.2020
- 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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- Mo. 9.11. bis Sa. 14.11.2020 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ mit Frühstück; EZZ
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-288
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Entspannt durch den Alltag – Stressprävention für Frauen ♀

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Für Frauen
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und dem Stress. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-100
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-SB.7
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit ☺

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1899w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Yoga – Neue Energie im Beruf

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1505-20BU
- 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.

Work-Life-Balance mit Hund im Teutoburger Wald – zur Stress- und Burnout-Prävention

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Horn-Bad Meinberg
→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 380 €; VP im DZ: 461,40 €, DZ zur EZ Nutzung: 611,40 €,
Hunde sind kostenlos
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU47
→ Freies Bildungswerk Bochum

Wir üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden. Mit dabei ihr Hund.

Gesundheit durch Achtsamkeit ☸

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Kleve, Rindern
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 420 €; inkl. Ü/Verpfl. + 40 € EZZ
→ Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 20-524G5-BU
→ Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Integrieren Sie nach innen und außen gerichtete Achtsamkeit in Ihr Leben und in den (beruflichen) Alltag. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für eine gesunde Lebensform. Inhalte: Übungen zu Achtsamkeit u. Selbstvertrauen, Grundlagenwissen Stress u. Resilienz, Entspannungstechniken

Fortbildung zum/r zertifizierten Yoga-Übungsleiter/in

→ Mo. 9.11.2020 bis So. 21.3.2021 in Dortmund
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 1.362 €; Ratenzahlung mögl.
→ Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201204
→ KOBISeminare

Yoga in Philosophie, Theorie und Praxis zur Konzeption und Durchführung von ausgewogenen Yoga-Übungsstunden. Diese Fortbildung ist konzipiert für Menschen, die in pädagogischen, psychosozialen oder heilberuflichen Bereichen Yoga unterstützend einsetzen möchten.

Feldenkrais ☸

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 215 €
→ Infos unter 0202/5 63 26 35 ▪ Kursnr.: 14-2295w@220
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die therapeutisch mit Körper und Geist arbeiten, sowie an Lehrende 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 zu einer effektiveren Didaktik und direkt anwendbare Hinweise zur Umsetzung. Eva Geueke unterrichtet seit 25 Jahren die Feldenkrais-Methode

Einführung in die Klangschalentherapie

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 340 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4204201
→ 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 Klangschaalentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

Gewonnen wird im Kopf, verloren auch

→ Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Hürth, Efferen
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 127,50 €
→ Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 202-2500
→ VHS Rhein-Erft

Der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit ist entscheidend für gute Leistungen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, hemmende Überzeugungen zu erkennen und durch stärkende aufbauende zu ersetzen.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 15.11. bis Fr. 20.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ)
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-287
→ BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen

→ So. 15.11. bis Fr. 20.11.2020 in Pellworm
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 599 €; inkl. Ü/VP/Ü, zzgl. Kurtaxe, EZZ 160 €
→ Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108185k
→ Kreisvolkshochschule Holzminde

Handeln bevor der Job krank macht. Sie erlernen in dieser „Auszeit“, wie Sie mit aktiven Stressmanagement, gesunder Ernährung, einem ganzheitlichen Sehtraining in Theorie und Praxis wirksame Strategien entwickeln für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement ☸

→ Mo. 16.11. bis So. 22.11.2020 in Wald-Michelbach/
Siedelsbrunn
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_16.11.2020
→ 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 16.11. bis Sa. 21.11.2020 in Stuttgart
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Stutt.16.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: STRM.16.11.2020
- 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.

Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B005
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Sie lernen, Stress zu erkennen, persönliche Stresssignale wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Aufbauend auf ein leicht zu erlernendes Entspannungsprogramm werden mentale und praktische Erfolgsstrategien für den beruflichen Alltag aufgezeigt und eingeübt.

Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU23
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir nehmen uns Zeit, bei uns selbst anzukommen. Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körpers von innen. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht.

Gelassen arbeiten

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-100
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-100
- 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.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-FK.4
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/in-nen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhau Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1644w@220
- 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 Salzhau Wuppertal. Kooperei mit Arbeit und Leben Berg Mark

Naturerfahrung durch Yoga und Laufen (Bewegungswellness an der Nordsee)

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 590 – 680 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 201103
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Yoga, innehalten, entspanne, Sport und Bewegungswellness. In diesem Seminar habe Sie vormittags Yoga, nachmittags Bewegungswellness und abends Entspannung. Sie bewegen sich, machen Nordic Walking oder Laufen. Und das in wunderschöner Natur und einem repräsentativen Hotel.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz und Homeoffice

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Sundern, Langscheid/
Sorpesee

→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 391 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €

→ Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-801

→ VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Im Seminar lernen sie mit Hilfe gezielter Atemtechnik Ihre tägliche Arbeit, egal ob geistige Arbeit z.B. am PC, langwierige Sitzungen oder körperliche Arbeit besser zu bewältigen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Erfahrene ☺

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Kamp-Lintfort

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 150 €

→ Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: W30012L

→ VHS Moers

Neuere Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung bestätigen immer wieder die positiven Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis, um körperliche und psychische Belastungen der Menschen von heute effektiver bewältigen zu können.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

→ Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2020 in Münster

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 249 €

→ Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370005

→ VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen und dehnt und stärkt die Haltemuskulatur.

Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Düren

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 190 €; ab 6 TN

→ Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R4303A

→ VHS Rur-Eifel

In unserer bewegten sowie bunten Lebens- und Arbeitswelt ist es gerade in der zweiten Lebenshälfte sinnvoll und förderlich, mit Widerstandskraft, Ruhe und Gelassenheit das Leben zu meistern. Inhalte sind u.a. Resilienz-Training, entspannende Elemente, Ernährung für Ältere.

Balance finden zwischen Selbst- und Fremdfürsorge. Vorstellung der Marte Meo Methode ☺

→ Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2020 in Willebadessen, Niesen

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC

→ Für Mitarbeiter/innen in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte

→ Infos unter 05644/4 00

→ Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ziel der Veranstaltung ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Diensten, Familienbildung u.ä. dafür zu sensibilisieren, die Balance zwischen Selbst- und Fremdfürsorge wahrzunehmen und zu benennen und dann zu überlegen, was wünschenswert und möglich ist.

Power durch Stille – Die Kraft des Nichts-Tuns im Yogazentrum

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Horn-Bad Meinberg

→ In Tagesform

→ Preis: 648 €; inkl. Ü/ÉZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage

→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4208201

→ KOB!seminare

Mit klaren Übungen, Stille, Körperarbeit und Humor verbinden wir Verstand, Gefühle und Traumkraft. Widersprüche müssen wir nicht mehr bekämpfen oder uns davon lähmen lassen, sondern sie annehmen und neu verstehen lernen. Kraftvoll still werden. Hier sind Zeit und Raum dafür.

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

→ Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Düsseldorf

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.

→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 906

→ Bildungswerk Stenden

Persönliche Stressmuster erkennen; Resilienz stärken für mehr Energie und Lebensfreude; Gelassenheit entwickeln; Grenzen setzen – Nein sagen; Erste Hilfe bei Akut-Stress; Wohlbefinden fördern mit Yoga, Phantasiereisen und progressiver Muskelentspannung

Achtsamkeit und Meditationskurs begleitet von meditativen Live-Klängen – im Sauerland zur Ruhe kommen

→ Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Schmallenberg

→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 310 €; VP, EZ: 250,50; DZ: 224,50, Kurabgabe: 2 € p.P.

→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU48A

→ Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Übungen erarbeiten wir verschiedenen Möglichkeiten, wie Du im Liegen, Gehen, beim Essen und Sprechen, in Freizeit oder Arbeit Achtsamkeit praktizierst. Dies wird deinen Alltag bereichern, Du fühlst Dich wohler, Deine Abwehrkräfte werden gestärkt.

Herausforderungen meistern – Überforderungen erkennen (vermeiden)

→ Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Herne

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 240 €; 120 € mit Bildungsscheck

→ Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 03-220

→ Treffpunkt Eickel e.V.

Wie balanciere ich die Herausforderungen zwischen Beruf und (Familien) Alltag aus? Wie sammle ich meine Kraft und finde ein gesundes Maß? Bewegungsübungen und Körperarbeit lassen das richtige Maß zur Erfahrung werden. Individuelle Wege der Erfahrungsverwertung werden mit Hilfe der „Dynamischen Urteilsbildung®“ erarbeitet.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Fortbildung

→ Fr. 20.11.2020 bis So. 7.3.2021 in Münster

→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 440 €; 1 WE / 170 € bzw. 130 €

→ Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 4141

→ Weiterbildung im Kreativ-Haus

Auf der Basis des Body-Mind Centering werden psychophysiologische Aspekte der Bewegungsentwicklung und Phänomene verschiedener Körpersysteme erforscht, ihre spezifische Wirkung auf den Organismus veranschaulicht und dadurch bewusster nutzbar gemacht.

3 WE ab 20.11.2020

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 21.11.2020 bis So. 5.9.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF08-100
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining

- Sa. 21.11. bis Fr. 27.11.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 58 ▪ Kursnr.: W52302
- 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.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ♀

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €, inkl. Ü/DZ/VP im Tagungshaus (EZZ)
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit Dominanzstrategien und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

Yoga und Meer

- So. 22.11. bis Sa. 28.11.2020 in List/Sylt
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/V (siehe www.biek-ausbildung.de)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_22.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €, Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-266
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 23.11. bis So. 29.11.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_23.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_23.11.2020
- 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.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 202.3C320L
- VHS Essen

Jeder Mensch hat innere Konflikte. Wie gehen wir damit um? In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Blick auf Konflikte zu verändern und zu erweitern. Sie erfahren auch, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €, inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8229
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir untersuchen, welche Lebens-Haltungen und Lebensarten uns Schmerzen und Leiden verursachen. Themen wie Beladenheit, Frustration, Verplantheit, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel u.v.m. können sich auf die Gesundheit massiv auswirken.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-YG.4
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
 → Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-100
 → 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.

Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Schwerte
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; inkl. U./Verpfl., zzgl. ca. 25 € Materialkosten
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/20
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch 'mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-salben-cremes-tinkturen-und-oel-selbst-herstellen-hvhs-23-20/>

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Essen-Steele
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 275 €
 → Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1511-20BU
 → 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.

Lach-Yoga – Intensivtraining zum/zur Lach-Yoga-Leiter*in

→ Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 296 €; ermäßigt 245 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS1101
 → 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. Nach der Teilnahme erhalten Sie ein 'Lach-Yoga-Leiter-Zertifikat' der 'Dr. Kataria School of Laughter Yoga'.

Entgiftung und Entschlackung im Spätherbst

→ Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Bönen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €; zzgl. U./Frühstück: 395 €
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 61/2020
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Vor der langen Winterpause ist es gut den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Mit Hilfe verschiedener Kräuter, die wir zu Tees verarbeiten, regen wir unseren Körper zur Entgiftung an. Durch die Ausübung spezieller Qi Gong Übungen unterstützen wir aktiv die Entschlackung und optimieren die Gesundheit unserer Organe. Durch das Ausleiten von Giften und Schlacken tanken wir neue Energie und steigern unser allgemeines Wohlbefinden, sodass wir gestärkt in die Weihnachtszeit starten können.

Gelassen durch den Alltag – MBSR

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Möhneseegünne
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 535 €; EZZ: 64 €
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D 07
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Achtsamkeit bietet einen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein. Ein souveräner Umgang mit Stresssituationen und mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude sind nur einige Vorteile einer achtsamen Lebensweise.

Mein Weg zu mir – ein Anti-Stress-Programm &

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Kleve, Rindern
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; inkl. Übern./Verpfl., 40 € EZ-Zuschlag
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 20-526G5-BU
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

Fit in den Winter – Mit Qigong die Immunität stärken &

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Warendorf-Freckenhorst
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 399 €; inkl. Ü./VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-292D77
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Winter verlangt dem Körper einiges ab. Bei Kälte erbringt das Immunsystem Höchstleistungen. Um dieses zu stärken werden Qigong- u. Meditationsübungen erlernt. Der versierte Ref. Joachim Stuhlmacher leitet das prozessorientierte Seminar und vermittelt umfassendes Wissen.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 202-83010D
 → VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Das seelische Immunsystem stärken und gesund bleiben

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4209201
- KOBISeminare

„Das Immunsystem unserer Seele“ ist eine Art Widerstandsfähigkeit, die uns in die Lage versetzt, uns schneller von Stress und Niederlagen zu erholen, die eigenen Stärken zu nutzen und der privaten und beruflichen Welt erfolgreich zu begegnen.

Tai Chi – ein Element zur Konfliktlösung

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 907
- Bildungswerk Stenden

Grundprinzipien des Tai Chi; „Wie stehe ich zu anderen oder zu einem Thema?“; Denkmuster beeinflussen durch Körperhaltung; Unterschiede wahrnehmen; Selbstmanagement stärken

Resilienz Trainer ☺

- Am Fr. 27.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_23.11.2020
- 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.

Achtsamkeit & Natur:

Ressourcen für mehr Balance im Beruf und Alltag

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-274
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihre Ressourcen für mehr Motivation und Flexibilität im Alltag und für einen ausgleichenden Umgang mit Stress und beruflichen Herausforderungen. Inhalte sind: Achtsamkeit, Meditation, Reflexion Ihrer Stressauslöser und die Erfahrung von Natur („Waldbaden“).

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-259
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☺

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Acht_30.11.2020
- 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.

Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativen Yoga – auch für Ihren Arbeitsplatz

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU16
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesundem Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Konzentration, Koordination und Präsenz im Beruf

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2650
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir lernen im Seminar leichte Lösungsmöglichkeiten von Stress im beruflichen Alltag kennen. Konzentration und Stressreduktion, Steigerung von Vitalität, Energie und Präsenz, innerer Zentrierung und die Belastbarkeit im Beruf werden verbessert.

Stressprophylaxe in der Praxis

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8183
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ein effektives Stress- u. Ressourcen-Management hilft Beruf & Alltag besser zu vereinen und gesund zu bleiben. Dazu werden Fragestellungen der Teilnehmenden mit theoretischen Hin-tergründen u. praktischen Übungen bearbeitet sowie Selbstwahrnehmung und -organisation gestärkt.

Gelassen und sicher im Stress

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK02-100
 → 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.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Egmond/Binnen (NL)

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Egmond-Binnen, Niederlande
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl./An- und Abreise
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 908
 → Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, kraftvolle Stärke, flexible Beweglichkeit und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

MBSR – Mindful Based Stress Reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 340 €; ermäßigt 280 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BG1103
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen die Möglichkeit gemeinsam in einer Gruppe Erfahrungen mit der MBSR Praxis zu sammeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu treten. Theoretische Inputs zu Stressentstehung und Stressbewältigung im Sinne der Achtsamkeit, werden praxisnah vermittelt und erprobt.

Feldenkrais

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 465 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-796
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Gelassener und stressfreier ins neue Jahr ☺

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Mönhensee-Günne
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 338 €
 → Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: D 25
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: Die Fähigkeit, Stress zu managen, gewinnt in der modernen Arbeitswelt seit Jahren an Bedeutung. In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt einen persönlichen Stressmanagementplan zu erarbeiten und erfahren praktische Hilfen zur Stressreduktion durch Bewegung und Entspannung.

Achtsamkeit und Selbstmanagement in Beruf und Alltag

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 299 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370007
 → VHS Münster

Viele Menschen geraten durch Druck bei der Arbeit, gesellschaftliche Bedingungen oder persönlich Belastendes in Krisen, die sich körperlich und/oder psychisch ausdrücken können. Selbstmanagement, Selbstreflexion und das Wissen über Zusammenhänge von Stressursachen und Symptomen helfen, mit Stress umgehen zu können. Methoden u.a. PME, Achtsamkeitstraining, Akupressur, Qi Gong, gewaltfreie Kommunikation, Zielbestimmung.

Stressbewältigung mit Hilfe des Atmens

→ Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: DD310020
 → VHS Bergisch Gladbach

Bereits das bewusste Wahrnehmen des Atems ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Zeitdruck und Stressfaktoren. Gehen Sie auf Entdeckungsreise zu Ihrem Atem als Quelle der Kraft und der Ruhe. So gestärkt sind Sie den Anforderungen des Berufsalltags besser gewachsen.

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-98
 → neues lernen

Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen optimal für Ihren Erfolg nutzen können, schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und stärken mit Hilfe praxiserprobter Coachingtools sowie einfacher Motivations- und Erfolgs-Techniken Ihre Souveränität im Umgang mit beruflichen Belastungen.

Für kraftvolle Gesundheit und Fitness im Berufs- und Alltagsleben

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 168 €
 → Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: 1WC33005
 → VHS Oberhausen

Die Belastungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Kollidieren darüber hinaus noch Qualitätsansprüche mit den organisatorischen und institutionellen Rahmenbedingungen, entsteht zusätzlicher Leistungsdruck. Um Beruf und Alltag gelassen zu meistern benötigen wir stabile Fundamente verschiedenster Fähigkeiten. Ziel des Trainings ist, mit aktivem Stressmanagement den Berufs- und Lebensalltag entspannter und gelassener zu gestalten. Wirksame Entspannungstechniken, Grundlagen gesunder Ernährung und Bewegung, Fokussierung auf Stärken statt auf Schwächen und ein erweitertes Repertoire an unterstützenden Handlungsmöglichkeiten wirken stresspräventiv.

Erfolgreich mit Persönlichkeit! Stärken stärken und innerlich wachsen ☞

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Für Frauen
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 305
- Bildungswerk Stenden

Ressourcen und innere Krafttankstellen aktivieren; Macht der Gedanken nutzen; Innere Kritiker zum Schweigen bringen; Selbstwertschätzung und Selbstanahme in stressigen Zeiten; Klare Werte im Umgang mit mir und anderen; Innovative Selbstreflexion mit „Creative Journaling“

Didgeridoo, Atem, Lunge, Stimme und Achtsamkeit Online

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Didgeridoo: 99 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU63
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fortbildung wirst Du lernen, welche Möglichkeiten es gibt, mit dem Didgeridoo zu spielen. Ohne musikalische Grundkenntnisse kannst Du diesen Klangzeuger nach der Weiterbildung erweiternd im Beruf einsetzen oder privat nutzen. Lerne einfache und effektive Techniken.

Pilates – Körpertraining nach Joseph Pilates

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301201
- KOBISeminare

Das sanfte rückenstärkende Pilatestraining wird u. a. auf der Matte mit speziell entwickelten Kleingeräten ausgeübt. Praktische Grundkenntnisse über Anatomie erweitern in diesem Bildungsurlaub das Körperwissen und ermöglichen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 532 €; inkl. Ü/Abendessen/DZ (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Was stresst Sie eigentlich? – Und was können Sie tun?

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2020 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ inkl. VP, 599 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 201-08460
- VHS Aachen

Stress wird als Begleiterscheinung des modernen Lebens betrachtet – wir sind ihm aber nicht hilflos ausgeliefert. Verschiedene Entspannungsmethoden werden vorgestellt (und eingeübt) so können Sie Ihren individuellen, ganz eigenen Weg herausfinden.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☞

- Mo. 7.12. bis Sa. 12.12.2020 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Ber1_07.12.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2030
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Jetzt kann der Stress einpacken! Mit Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz. Durch Erfahrungsaustausch und dem theoretischen Verständnis für Stressmanagement geht es mit Spaß und Abwechslung durch den Bildungsurlaub.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-SB.8
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Timeout statt Burnout mit Qigong

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1508-20BU
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☞

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Acht_07.12.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

Stress reduzieren – Gelassenheit erleben: Achtsamkeitspraxis auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) &

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Warendorf-Freckenhorst
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 399 €, inkl. Ü/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-297H77
→ Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erlernen Sie Achtsamkeitsmethoden nach John Kabat-Zinn. Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und Einübung von Achtsamkeit. Die Methodik kann leicht in den Alltag übertragen werden.

Gesundheit 4.0: Gesund und gelassen Arbeiten in Zeiten der Digitalisierung, Globalisierung und steigender Mobilität

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Dormagen
→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
→ Preis: 180 €
→ Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 202-30320
→ VHS Dormagen

Seit der Coronakrise sind Beschäftigte mit Home Office, Videochat und Selbstmanagement konfrontiert. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, im Austausch und mit Yoga- und Entspannungsübungen eigene Ressourcen und Abgrenzungsmöglichkeiten in der digitalen Welt zu entdecken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 357 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4206201
→ KOBISeminare

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Ihrem Beruf und somit Ihre Lebensqualität steigern? Dann lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen: Eine Methode, die darauf abzielt, Stress abzubauen u. Wohlbefinden zu fördern.

Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

→ Di. 8.12. bis Do. 10.12.2020 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 355 €
→ Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
→ Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-100
→ neues lernen

Durch achtsame Kommunikation pflegen Sie Körper und Geist. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, um dem Körper und Geist von Freund*en, Klient*en oder Patient*en zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig das eigene Energieniveau anzuheben.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.
Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

Zeit für Yoga – Eine schöpferische Pause mit Yogapraxis

→ Mi. 9.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bielefeld
→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 335 €, inkl. U/DZ und Verpf.
→ Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1007
→ Bildungsstätte Einschligen

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.

Stressbewältigung

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 355 €
→ Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-100
→ 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 unangenehmen Situationen gewachsen. – Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher, Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
→ Preis: 330 €
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 19BU18E
→ Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Yoga vermittelt ganz pragmatisch, alltagssicher- und -tauglich, wie sie einen fitten Rücken entwickeln.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Bonn
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 390 €
→ Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2690
→ InDiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezogen auf den Arbeitsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

Klangschalenmassage

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 285 €
→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-KL.2
→ iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

Chronische Aufsieberitis – Prokrastination ☾

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1955w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufsieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 909
 → Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Magisches Dreieck für ein gesundes Leben; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Altes Wissen neu entdecken:**Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen**

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Schwerte
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. ca. 25 € Materialkosten
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/20
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch 'mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alters-wissen-neu-entdecken-salben-cremes-tinkturen-und-oele-selbst-herstellen-hvhs-24-20/>

Yoga im Kloster ☾

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Wald-Michelbach/ Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 440 €; zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_14.12.2020
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

→ Mo. 14.12. bis Do. 17.12.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 259 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370009
 → VHS Münster

Themen u.a.: Innere Ruhe kann man lernen – Arbeitszeit ist Lebenszeit – kreatives Zeitmanagement – Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen – Gutes Essen muss Spaß machen – Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen: u.a. mittels Heilgymnastik mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Kreativitätstechniken sowie intuitive Analyse- und Organisationstechniken in Theorie und Praxis.

Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben

→ Mo. 14.12. bis Do. 17.12.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 202-83058D
 → VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufzuzeigen, wie in Konflikten und schwierigen Gesprächen Stress entsteht oder verstärkt wird. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung für Gesprächssituationen und mentale Techniken gelassener zu bleiben.

Yoga und Meditation: Stärkung eigener Ressourcen für mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-) Alltag

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U057KW
 → Melanchthon-Akademie

Yoga ermöglicht die Entwicklung von Gelassenheit, Energetisierung 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.

Die Lust am Scheitern – Kreative Konfliktlösung mit der Idee des Clownprinzips

→ Mo. 28.12. bis Do. 31.12.2020 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2020-9
 → Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

→ Mo. 4.1. bis Fr. 8.1.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 20U45KW
 → 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.

Yin-Yoga: Stressabbau: Bewegung und Entspannung

→ Mo. 4.1. bis Mi. 6.1.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U044KW
 → Melanchthon-Akademie

Yin Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen werden und ist auch für Menschen geeignet, die sich selbst als eher „unbeweglich“ bezeichnen würden. Neben dem Yin Yoga werden Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen in Bewegung angeleitet.

Yoga – finde zu mehr Energie, Konzentration, Kommunikation, Kreativität mit der Lehre der sieben Chakren im Berufsalltag

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 360 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU01
 → Freies Bildungswerk Bochum

Du erfährst und erlebst beim CHAKRA-YOGA alles über Energien und Bewusstseinszentren in deinem Körper. In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns ansehen, üben und erleben wo uns die jahrtausendalte Chakrenlehre im Beruf und Alltag unterstützen kann.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 184 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220231
 → VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag – mit Mentaltraining und Entspannungstechniken

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Erfstadt, Liblar
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 145 €, ermäßigt 75 €
 → Infos unter 02235/40 92 75 ▪ Kursnr.: G-3001
 → VHS Erfstadt

Ziel ist Ausgeglichenheit trotz beruflicher Leistungsanforderung und Stress: Eingefahrene Denkmuster verändern, Selbstmotivation durch Mentaltraining, Entspannungstechniken erlernen und neue Kraftquellen erschließen.

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Osthaudefehrn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 410 €, inkl. U/Verpfl.
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8509
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
 Erschöpfungssymptome werden durch die Summe der vielen Belastungen im täglichen Berufs- und Alltagsleben ausgelöst. Gerade im beruflichen Bereich wirken zu nehmende Verantwortung, Zeitdruck usw. belastend. Im Seminar geht es um effiziente Stressbewältigungsstrategien.

Yoga im Kloster &

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_18.01.21
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Kleve, Rindern
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 420 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-501G5-BU
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut & ☺

→ Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182402-BU
 → VHS Köln

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nahebeschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Stressprävention für den Berufsalltag: Körper- und Kreisarbeit als Grundlage für einen achtsamen Umgang mit sich selbst, Mitarbeitern und Teams &

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 184 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220234
 → VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Embodiment (die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist), Kreisarbeit und die Feldenkrais-Methode bewusst in Ihren Berufsalltag zu integrieren um ressourcen- und lösungsorientierte Prozesse am Arbeitsplatz zu ermöglichen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Mosbach
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Acht_25.01.2021
 → 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.

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 448 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-292
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Yoga ist mit seinen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken ein wertvolles Instrument zur Bewältigung des oft stressigen Berufsalltags. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und zeigt Yogaübungen, die zu mehr Energie und Entspannung in Alltag und Beruf führen.

Resilienz Trainer ☺

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_25.01.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienz Trainer ☺

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Leipzig
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_25.01.21
- 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.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☺

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-502G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

- Mi. 27.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU02A
- Freies Bildungswerk Bochum

Durch Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit erleben sie deren ausgleichende Wirkung im Alltag und wie Sie dabei Ihre Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Sie entwickeln gezielte Achtsamkeits-Strategien zur Stressbewältigung.

Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen

- So. 31.1. bis Fr. 5.2.2021 in Pellworm
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 664 €; inkl. Ü/VP/Ü, zzgl. Kurtaxe, EZZ 175 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108181m
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Handeln bevor der Job krank macht. Sie erlernen in dieser „Auszeit“, wie Sie mit aktiven Stressmanagement, gesunder Ernährung, einem ganzheitlichen Sehtraining in Theorie und Praxis wirksame Strategien entwickeln für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Stressabbau im Berufsalltag – Rückenschmerzen vermeiden

- So. 31.1. bis Fr. 5.2.2021 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ inkl. VP, 649 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08100
- VHS Aachen

Stressabbau im Berufsalltag – Rückenschmerzen vermeiden durch ein rückenfreundliches Arbeitsumfeld. In diesem Bildungsurlaub werden Ursachen, Konzepte und Maßnahmen zum Stressabbau am Arbeitsplatz mit dem Schwerpunkt der Gesunderhaltung des Rückens vermittelt.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☺

- Mo. 1.2. bis So. 7.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_01.02.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Resilienz Training ☺

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Resil_01.02.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK02-101
- 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.

Resilienz – Gesunde Belastbarkeit

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Ostrhauderfehn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 380 €, inkl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8618
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
 Mit Belastungen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei gesund und ausgeglichen zu bleiben, ist ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit wichtig.

Entspannt im Beruf mit Yoga

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-YG.1
 → iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

→ Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 106 €
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 30770
 → VHS Leverkusen

Durch Augenübungen und die Entspannung der Augenmuskeln, des Schulter- und Nackenbereichs und des ganzen Körpers erleben Sie den Zusammenhang von visueller, körperlicher und mentaler Regeneration sowie die Stärkung der Sehkraft.

Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention

→ Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.2021 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1407211
 → KOBISeminare

Ziel ist es, die Teilnehmenden für die Arbeit mit Ratsuchenden zum Thema Stressreduktion und Burn-out-Prävention zu qualifizieren. Am Ende der Fortbildung haben Sie Ihren Methodenkoffer weiter gefüllt und können diesen für Ihre Beratungsarbeit nutzen.

Resilienz Trainer am Meer &

→ Sa. 6.2. bis Sa. 13.2.2021 auf Wangerooge/Nordsee
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 680 €, zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_06.02.21
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit am Meer &

→ Sa. 6.2. bis Sa. 13.2.2021 auf Wangerooge/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Acht_06.02.21
 → 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.

Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 385 €, ermäßigt 316 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG0201
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Gemeinsam wird im Bildungsurlaub die Zeit genutzt, eine bewusste, Ihre Resilienz fördernde innere Haltung und Selbststeuerung zu entwickeln. Ihren „Kraftstoff“ für ein gesundes, aktives Privat- und Berufsleben!

Feldenkrais

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 465 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-795
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &

→ Mo. 8.2. bis So. 14.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 980 €, zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_08.02.21
 → 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.

Qigong im Kloster

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_08.02.21
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: STRM_08.02.21
- 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.

Yoga im Kloster ☯

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_08.02.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☯

- Mo. 8.2. bis Sa. 13.2.2021 in Leipzig
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_08.02.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-101
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Gelassen durch den Alltag – MBSR

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 559 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: C 05
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Achtsamkeit bietet einen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein. Ein souveräner Umgang mit Stresssituationen und mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude sind nur einige Vorteile einer achtsamen Lebensweise.

Atem und Stressbewältigung

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-AM.1
- iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. Der Bildungsurlaub basiert auf der Grundlagenarbeit der Pioniere/innen der psychosomatischen Atem- und Gesundheitsforschung. Sie werden viel dazu erfahren, wie ihr Atem ohne willentliche Atemlenkung und frei von jeglichen Leistungsaspekten natürlich und von selbst aus Ihrer Mitte und Kraftquelle fließen kann.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☯

- Sa. 13.2. bis Sa. 20.2.2021 auf Wangerooge/Nordsee
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_13.02.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness Spiekeroog

- So. 14.2. bis Fr. 19.2.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 620 – 690 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210201
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Yoga, innehalten, entspanne, Sport und Bewegungswellness. In diesem Seminar habe Sie vormittags Yoga, nachmittags Bewegungswellness und abends Entspannung. Sie bewegen sich, machen Nordic Walking oder Laufen. Und das in wunderschöner Natur und einem repräsentativen Hotel.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

**Innere Ruhe kann man lernen.
Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf**

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370011
- VHS Münster

Innere Ruhe hat eine gesunde Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Damit äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zur Getriebenheit wird. Täglich einige Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft eigene Dinge regeln.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204211
- 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.

Volle Kraft voraus – Mit Fähigkeiten der Resilienz dem Berufsstress begegnen &

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 305,40 €, inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-3321
- VHS Menden – Hemer – Balve

In diesem Seminar lernen Sie Fertigkeiten, um Ihre Motivation, Leistungsfähigkeit und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen sowie den hohen Ansprüchen (Verantwortung, Leistungs-/Zeitdruck etc.) bewusst, kompetent und sicher entgegenzutreten zu können.

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

- Mo. 22.2. bis Mi. 24.2.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 280 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU04
- Freies Bildungswerk Bochum

Hier dürfen Sie alles fragen, was Sie schon immer über Anti-Aging-Ernährung wissen wollten, aber nie zu fragen gewagt haben. Welche Ernährung verjüngt, entgiftet, kann Krebs vorbeugen oder bei der Heilung behilflich sein? Leben Veganer gesünder?

**Reif für die Insel –
Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und
Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in LH Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 420 €; DZ: 30 €/pP/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfl.: 30 €/Tag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12A
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog scheinen Himmel und Erde ein Stück näher zu sein. Ein idealer Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung &

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_22.02.21
- 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.

Resilienz Trainer &

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_22.02.2021
- 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.

**Fit für den Berufsalltag:
mit Feldenkrais den Rücken entspannen &**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Kleve, Rindern
 - Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 - Preis: 420 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
 - Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-505G5-BU
 - Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum
- Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

Entspannung, Achtsamkeit, Kraft tanken / Qigong und Tai Chi

→ Mo. 22.2. bis Mi. 24.2.2021 in Oberhausen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 90 €
 → Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: WC2310S
 → VHS Oberhausen

Jeder berufstätige Mensch erfährt, dass Stress zum Leben gehört, so wie der Wechsel von Tag und Nacht. Wie man mit Stress umgeht, kann unterschiedlich aussehen. Dieser Bildungsurlaub ermöglicht einen Blick auf das Phänomen „Stress“, wobei die Teilnehmenden lernen, mit praktischen Übungen aus Tai Chi Chuan und Qi Gong Belastungen angemessen begegnen zu können.

Achtsamkeit und Meditationskurs begleitet von meditativen Live-Klängen – im Sauerland zur Ruhe kommen

→ Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Schmallenberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 310 €; VP, EZ: 250,50; DZ: 224,50, Kurabgabe: 2 € p.P.
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU48B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Übungen erarbeiten wir verschiedenen Möglichkeiten, wie Du im Liegen, Gehen, beim Essen und Sprechen, in Freizeit oder Arbeit Achtsamkeit praktizierst. Dies wird deinen Alltag bereichern, Du fühlst Dich wohler, Deine Abwehrkräfte werden gestärkt.

Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &

→ So. 28.2. bis So. 7.3.2021 auf Wangerooog/Nordsee
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_28.02.21
 → 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.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

→ So. 28.2. bis Fr. 5.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
 → Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-262
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 28.2. bis Fr. 5.3.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Seminarhotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-279
 → BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

→ Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 395 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU42B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Das Programm MBSR bietet mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln, Selbstkenntnis und Selbstfürsorge zu stärken um das eigene Leben bewusster zu gestalten.

Erste Schritte in Meditation und Yoga – zu Ruhe und Kraft kommen am See

→ Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
 Viele Menschen haben einen fordernden Alltag. Der damit einhergehende Energieverlust führt zu einer verstärkten Belastung für den Organismus. Wer regelmäßig meditiert und Yoga übt, kann damit einen Weg finden, innerlich besser zur Ruhe zu kommen.

Reif für die Insel – Burnout-Prevention, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

→ Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in LH Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; DZ: 30 €/pP/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfll.: 30 €/Tag
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog scheinen Himmel und Erde ein Stück näher zu sein. Ein idealer Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prevention. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

→ Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfll.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Acht_01.03.21
 → 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.

Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

→ Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-101
 → neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☼

- Mo. 1.3. bis Sa. 6.3.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_01.03.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Gesundheits- und Stressmanagement für Beruf und Alltag – Ressourcen stärken durch gezieltes Entspannungstraining

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370012
- VHS Münster

Durch hohe Anforderungen in Beruf und Alltag treten der achtsame Umgang mit sich selbst und das Schützen der eigenen Ressourcen häufig in den Hintergrund. Werden Sie sich ihrer Stressfaktoren bewusst, reflektieren Sie Ihren Alltag und nach dem Kennenlernen verschiedener Techniken und Entspannungsverfahren üben Sie die Methoden, die für Sie in Frage kommen und die sich in Ihren Alltag integrieren lassen.

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 470 €; Ü/VP (EZZ: 25 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 225500
- VHS Schaumburg

Um den Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 in Heringsdorf/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inkl. Ü/HP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 90 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108183m
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Handeln bevor der Job krank macht. Sie erlernen in dieser „Auszeit“, wie Sie mit aktivem Stressmanagement, gesunder Ernährung, einem ganzheitlichen Sehtraining in Theorie und Praxis wirksame Strategien entwickeln für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

FORUM Gesundheit:**„Im Zeichen des Regenbogens“ – 33. LVHS-Gesundheitswoche** ☼

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 40 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Fachvorträge renommierter Experten zu aktuellen Themen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitlicher Lebensführung. Ergänzt wird das Programm durch Morgenimpulse und Stille-Qigong. Für leckere Bioverpflegung ist gesorgt.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-101
- neues lernen

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wieder zu finden. Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU05A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Yoga vermittelt ganz pragmatisch, alltags sicher- und -tauglich, wie sie einen fitten Rücken entwickeln.

Fit für Arbeit und Alltagsleben durch ein aktives Gesundheitsmanagement

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 380 €; inkl. U/Verpfl.
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8477
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die Säulen, um den steigenden Anforderungen in Beruf und Alltag gewachsen zu sein. In dem Bildungsurlaub sollen durch ein geeignetes Gesundheitsmanagement die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit gestärkt werden.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☼

- Mo. 8.3. bis So. 14.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_08.03.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

→ Mo. 8.3. bis Sa. 13.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-261
→ BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 295 €
→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-FK.1
→ iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 165 €; inkl. Genustraining
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@121
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genustraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

→ Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 210 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201211
→ 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.

Entgiftung und Entschlackung im Frühling

→ Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Möhnesee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 270 €; EZ; VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 34/2021
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Winterzeit ist fast vorbei. Lebkuchen, Kekse, Gänsebraten und das ein oder andere Gläschen Wein haben unseren Körper aus dem Gleichgewicht gebracht und in diesem einige Schlackstoffe hinterlassen. Fühlen Sie sich müde oder einfach unwohl? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und starten eine Entgiftungs- und Entschlackungskur. Mit verschiedenen Kräutern bereiten Sie Tees und Smoothies vor. Sie lernen die positive Wirkung einzelner Bestandteile aus der Natur kennen und erfahren, welche Kräuter sich besonders für die Entgiftung im Frühling eignen.

Gesund gerade jetzt – ohne Stress in den letzten Berufsjahren

→ So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 in Borkum
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 749 €; EZ inkl. VP, 649 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
→ Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08102
→ VHS Aachen

Vieles haben Sie in langen Jahren geleistet, sich an manchem gerieben: in den letzten Berufsjahren zieht man oft Bilanz und freut sich auf die freie Zeit, manchmal fällt der Abschied auch schwer. Die berufliche Identität ablösen, Perspektiven entwickeln...

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

→ So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
→ Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-266
→ BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

→ So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 739 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-265
→ BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Abkürzungen und Symbole:

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

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

Die Kraft der Fünf Elemente – Bewegung im Zeichen der Fünf Wandlungsphasen

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Fünf Tage Bewegung im Zeichen der fünf Wandlungsphasen des Tao: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Die Bewegungsarbeit mit den Fünf Wandlungsphasen dient der Stressprävention und kann als dauerhafte Praxis im beruflichen Alltag zu mehr Gesundheit und Entspannung verhelfen.

Bewegt und gesund am Arbeitsplatz

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F30800
- VHS Zweckverband Lennetal

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich am Arbeitsplatz und im Alltag besser bewegen können. Nur 15 Minuten gezielte Bewegung am Arbeitsplatz hat viele positive Effekte. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, mehr Bewegung in Ihren beruflichen Alltag zu bringen.

Qigong im Kloster

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_15.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Resilienz Trainer ☯

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_15.03.21
- 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.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-101
- 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

Stressabbau und gesunde Balance

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Heimbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R4302B
- VHS Rur-Eifel

Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenen Handeln – auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben das vielfältige Folgen haben kann. Inhalte des BU sind Strategien zum Abbau von Stress!

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☯

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-508G5-BU
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-528G5-BU
- 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.

Klangschalenmassage

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-KL.1
- iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 901
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Magisches Dreieck für ein gesundes Leben; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 33/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise an der Ostsee

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ostseebad Seelin/Ostsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 940 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1414211
- KOBISeminare

Nehmen Sie sich Zeit zum Besinnen, zum Loslassen, für Pläne und tiefes Durchatmen. Mit Methoden aus dem Schöpferischen Coaching lernen Sie, still zu werden mitten im Sturm der Gedanken. Zur Ruhe zu kommen, Inspiration zu finden und eigene schöpferische Seiten an sich zu entdecken.

Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention

- Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 202-30007
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rüthen – Warstein

Begegnen Sie aktiv dem Stress aus Alltag und Beruf und steigern Sie Ihre Motivation, Konzentration und Energie. Eine Mischung aus u.a. Yoga, präventiver Gymnastik, Faszientraining, Tai Chi, Qi Gong, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung und Meditation erwartet Sie.

Erstmal tief durchatmen ... – Entspannt mit Stress umgehen

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Nordenerney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 549 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 40 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108184m
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Erst mal tief durchatmen... dieser Wunsch kann Auftakt sein für eine neue Sichtweisen, um zu einem veränderten, kreativen Umgang mit Arbeitsstress zu gelangen. Methodisch verbinden wir theoretische Klärungen und praktische Übungen im Sinne von ganzheitlicher Stressbewältigung.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ, Balkonzuschlag), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 704 €; inkl. Ü im DZ/HP (EZZ) in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als ganzheitliche Methode kennen, um beweglicher, entspannter, gelassener und energiegeladener zu werden. Leiten Sie belastende Stressinformationen aus und bringen Sie Körper und Geist durch sanftere innere und äußere Bewegung in Balance.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U047KW
- Melanchthon-Akademie

Die Methode der Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren entwickelt und hat sich als hilfreiche und wissenschaftlich wirksame Methode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U046KW
- Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

Gesundheitsvorsorge – mein Hund und ich im Müritz-Nationalpark

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Userin
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 380 €; VP im EZ: 495 €, DZ zur EZ Nutzung: 580 €, Hunde sind kostenlos
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden. Und mit dabei ihr Hund.

Wandern. Aufbruch zu neuen Wegen?!

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Würden Sie Ihre Wanderschuhe nicht auch gerne häufiger anziehen? Schließlich entsteht doch schon beim Anziehen ein Gefühl von Unterwegssein und Aufbruch. Wandern Sie mit mir in der Natur und nehmen Sie sich Zeit für ein persönliches Thema, das Sie gerade beschäftigt.

Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-215G5-BU
- 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.

Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale 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.

Fachberater/in für Hochsensible &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_BHS_22.03.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Yoga im Kloster &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_22.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 22.3. bis Sa. 27.3.2021 in Stuttgart
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_22.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 – 720 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210301
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Yoga, innehalten, entspanne, Sport und Bewegungswellness. In diesem Seminar habe Sie vormittags Yoga, nachmittags Bewegungswellness und abends Entspannung. Und das in wunderschöner Natur und einem repräsentativen Kloster.

Stress reduzieren und Gesundheit erhalten – ein Konzept für mehr Gelassenheit und Freude in Beruf und Alltag

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370013
- VHS Münster

Gelegentlicher Stress ist generell unbedenklich. Wenn er aber häufig auftritt oder lange andauert kann er Körper, Geist und Seele beeinflussen. Entwickeln Sie Ihr eigenes, ganzheitliches Konzept zur Förderung von Gelassenheit und Freude durch Achtsamkeit und die Macht der Aufmerksamkeit. Erkennen und entmachten Sie innere Kritiker und entwickeln Sie Selbstvertrauen und Willensstärke.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-SB.2
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT-Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Baltrum ♀

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203211
- KOBIseminare

Der Bildungsurlaub bietet Frauen die Möglichkeit, den weiblichen Weg des Business Qigong auf der Insel Sylt kennenzulernen. Ziel ist es, das Lebens- und Erfolgspotenzial wieder zu beleben und durch bewusste rhythmische Arbeits- und Lebensgestaltung neue Kraft zu erhalten.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterk. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingakraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-02-21/>

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 902
- Bildungswerk Stenden

Durch Training von Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag wahren und Stress reduzieren. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen; Sanfte Yoga- und Dehnübungen; Stressentstehung und persönliche Stressbewältigung kennen lernen

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☺

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichener (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 280 €; 45 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU22
- Freies Bildungswerk Bochum

Bei Exkursionen mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann werden Sie Baumknospen sammeln (nur im März möglich) und mindestens 8 verschiedene Heilmittel herstellen, die Ihnen eine fast vollständige Apotheke liefern, dazu Salbe und Heilöl.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 190 €; ermäßigt 170 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Dieses 4tägige Intensivseminar gibt einen guten Einblick in die vielfältigen Aspekte der Integrativen Körperarbeit. Zugleich können einzelne Themen vertieft, und individuelle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag ☺

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR50001
- 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.

Resilienz Trainer ☺

- Mo. 5.4. bis Fr. 9.4.2021 in Leipzig
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_05.04.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Resilienz Trainer (am Meer) ☼

→ Do. 8. bis Do. 15.4.2021 in Wittdün/Armm
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 680 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_08.04.2021
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Qigong**als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag**

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-265
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 530 €; Ü/VP (EZZ: 50 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 224600
 → VHS Schaumburg

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt.

Flexibel wie ein Bambus – Resilienz trifft auf Achtsamkeit

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; EZ, 649 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08104
 → VHS Aachen

Fühlen Sie sich von Hektik im Beruf und Lärm im Alltag gestresst? Sehnen Sie sich nach Ruhe und Kraft? Dann erlernen Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden. Eine gute Resilienz- oder Widerstandsfähigkeit unterstützt Sie dabei.

Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 749 €; EZ inkl. HP, 649 € DZ inkl. HP, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08106
 → VHS Aachen

Arbeit ist viel mehr als „nur Geld verdienen“. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte, Eigenständigkeit und Struktur – um nur ein paar Beispiele zu nennen. In diesem Seminar rücken wir ganz bewusst das Arbeiten im Alter und den Schritt in die Rente in den Fokus.

Instrument und Implementierung: Betriebliches Gesundheitsmanagement

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Esens
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 949 €; im EZ, Verpfl. inkl., eigene Anreise
 → Für Führungskräfte
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08108
 → VHS Aachen

Die Bedeutung von Gesundheit am Arbeitsplatz ist, mit Ausblick auf New Work und Digitalisierung, wichtiger denn je. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist kein Luxus, sondern sollte ein fester Anker in der Unternehmensstruktur darstellen. Das Arbeitsschutzgesetz, speziell die psychische Gefährdungsbeurteilung, stellen auch rechtlich mehr Ansprüche an die Unternehmen und Führungskräfte. Die Teilnehmenden lernen im Seminar, wie sich mehr Gesundheit im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements am Arbeitsplatz umsetzen lässt, um so für zufriedene und gesündere Mitarbeiter/-innen zu sorgen.

Work-Life-Balance mit Hund in Holland – zur Stress- und Burnout-Prävention

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Gl. Renesse, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; DZ oder EZ: 702,50 €, Hund/ Nacht: 15 €, Kurtaxe/ Tag: 1,45 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU09
 → Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja – zu diesem Bildungsurlaub können Sie Ihren vierbeinigen Kumpel mitbringen! Kernthema ist die Work-Life-Balance, Stress- und Burnout-Prävention, Energiegewinnung und Entspannungsfähigkeit. Da kann so ein vierbeiniger Zeitgenosse sehr hilfreich sein!

Frühlingskräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU06A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein 6-gängiges Kräutermenü. Auch Heilkräuter lernen wir kennen und legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an. Für Kräuter-Interessierten und alle die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

Stress lass nach Tage

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Horn-Bad Meinberg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 400 €; HP im EZ: 57,25 €, im DZ: 40,75 €, im 4-Bett-Zi: 31,75 €, Bettwäsche/Handtücher: 7 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU07
 → Freies Bildungswerk Bochum

Lassen Sie sich durch bewährte Methoden der Gesunderhaltung führen. Am Ende der Woche verfügen Sie über zahlreiche Techniken, um Ihr Leben zu entschleunigen, Körper und Geist zu entspannen und wieder in einen lebendigen Austausch mit den Heilkräften der Natur zu kommen.

Entspannung durch Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit

→ Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 249 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370015
 → VHS Münster

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich nach belastenden Ereignissen relativ schnell wieder zu erholen. Maßgeblich für die Entwicklung von Resilienz ist es die eigenen Ressourcen zu kennen und zu nutzen. Lernen Sie, wie Stress zustande kommt, üben Sie Resilienzfaktoren und setzen Sie sich mit ihrem individuellen Status Quo und Ihren Entwicklungszielen auseinander...für mehr Gelassenheit, Sicherheit und Ruhe.

Yoga und Meditation: Stärkung eigener Ressourcen für mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-) Alltag

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U065KW
 → Melanchthon-Akademie

Yoga ermöglicht die Entwicklung von Gelassenheit, Energetisierung 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €, inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-SB.3
 → iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Sundern, Stockum
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 585 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 35/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.



*Die Kantine für alle,
die keine haben.*

mealmates bringt leckeres, bezahlbares Essen ins Büro.

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

Mehr erfahren unter
www.mealmates.de

Oder rufen Sie uns an
0159 04 12 57 61

Resilienz fördern – Gelassenheit lernen: Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum

→ Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Baltrum/Nordsee
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 740 €, inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2405211
→ KOBISeminare

Beginnen Sie, dem äußeren Tempo des (Berufs-)Alltags innerlich gelassener zu begegnen! Fördern Sie Ihre Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke. Idealer Trainingsraum dafür ist die ostfriesische Insel Baltrum, die allein durch den inestigeigenen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

Der Zusammenhang von Bewegung – Ernährung und Stress auf Spiekeroog

→ So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 645 – 710 €
→ Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210401
→ Salute Kölner Gesundheitsakademie

Lernen Sie den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung und Stress. Durch Bewegungseinheiten, spielerischen Mobilitäts- und Kräftigungsübungen erfahren Sie Bewegungswellness. Sie bereiten Ihre Mahlzeiten unter Anleitung einer Ökotrophologin selbst zu und erhalten Anregungen für gesunde Lebensweisen. Sie lernen die Grundlagen der Ernährung, die Triade von Mobilität Ausdauer und Kräftigung und körperlichen Aktivitäten auf den Geist kennen. Das Haus Klasing auf der Insel Spiekeroog bietet sich durch seine phantastische Alleinlage hierfür an.

Waldbaden in der Praxis – Entspannung mit allen Sinnen

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hückeswagen
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
→ Infos unter 02192/8 58 19
→ Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
Waldbaden oder Waldtherapie (Forest Medicine) gehört zu den sogenannten Neuen Naturtherapien. Diese zeigen nicht nur gestressten und naturentfremdeten Menschen aus der Großstadt neue Wege und Möglichkeiten für einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil auf.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

→ Mo. 19.4. bis Do. 22.4.2021 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 249 €
→ Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006
→ VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Erfolgs- und Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen und dehnt und stärkt die Haltemuskulatur. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Feldenkrais und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Münster
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 299 €
→ Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370004
→ VHS Münster

Gesundheit hat mit Beweglichkeit zu tun. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, können zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Einfache „Alltagsbewegungen“ dienen als Ausgangspunkt. Individuelle Bewegungsanweisungen zeigen Bewegungsvarianten um Unterschiede wahrzunehmen und Handlungsalternativen zu erkennen. Fazit: freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung.

Chronische Aufsieberitis – Prokrastination &

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Wuppertal-Elberfeld
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 160 €
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1955w@121
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufsieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Marienstatt
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 390 €; inkl. Ü/VP im EZ
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/21
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-04-21/>

Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hachen
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 455 €; EZ; VP
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/2021
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Langes Sitzen während der Arbeit verkürzt die Muskeln und beeinflusst somit unsere Rückengesundheit. Sowohl die Lenden- als auch die Halswirbel machen vielen Menschen das Leben schwer! Aber was lässt sich dagegen tun? Wie können unsere Bandscheiben entlastet werden und welche Übungen stärken die Muskulatur und optimieren die Beweglichkeit? All diese Fragen werden im Zuge des Seminars beantwortet. Dabei lernen Sie auf theoretische und praktische Weise den menschlichen Bewegungsapparat sowie die von Ihm ausgehenden Probleme kennen.

Resilienz durch Waldbaden

- Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 284 €; zzgl. U/Verpfl.
- Infos unter 02371/2 19 26 15 oder -21 ▪ Kursnr.: J 6-211-01
- Awo Hagen – Märkischer Kreis

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Diese Fähigkeit verhilft dazu mit Belastungen am Arbeitsplatz in angemessener Weise umzugehen und so die psychische Gesundheit zu erhalten. Dies gelingt in besonderer Weise durch Waldbaden in der Natur und an frischer Luft.

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 550 €; Ü/VP (EZZ: 127,50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 224200
- VHS Schaumburg

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

Achtsamkeit & Natur:**Ressourcen für mehr Balance im Beruf und Alltag**

- So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-284
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihre Ressourcen für mehr Motivation und Flexibilität im Alltag und für einen ausgleichenden Umgang mit Stress und beruflichen Herausforderungen. Inhalte sind: Achtsamkeit, Meditation, Reflexion Ihrer Stressauslöser und die Erfahrung von Natur („Waldbaden“).

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ, Balkonaufschlag), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-280
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

Waldatmen – Waldbaden – „Die Bewegungswoche im Wald“

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Frische Waldluft und Bewegung im Freien tun der Seele und dem Körper gut. Ein Spaziergang im Wald mit seiner Grünkraft macht den Kopf frei, den Puls ruhig, erfrischt und belebt – (nicht nur) für stark beanspruchte Menschen im Beruf ein wirksames Anti-Stressmittel.

Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in LH Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 420 €; DZ: 30 €/pP/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfl.: 30 €/Tag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12C
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog scheinen Himmel und Erde ein Stück näher zu sein. Ein idealer Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

Laufend Kraft gewinnen

- Mo. 26.4. bis Do. 29.4.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 390 – 855 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210141
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potentiale freilegen. Durch wohltuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren und lernen verschiedene Arten von Ausdauersport kennen (Laufen, Nordic-Walking). Dazu Kräftigungsübungen, Aufwärmprogramme, Sport und entspannende Methoden.

Feldenkrais-Gyrokineses-Integration[®]

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-FG.1
- iag.bochum

Elemente der Feldenkraismethode werden mit denen des Gyrokineses-Trainings zu einer einzigartigen integrativen Methode verbunden. Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. EZ mit VP+ Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U049KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativen Yoga – auch für Ihren Arbeitsplatz

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 360 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU16B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend und erholend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesundem Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Laufend Kraft gewinnen

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Kall
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 305 – 755 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210501
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potentiale frei legen. Durch wohlthuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren und lernen verschiedene Arten von Ausdauersport kennen (Laufen, Nordic-Walking). Dazu Kräftigungsübungen, Aufwärmprogramme, Sport und entspannende Methoden.

Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben

→ Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 249 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370002
 → VHS Münster

Meistern Sie die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags. Yoga bietet in allen Situationen pragmatische Hilfen und Techniken zur Selbstreflexion, Meditation und ganzheitlicher Körperarbeit. Alle Wege werden mit neuen Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie abgeglichen.

Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Hamm
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 465 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Langes Sitzen während der Arbeit verkürzt die Muskeln und beeinflusst somit unsere Rückengesundheit. Sowohl die Lenden – als auch die Halswirbel machen vielen Menschen das Leben schwer! Aber was lässt sich dagegen tun? Wie können unsere Bandscheiben entlastet werden und welche Übungen stärken die Muskulatur und optimieren die Beweglichkeit? All diese Fragen werden im Zuge des Seminars beantwortet. Dabei lernen Sie auf theoretische und praktische Weise den menschlichen Bewegungsapparat sowie die von Ihm ausgehenden Probleme kennen.

Achtsames Erleben – mit Waldbaden Stress mildern

→ Mo. 10.5. bis Fr. 14.5.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Alles gleichzeitig erledigen, Termine ohne Ende, kaum Zeit für sich selbst – das ist heute bei vielen Menschen Alltag und in hohem Masse ungesund. Stresssymptome nehmen zu – dies lässt sich aber mit Hilfe des Waldes und entsprechenden Achtsamkeitsübungen wirksam mildern.

Gelassenheit entwickeln – Einführung in Yoga und Meditation als Stressbewältigung

→ Mo. 10.5. bis Fr. 14.5.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Dieses Seminar vermittelt mit Yoga und Meditation / Achtsamkeitsübungen einfache und sehr wirksame Methoden, Stress abzubauen und Entspannung / Wohlbefinden zu fördern.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 16.5. bis Fr. 21.5.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-298
 → BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Frühlingskräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU06B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein 6-gängiges Kräutermenü. Auch Heilkräuter lernen wir kennen und legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an. Für Kräuter-Interessierten und alle die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

Natur und Kunst erleben... und entspannen!

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Die Natur erleben, etwas über Kunst erfahren, selbst kreativ werden und inspirierende Impulse mitnehmen! Es erwartet Sie eine anregende und dennoch entspannende Woche rund um den schönen Beversee. Selbst kreativ werden, gestalten, malen, fotografieren. Draußen wie drinnen!

Lösungsorientiertes Selbstcoaching im Beruf auf Spiekeroog

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 – 770 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210502
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Frühjahr an der Nordsee. Der ideale Augenblick, einmal inne zu halten. Entwickeln Sie in diesem Seminar die Fähigkeiten, schnell, gezielt und kraftvoll (sich selbst) zu coachen. Die im Coaching gewonnene innere Klarheit gibt Ihnen innere Sicherheit und unterstützt Ihre Entscheidungsfähigkeit. Durch das Einüben von in den Alltag übertragbaren Coachingtechniken u.a. mit kreativen Elementen, bekommen Sie Handwerkszeug mit auf den Weg, um Ihren beruflichen und privaten Alltag bewusster zu gestalten.

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370010
- VHS Münster

Themen u.a.: Innere Ruhe kann man lernen – Arbeitszeit ist Lebenszeit – kreatives Zeitmanagement – Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen – Gutes Essen muss Spaß machen – Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen: u.a. mittels Heilgymnastik mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Kreativitätstechniken sowie intuitive Analyse- und Organisationstechniken in Theorie und Praxis.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Hakomi in Aktion auf Baltrum

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 796 €, inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2410211
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die rund um den Johannistag blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potential kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zu Salbe und Tee. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-06-21/>

Yoga am See – Eintauchen in Stille und Ruhe

- Mo. 24.5. bis Fr. 28.5.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxix werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Yoga ist, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und sich auf den Weg der Gelassenheit zu begeben. Der Erfolg stellt sich in jeder Hinsicht von selbst ein

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 30.5. bis Fr. 4.6.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €, inkl. ÜN im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-288
- BildungsForum Lernwelten

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie Ihre Resilienz durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Input, Reflexion, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben (Waldbaden) sind die Inhalte.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 30.5. bis Fr. 4.6.2021 in Stadland/Seefeld, Jadedbusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-287
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Stressprävention – entspannt statt ausgebrannt

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Mönnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 245 €, EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 40/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Läuft Ihr Leben auch manchmal im Autopilotmodus? Stress, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und Arbeitsverdichtung belasten unser Leben. Zeit für Erholung bleibt kaum, sodass das eigene Wohlergehen und die eigene Gesundheit plötzlich an letzter Stelle unserer To-Do-Liste stehen. Eine Balance zwischen Privat- und Berufsleben? Negativ! Aber nicht mehr lange. In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um den täglichen Anforderungen im Alltag und im Beruf besser entgegen zu wachsen zu sein.

Stressabbau durch Achtsamkeit für Frauen mit dem Blick nach Innen ♀

→ Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 249 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370016
 → VHS Münster

Stecken sie auch manchmal gedanklich fest? Achtsamkeit bedeutet zu wissen was man erlebt, während man es erlebt. Focussieren Sie Ihre Gedanken auf sich, auf ihren Körper, Atmung und Gedanken. Übungen zur Achtsamkeit, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen, die Sie im Alltag und am Arbeitsplatz umsetzen können, helfen Ihnen dabei.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

→ So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dießen/Ammersee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 752 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-261
 → BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

Betriebliche Gesundheitsförderung mittels körperorientierter Maßnahmen

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 390 – 855 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210602
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Durch das Verständnis, wie durch moderate wohltuende Bewegung und Entspannung sich Körper, Seele und Geist wesentlich rascher erholen können, gelingt die Vermittlung eines Regenerationsmanagements. Sie verstehen die Win-Win-Situation betrieblicher Gesundheitsförderung für Unternehmen und Arbeitnehmer/innen Methoden: Impulsvorträge und Workshops zu den Themen Regeneration und berufliche Leistungsfähigkeit. Moderate Einführung in das Ausdauer-, Bewegungs- und Kräftigungstraining und aktive Entspannungsübungen im Praxisteil.

Achtsamkeit und Selbstmanagement in Beruf und Alltag

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Münster
 → In Tagesform
 → Preis: 299 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370008
 → VHS Münster

Viele Menschen geraten durch Druck bei der Arbeit, gesellschaftliche Bedingungen oder persönlich Belastendes in Krisen, die sich körperlich und/oder psychisch ausdrücken können. Selbstmanagement, Selbstreflexion und das Wissen über Zusammenhänge von Stressursachen- und Symptomen helfen, mit Stress umgehen zu können. Methoden u.a. PME, Achtsamkeitstraining, Akupressur, Qi Gong, gewaltfreie Kommunikation, Zielbestimmung.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Möhnesee-Günne
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 449 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 42/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteuert, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

→ So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-285
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Intuitives Bogenschießen – Zwanglos zum Ziel

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 600 €, inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
 Kennen Sie Ihren eigenen Stand, Ihre Haltung und Ihre Strategien zur Zielerreichung? Wollen Sie manchmal auch alles auf einmal? Nervt es Sie, wenn nicht immer alles glatt geht und Sie oder Ihre MitarbeiterInnen nicht gleich „die Mitte der Scheibe“ treffen?

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 360 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU05B
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Yoga vermittelt ganz pragmatisch, alltagssicher- und -tauglich, wie sie einen fitten Rücken entwickeln.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-11-21/>

Taiji – Stock und Schwert: Alte chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Die uralten Bewegungskünste aus den Wudang-Bergen in China zeigen einen Weg, der zu einem entspannten und achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung führt. Die sanften, fließenden Bewegungen der Handformen mit Stock oder Schwert reinigen und vertiefen die Atmung, fördern das innere und äußere Gleichgewicht, kräftigen Körper und Geist und helfen uns, die Quelle unserer Kraft, die innere Stille, in unserem täglichen Handeln entstehen zu lassen. Übungsschwerter werden zur Verfügung gestellt.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen [Ⓜ]

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3550Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in d. Welt d. Wildkräuter – Traditionelles Wissen d. Pflanzenwelt u. Erkenntnisse d. modernen Phytotherapie um Heilkräfte der Natur werden theor. u. prakt. erarbeitet. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt. Teil 2, 1 Woche später, 10Tage BU möglich!

Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen [Ⓜ]

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Vorkenntnisse: Teil 1 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3552Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Traditionelles Wissen um die heimische Pflanzenwelt mit Erkenntnissen der modernen Phytotherapie werden verbunden. Ihre Kenntnisse um die Heilkräfte der Natur werden vertieft. D. Unterricht findet größtenteils draußen statt. Mit Teil 1, 1 Woche vorher, 10Tage BU möglich!

Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Euskirchen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ab 7 TN 258 €, ab 10 TN 199 €, zzgl. 268 € für Ü/V
- Infos unter 02461/6 32 30 ▪ Kursnr.: G05-247
- VHS Jülicher Land

Eine Yogawoche, um den Berufsalltag entspannter und konzentrierter zu bestehen. In dieser Woche lernen Sie Yoga- und Atemübungen kennen, die Sie später zum großen Teil auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können. Anmeldung und Abmeldung bis zum 14. Februar 2021 möglich.

Intuitives Bogenschießen – Zwanglos zum Ziel

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Kennen Sie Ihren eigenen Stand, Ihre Haltung und Ihre Strategien zur Zielerreichung? Wollen Sie manchmal auch alles auf einmal? Nervt es Sie, wenn nicht immer alles gleich geht und Sie oder Ihre MitarbeiterInnen nicht gleich „die Mitte der Scheibe“ treffen?

Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-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.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3551Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in d. Welt d. Wildkräuter – Traditionelles Wissen d. Pflanzenwelt u. Erkenntnisse d. modernen Phytotherapie um Heilkräfte der Natur werden theor. u. prakt. erarbeitet. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt.

„Sommercamp Bewegung am See“ – mit Tai Chi und Qigong Fit und Entspannt

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Tai Chi Quan und Qigong sind jahrhundertealte Bewegungskünste aus China mit denen sich ein neuer Weg zu Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit erlernen lässt. Die chinesischen Bewegungskünste werden auch Meditation in Bewegung genannt.

Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Hamm
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 465 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 46/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Langes Sitzen während der Arbeit verkürzt die Muskeln und beeinflusst somit unsere Rückengesundheit. Sowohl die Lenden- als auch die Halswirbel machen vielen Menschen das Leben schwer! Aber was lässt sich dagegen tun? Wie können unsere Bandscheiben entlastet werden und welche Übungen stärken die Muskulatur und optimieren die Beweglichkeit? All diese Fragen werden im Zuge des Seminars beantwortet. Dabei lernen Sie auf theoretische und praktische Weise den menschlichen Bewegungsapparat sowie die von Ihm ausgehenden Probleme kennen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

→ So. 29.8. bis Fr. 3.9.2021 in Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-271
 → BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Erlernen der Grundübungen des MBSR-Prozesses, neue Wege im Umgang mit Stress, Integration von Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag, achtsame Kommunikation. MBSR ist eine wissenschaftl. anerkannte, wirksame Methode für Stressabbau und ganzheitliches Wohlbefinden.

Taiji – Stock und Schwert: Alte chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Die uralten Bewegungskünste aus den Wudang-Bergen in China zeigen einen Weg, der zu einem entspannten und achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung führt. Die sanften, fließenden Bewegungen der Handformen mit Stock oder Schwert reinigen und vertiefen die Atmung, fördern das innere und äußere Gleichgewicht, kräftigen Körper und Geist und helfen uns, die Quelle unserer Kraft, die innere Stille, in unserem täglichen Handeln entstehen zu lassen. Übungsschwerter werden zur Verfügung gestellt.

Gelassenheit entwickeln – Yoga und Meditation als Stressbewältigung für Fortgeschrittene

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Entspannung und Gelassenheit sind nicht primär Techniken, sondern Zustände unseres Körpers und Geistes, die durch das Wissen über ihre Funktionsweise und das Wissen über mich selbst sich ganz natürlich entwickeln.

Stressprävention – entspannt statt ausgebrannt

→ Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Möhnesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 245 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 48/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Läuft Ihr Leben auch manchmal im Autopilotmodus? Stress, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und Arbeitsverdichtung belasten unser Leben. Zeit für Erholung bleibt kaum, sodass das eigene Wohlergehen und die eigene Gesundheit plötzlich an letzter Stelle unserer To-Do-Liste stehen. Eine Balance zwischen Privat- und Berufsleben? Negativ! Aber nicht mehr lange. In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um den täglichen Anforderungen im Alltag und im Beruf besser gewachsen zu sein.

Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken

→ So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Dießen/Ammersee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 752 €; inkl. Üm in DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-278
 → BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

„Laufend Kraft gewinnen!“

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Keine Kraft für Sport und Bewegung im fordernden Berufsalltag? Im Seminar erlernen Sie aktives Selbst-Gesundheitsmanagement durch moderate Bewegung und Bewegungswellness. Sie lernen die Ausdauersportarten Nordic Walking und Laufen, Kräftigungsübungen und Entspannungsmethoden kennen, die Freude machen.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserrabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-13-21/>

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Arbeitsleben

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Verpflegung und Übernachtung im DZ (EZ-Aufschlag + € 68 €)
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1006
- Bildungsstätte Einschlingen

Der Bildungsurlaub zum Achtsamkeitstraining richtet sich an Menschen, die lernen wollen mit Stressbelastungen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Wir lernen durch angeleitete Übungen eigene Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Erkältung effektiv selber behandeln und vorbeugen

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Bönen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; zzgl. U
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 49/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Winter steht vor der Tür und die Erkältungszeit beginnt. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen müssen jedoch nicht immer mit Medikamenten aus der Apotheke und der Drogerie behandelt werden. Salbei, Kamille, Johanniskraut und Co. sind für ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks zur Behandlung und Vorbeugung einer typischen Erkältung. Im Zuge dessen wird Ihnen u.a. gezeigt, wie Sie Pflanzen und Kräuter zu effektiven Heilmitteln verarbeiten können.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 14/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-14-21/>

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-271
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Erlernen der Grundübungen des MBSR-Prozesses, neue Wege im Umgang mit Stress, Integration von Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag, achtsame Kommunikation. MBSR ist eine wissenschaftl. anerkannte, wirksame Methode für Stressabbau und ganzheitliches Wohlbefinden.

Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Mönchengladbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 50/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 585 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 51/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ, Balkonzuschlag), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-298
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Waldatmen – Waldbaden – „Die Bewegungswoche im Wald“

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Frische Waldduft und Bewegung im Freien tun der Seele und dem Körper gut. Ein Spaziergang im Wald mit seiner Grünkraft macht den Kopf frei, den Puls ruhig, erfrischt und belebt – (nicht nur) für stark beanspruchte Menschen im Beruf ein wirksames Anti-Stressmittel.

„Gelassen und Sicher im Stress“ – Mit Tai Chi und Qigong Achtsam im Beruf und Alltag

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Sie fühlen sich unter Druck? Haben meist wenig Zeit? Vermissen Ruhe und Gelassenheit in Ihrem beruflichen und privaten Alltag? Und fragen sich manchmal, wo Sie und Ihre Bedürfnisse bei all der Hektik bleiben? Dann haben Sie Stress!

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Wandern. Aufbruch zu neuen Wegen?!

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Würden Sie Ihre Wanderschuhe nicht auch gerne häufiger anziehen? Schließlich entsteht doch schon beim Anziehen ein Gefühl von Unterwegssein und Aufbruch. Wandern Sie mit mir in der Natur und nehmen Sie sich Zeit für ein persönliches Thema, das Sie gerade beschäftigt.

Erkältung effektiv selber behandeln und vorbeugen

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Bönen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; zzgl. U
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 52/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Winter steht vor der Tür und die Erkältungszeit beginnt. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen müssen jedoch nicht immer mit Medikamenten aus der Apotheke und der Drogerie behandelt werden. Salbei, Kamille, Johanniskraut und Co. sind für ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks zur Behandlung und Vorbeugung einer typischen Erkältung. Im Zuge dessen wird Ihnen u.a. gezeigt, wie Sie Pflanzen und Kräuter zu effektiven Heilmitteln verarbeiten können.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 16/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-16-21/>

Fit und leistungstark Beruf und Alltag managen

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 in Pellworm
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 664 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 175 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108182n
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Handeln bevor der Job krank macht. Sie erlernen in dieser „Auszeit“, wie Sie mit aktiven Stressmanagement, gesunder Ernährung, einem ganzheitlichen Sehtraining in Theorie und Praxis wirksame Strategien entwickeln für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Reden kann doch jede!

Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ♀

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 762 €; inkl. ÜN im DZ/ EZ (EZ ohne Aufschlag, Aufschlag Einzelbelegung im DZ), VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit Dominanzstrategien und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-288
- BildungsForum Lernwelten

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie Ihre Resilienz durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Input, Reflexion, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben (Waldbaden) sind die Inhalte.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.



BILDUNGSURLAUB MIT HERZ UND VERSTAND

Entspannung und Prävention sind Ihre Themen? Dann ist unser Kursangebot wie für Sie gemacht!

Mehr finden Sie auf:
www.biek-ausbildung.de

Unser Kursangebot

ENTSPANNUNG

- Entspannungstrainer
- Meditation leiten

PRÄVENTION

- Burnout-Berater
- Trainer Resilienz
- Trainer Stressmanagement

BEWEGUNG

- Yoga
- Qi Gong

Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Möhnesee-Günne
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 360 €; inkl. U/VP, EZZ (DZ mit eigenem Bad) 64 €
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 18/21
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken, Absolventinnen der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund.
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-18-21/>

Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hachen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 455 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Langes Sitzen während der Arbeit verkürzt die Muskeln und beeinflusst somit unsere Rückengesundheit. Sowohl die Lenden- als auch die Halswirbel machen vielen Menschen das Leben schwer! Aber was lässt sich dagegen tun? Wie können unsere Bandscheiben entlastet werden und welche Übungen stärken die Muskulatur und optimieren die Beweglichkeit? All diese Fragen werden im Zuge des Seminars beantwortet. Dabei lernen Sie auf theoretische und praktische Weise den menschlichen Bewegungsapparat sowie die von Ihm ausgehenden Probleme kennen.

Entgiftung und Entschlackung im Spätherbst

→ Mi. 10.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hattingen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 280 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 54/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Vor der langen Winterpause ist es gut den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Mit Hilfe verschiedener Kräuter, die wir zu Tees verarbeiten, regen wir unseren Körper zur Entgiftung an. Durch die Ausübung spezieller Qi Gong Übungen unterstützen wir aktiv die Entschlackung und optimieren die Gesundheit unserer Organe. Durch das Ausleiten von Giften und Schlacken tanken wir neue Energie und steigern unser allgemeines Wohlbefinden, sodass wir gestärkt in die Weihnachtszeit starten können.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 auf Spiekeroo/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-287
 → BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 21.11. bis Fr. 26.11.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-255
 → BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Entgiftung und Entschlackung im Spätherbst

→ Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Hattingen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 280 €; EZ; VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 55/2021
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Vor der langen Winterpause ist es gut den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Mit Hilfe verschiedener Kräuter, die wir zu Tees verarbeiten, regen wir unseren Körper zur Entgiftung an. Durch die Ausübung spezieller Qi Gong Übungen unterstützen wir aktiv die Entschlackung und optimieren die Gesundheit unserer Organe. Durch das Ausleiten von Giften und Schlacken tanken wir neue Energie und steigern unser allgemeines Wohlbefinden, sodass wir gestärkt in die Weihnachtszeit starten können.

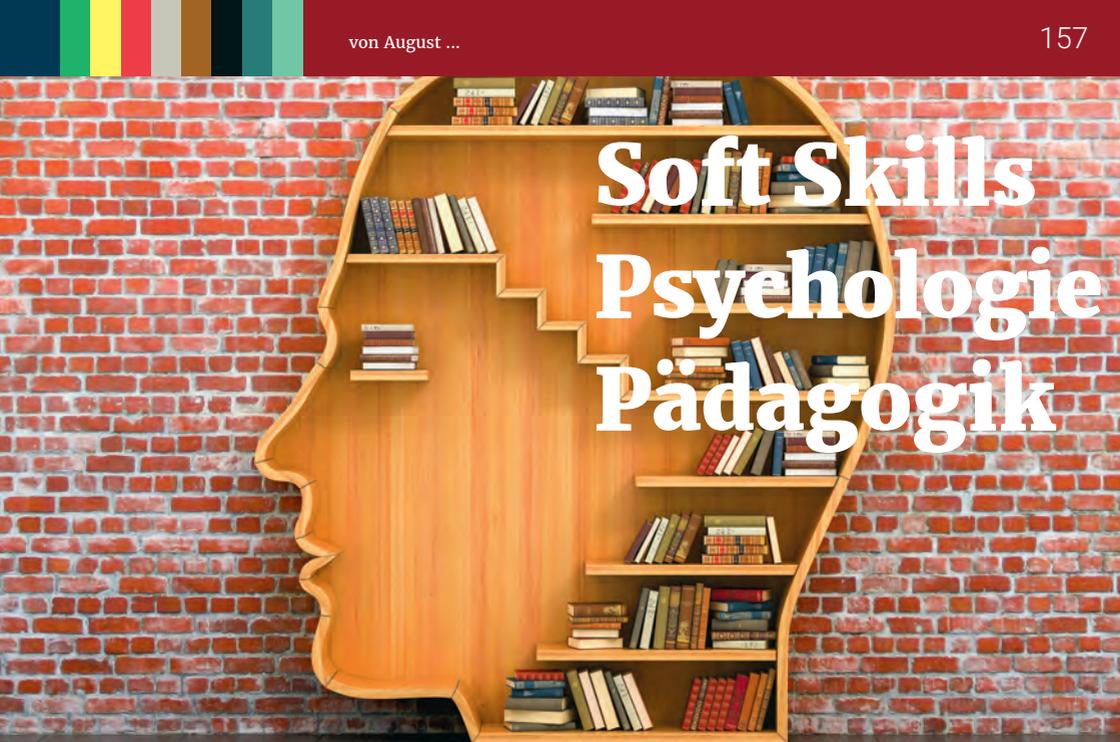
Qigong als Ressource für einen entspannten Berufsalltag

→ So. 28.11. bis Fr. 3.12.2021 auf Juist/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 582 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Abendessen, Ferienwohnung
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-265
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 255



Soft Skills Psychologie Pädagogik

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)

- Sa. 15.8.2020 bis So. 22.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. Hochschulabschluss & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh 9
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenweiternd nutzen.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation ^①

- Di. 18.8.2020 bis Di. 7.12.2021 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.875 €; Ratenzahlung mögl.
- Für AusbilderInnen, SozialpädagogInnen, AnleiterInnen, Lehrkräfte, ErzieherInnen
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Laut der Verabschiedung der Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG/§42M HwO müssen Ausbilder eine reha-päd. Zusatzqualifikation von 320 Stunden nachweisen können. Diese beinhaltet Präsenz- und Selbstlernphasen.

Fortbildung Geprüfter Berufspädagoge (IHK) – Fr./Sa., kleine Gruppe

- Fr. 21.8.2020 bis Sa. 23.4.2022 in Essen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 5.800 €; Max.74% durch Meisterbafög.
- Infos unter 0172/8 37 24 15 ▪ Kursnr.: BBC BP 08 2020
- BBC Business Bildungscenter GmbH

Unsere Zukunft braucht – Lernbegleiter/innen. Sie werden befähigt, Ansätze und Methoden, sowie die Grundlagen moderner Bildungsarbeit auf die eigene Aus- und Weiterbildungspraxis zu übertragen. Individuelle Rückmeldungen werden Ihre persönliche Entwicklung beeinflussen.

Train The Trainer – Abschluss auf Master Niveau (IHK) und DQVR 7

- Fr. 21.8.2020 bis Sa. 23.4.2022 in Essen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 5.800 €; Max. 74% Förderung über das Meisterbafög.
- Infos unter 0172/8 37 24 15 ▪ Kursnr.: BBC Train 08 2020
- BBC Business Bildungscenter GmbH

SIE SUCHEN EINE TRAINER-AUSBILDUNG, DIE... · nach einem schlüssigen Konzept aufgebaut ist? · Ihre Trainingserfahrungen berücksichtigt? · Ihnen eine anerkannte Qualifikation bietet? HIER Wir führen nach den Vorgaben GAB und DIHK eine Fortbildung auf Master-niveau DQR 7 durch.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 165 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1633w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Schlüsselfähigkeit, die stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Sie hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf &

→ Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Bestwig
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 420 €, Ü/VP im EZ
 → Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B001
 → Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Um Arbeitsstress zu reduzieren, ist es wichtig, die eigenen Stressoren im Arbeitsalltag zu erkennen und Wege zum Stressabbau kennen zu lernen. Individuellen Energiequellen optimal nutzen. Gezielte Bewegung und Entspannung um erfolgreicher, motivierter arbeiten zu können.

Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen

→ Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 auf Baltrum/Nordsee
 → In Tagesform
 → Preis: 773 €, inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402201
 → KOBISeminare

Diese Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende, die beruflich vor wechselnden Aufgaben stehen, die nicht allein durch Routine gelöst werden können, anderen Anstöße geben wollen, neue Vertriebsmöglichkeiten suchen und den Herausforderungen des Berufslebens wieder mit Elan begegnen wollen.

Runter von der Palme! Anti-Ärger-Training

→ Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3409201
 → KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit Möglichkeiten und Wegen, um sich das Leben und die Arbeit leichter, gelassener und gesünder zu gestalten. Ziel ist es, dass Sie, statt von Ihrem Ärger bestimmt zu werden, zukünftig selbst bestimmen.

Ausbildung zur Traumapädagogin/ zum Traumapädagogen (Nach den Standards der DeGPT und des Fachverbandes Traumapädagogik)

→ Do. 3.9.2020 bis Sa. 29.1.2022 in Herne
 → Fortbildung in Intervallen
 → Preis: 2.745 €, zzgl. Ü in Block 4
 → Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung oder (F)H-Abschluss
 → Infos unter 02323/9 93 85 92
 → fachpool gGmbH

Die Weiterbildung bietet neben fundiertem theoretischem und methodischen Wissen für die Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und deren Eltern eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen professionellen Rolle, Praxisaustausch und Supervision.

Kunstvermittlung in der Offenen Ganztagschule – Modul I: Malen und Zeichnen

→ Fr. 4.9. bis Sa. 10.10.2020
 → In Tagesform
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 68 | 20
 → Alanus Werkhaus

Modul: Malen und Zeichnen In drei Modulen geht es um kunstpraktische Fertigkeiten in den Bereichen Malen und Zeichnen, Drucken und dreidimensionales Gestalten. Außerdem um Reflexion und Entwicklung der pädagogischen Aspekte und Rahmenbedingungen Ihrer eigenen Arbeitspraxis.

Aufbau-Fortbildung zum / zur Theaterpädagogen/ in BuT 10

→ Sa. 5.9.2020 bis So. 19.3.2023 in Neuss
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: Preis auf Anfrage
 → Vorkenntnisse: Grundlagenausbildung Theaterpädagogik oder äquivalente Vorkenntnisse
 → Für Theaterpädagogen/innen, Pädagogen/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.
 → Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 12
 → Akademie Off-Theater nrw

Aufbau-Fortbildung in Teilzeit: Umfang 26 WE, zwei 5-Tage-Blöcke. Für TN mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen. Inhalte: Schauspielpraxis, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Kunstformen u.a. Der Abschluss Theaterpädagogin/e in BuT ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung.

Zielsicher zum Erfolg – Aufbaukurs

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bestwig
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 420 €, Ü/VP
 → Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B008
 → Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Im Aufbaukurs reflektieren die Teilnehmenden ihre seit dem Grundkurs gemachten Erfahrungen hinsichtlich klarer Zielformulierungen und den eingeschlagenen Möglichkeiten ihrer Zielerreichung. Sie überprüfen die teils vorhandene Dissonanz zwischen selbst gesteckten und vorgegebenen Zielen. Sie lernen, Kontrollmechanismen einzubauen und anzuwenden.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 165 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1666w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, entspannter mit Ärger und Frust umgehen. Mit Übungen zur Entspannung. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. Koopreihe mit Arbeit & Leben BergMark

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Psychosynthese – Freiwerden von alten Stressmustern

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3411201
- KOBISeminare

„Wenn sich alles in Kreisen bewegt ...“ und sich kein Ausweg aus dem Hamsterrad zeigt, dann finden wir mit Hilfe der Psychosynthese wieder zurück zum Ruhepol in uns selbst. Grundannahme der Psychosynthese ist: Alles ist bereits in uns.

Einführung in die Transaktionsanalyse &

- Mo. 14.9. bis Mi. 16.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403201
- KOBISeminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsgebiete und Verantwortungsebenen die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht.

Systemisches Konfliktcoaching

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 460 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 047- 2020
- Forum Demokratie Düsseldorf

„Über Lösungen reden, verstärkt die Lösungen, über Probleme reden, schafft Probleme.“ (Steve de Shazer)
Im Konfliktcoaching können die Konfliktbeteiligten, die konstruktiv an dem Konflikt arbeiten wollen, in ihrer Selbstreflexion und Handlungsfähigkeit gestärkt werden.

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU27
- Freies Bildungswerk Bochum

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Wir lernen Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Einführung in die Mentalisierung –

„Was geht in mir und den anderen Menschen vor?“

- Mo. 14.9. bis Di. 15.9.2020 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 385 €; 14.09.2020 – Theorietag 195 €; 15.09.2020 – Praxistag 195 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Mentalisierung beschreibt die Fähigkeit, Motive des Denkens und Handelns bei sich selbst und anderen Menschen wahrzunehmen und zu erkennen. Kombipaket: Theorietag am 14.09.2020 und Praxistag am 15.09.2020 (auch einzeln buchbar). Weitere Informationen unter www.fachpool.de

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1888w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen &

- Di. 15.9. bis Do. 17.9.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte, die in Schulen arbeiten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In dieser Veranstaltung geht es um Sensibilisierung für das Thema Suizidalität von Kindern und Jugendlichen, Kennenlernen von Beratungs- und Therapiemöglichkeiten sowie Aufarbeitung eines Suizids im Raum Schule und Familie.

Wirtschaftsmediation (IHK)

inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 16.9.2020 bis Sa. 24.4.2021 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

Train the Trainer: Der pädagogische Trainer:

Mein Rollenverständnis als Trainerin –

Wie ich mir und den Teilnehmenden gut tue &

- Fr. 18.9. bis Sa. 19.9.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 75 €; Ermäßigung mögl., für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 15 €
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603734
- VHS Köln

Als Lehrende stehen wir stets auf einer Bühne und spielen eine Rolle – tragen bildlich gesprochen einen Kittel. So ein Kittel schafft Distanz, er schützt aber auch. Passt eine solche Distanzierung zur Erwachsenenbildung? Wie bringe ich meine Person und meine Rolle unter einen Hut? Wie kann ich herzlich sein und doch meiner Rolle gerecht werden? Mit Methoden aus der Theaterarbeit kommen Sie ins Gespräch und ins gemeinsame Spiel. Sie bringen mit: Neugier, Spielfreude, Offenheit für Reflexion und Austausch – und bequeme Kleidung.

Marte Meo Practitioner (Anwender/-in) &

- Fr. 18.9.2020 bis Sa. 30.1.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 650 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401204
- KOBISeminare

MarteMeo ist ein videogestütztes Beratungsangebot zur Entwicklungsförderung. Der MarteMeo Practitioner ist für Menschen gedacht, die MarteMeo innerhalb ihres Arbeitsfeldes kennenlernen und in ihrem Arbeitsalltag nutzen wollen. Infoabend am MO, 24.6.2019, Anmeldeverfahren erforderlich.

Soziokratie: effektiv und auf Augenhöhe entscheiden

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 350 €, ermäßigt 250 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 034 – 2020/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Soziokratie bietet effektive Organisationswerkzeuge, die Partizipation, Mitverantwortung und empathische Verbindung auf struktureller Ebene fördern. Mit ihrer Hilfe kommen die beteiligten Menschen schnell und auf Augenhöhe zu durchdachten und tragfähigen Entscheidungen.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3406201
- KOBISeminare

Krisen als Chancen für Veränderungen betrachten. Der systemische Ansatz bietet diese Möglichkeit! Lernen Sie die Basis verschiedener Krisentheorien, Formen der Diagnostik und die systemisch-kommunikative Grundhaltung mit deren Methoden kennen!

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Heilung durch Achtsamkeit

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401201
- KOBISeminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pesso-Methode und anderen Psychotherapiemethoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

Berufsbegleitende Weiterbildung: Mediator/ -in

- Fr. 25.9.2020 bis So. 7.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.998 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 580020
- VHS Münster

Die Mediationsausbildung richtet sich an alle, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten. Die Ausbildung ist praxisnah gestaltet. Das Arbeiten mit Fallbeispielen, praktischen Übungen, Intervention und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Grundausbildung umfasst 96 Zeitstunden und folgt inhaltlich den Anforderungen des Mediationsgesetzes.

Systemische Erziehungsberatung

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404201
- 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.

Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 323 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3412201
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und in die grundlegenden Praktiken. Anhand von konkreten Übungen lernen Sie, wie beratende und begleitende Prozesse anhand bestimmter Methoden achtsamer gestaltet werden können.

Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3407201
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hakomi-Methode, einem achtsamen körperpsychotherapeutischen Ansatz mit zahlreichen praktischen Übungen und akzeptierenden Sichtweisen. Und da kann es sein, dass Sie Ihrem inneren Kind begegnen, dort, wo Sie es verlassen mussten.

Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)

- Mo. 28.9.2020 bis Fr. 30.4.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404204
- KOBISeminare

Mediation als Form der Konfliktregulierung wird erfolgreich sowohl in beruflichen als auch privaten Kontexten eingesetzt. Lernen Sie das Mediationsverfahren als lösungsorientierte Methode kennen u. erhalten Sie zusätzlich eine erweiterte systemische Perspektive!

Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2160
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Was ist eine gute Entscheidung? Warum fallen diese uns oft so schwer? Wie mit Zweifeln und Unsicherheiten umgehen? Wie kommuniziere ich unangenehme Entscheidungen? Darauf werden wir Antworten finden. Sie werden erfahren, wie Sie Entscheidungen schneller und besser treffen.

Sinnorientiertes Coaching – auf Grundlage der Logotherapie & Existenanalyse

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Kleve, Rindern
- In Tagesform
- Preis: 690 €; inkl. Ü im EZ + Verpfl.
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 20-506J5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Sinnorientiertes (Selbst)-Coaching ermutigt Menschen in ihrem Berufsalltag, ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten und fördert die Bereitschaft, sich auf neue Herausforderungen einzulassen. Wesentlich geht es um das Vorbeugen von Symptomen des Burnout-Komplexes.

FLOW | Selbstmotivation stärken und Leistungsfähigkeit steigern

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Münster
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 266 €; ermäßigt 221 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20BS0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Selbstmotivation ist ein wirksamer Hebel für mehr Leistungsfähigkeit. Alles beginnt in uns selbst. Mithilfe der Creative Journaling Methode werden Sie das Positive in Ihnen entdecken und für mehr Leistungsfähigkeit nutzen können.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Med_28.09.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinerweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Sprich mit Deinem Körper – Intern und extern kommunizieren

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Das Seminar bietet Unterstützung für Vorträge, Team-sitzungen, Vorstellung- und Kundengespräche und ist stark praxisorientiert. Themenschwerpunkte: Körpersprache, Selbststärkung, Umgang mit Lampenfieber, Sprechen vor einer Gruppe

Mediation

Konfliktlösung durch Vermittlung

- ▶ **Mediations
fortbildung
in 6 Stufen**
- ▶ **Fachkurs zu
Wirtschaft**
- ▶ **Interkulturelles
in der Mediation**
- ▶ **Supervision**
- ▶ **Vorträge**
- ▶ **Seminare zu
gewaltfreier
Kommunikation**

Nach den neuesten
Standards und
Richtlinien des
Bundesverbandes
Mediation (BM)



Friedensbildungswerk Köln
 Obenmarspforten 7-11
 50667 Köln
 0221-952 19 45
www.friedensbildungswerk.de

Systemische Praxis

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Für Teilnehmende mit systemischer Vorbildung
- Infos unter 0521/51 35 83 ▪ Kursnr.: 5820B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub wendet sich an Teilnehmende mit systemischer Vorbildung. Um wieder in Kontakt zu kommen sollen bekannte Methoden (Genogrammarbeit, Familienbrett, Aufstellung) wieder aufgefrischt werden, um wieder motiviert in den Berufsalltag zurückkehren zu können.

Starterpaket Systemische Beratung

- Mi. 30.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 202-81030D
- VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewegung bringen? Wie funktioniert eigentlich der methodenunterstützte Perspektivwechsel in der Kommunikation? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

Aufbaukurs Systemische Beratung (Coach nach den Standards DGfC)

- Fr. 2.10.2020 bis So. 21.11.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.050 €; zzgl. Kosten für externe Lehrcoachings
- Vorkenntnisse: Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ oder vergleichbarer Weiterbildungen
- Infos unter D 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DF01-99
- neues lernen

Diese Weiterbildung vertieft Ihre Kompetenzen als systemisch arbeitende*r Berater*in. Hier können Sie die eigene Rolle als Coach weiterentwickeln und setzen Sie sich mit den unterschiedlichen Handlungsfeldern von Coaching handlungsorientiert auseinander und entwickeln so Ihr Coach-Profil.

Kompetent und gelassen in interkulturellen Begegnungen

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €, inkl. Ü/DZ/Halbpension (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Bewusstheit statt Autopilot:

Wie bediene ich mein Gehirn, um glücklich und erfolgreich zu sein?

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €, inkl. Ü im DZ/HP (EZZ) in Pension
- Vorkenntnisse: Teilnahme an „Entdeckung der Langsamkeit“ I o. II
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-272
- BildungsForum Lernwelten

Möchten Sie Ihre Ziele bewusst erreichen und mehr Flow und Wohlbefinden in Ihrem Berufsalltag erleben? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihr Gehirn besser bedienen können und mit Achtsamkeit, Entspannung, Intuition und mentalem Training erfolgreich und glücklich werden.

Mediation kompakt in Düsseldorf ☺

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 035 – 2020/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktlösungsmethode. Sie geht davon aus, dass Menschen ihre Konflikte selbst und konsensorientiert beenden können. Unterstützung erhalten Sie dabei vom Mediator. Hier lernen Sie die Basics der Mediation kennen und trainieren das Verfahren.

Glück und Erfolg durch Persönlichkeitsentwicklung

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 148 €, ermäßigt 101,40 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025209
- VHS Gelsenkirchen

Wo können wir ansetzen, um effektiv an uns zu arbeiten? Das Modell der zwölf Lebensprinzipien bietet interessante Anregungen dafür, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Die positiven Wirkungen der Arbeit an uns selbst werden wir bald im Alltag wahrnehmen können.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☺

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €, inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Systemisch-lösungsorientierte Beratung – Jahresgruppe ⑩

- Mi. 7.10.2020 bis Fr. 3.9.2021 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.970 €; 1.980 € bei Ratenzahlung (12x165 €)
- Vorkenntnisse: Einführungsworkshop
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 5111
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In dieser Fortbildung finden Sie Strategien für die Arbeit mit Einzelnen und Gruppen. „Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten“ sind Worte, die eine neue Ausrichtung der Gesprächsführung kennzeichnen.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-100
- 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.

(Berufs-)Alltag mal anders

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter D 0221/514020 ▪ Kursnr.: DB12-100
- neues lernen

Der Alltag ist oft geprägt von operativer Hektik. Das beginnt tagsüber im Beruf und hört oft nach Feierabend nicht auf. Auf die Dauer geht das an die Kraftreserven. Dieses Seminar wird Sie inspirieren, anders mit diesen (manchmal nicht veränderlichen) Umständen umzugehen.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Kompaktkurs &

- Sa. 10.10. bis Fr. 16.10.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 525 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4705
- VHS Duisburg

Die Teilnehmenden lernen Ausbildungsinhalte zu strukturieren und unterschiedliche Methoden zur Vermittlung zielgerichtet einzusetzen. Der Kurs richtet sich auch an Dozenten in der Erwachsenenbildung sowie alle anderen Beschäftigten, die eine pädagogische Befähigung benötigen.

Die Informationsflut am Arbeitsplatz im Griff haben

- Mo. 12.10. bis Do. 15.10.2020 in Ertstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; ermäßigt 120 €
- Infos unter 02235/40 92 72 ▪ Kursnr.: G-5110
- VHS Ertstadt

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben: Es prasseln immer mehr Informationen auf uns ein und durch die digitale Technik lagern wir unser Gedächtnis immer mehr aus. Um „digitaler Demenz“ zu entgegen, müssen wir unser Gehirn wie einen Muskel ständig fordern und trainieren.

Trainer Kommunikation &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr_12.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Lernen Sie diese Kompetenz erfolgreich an Interessierte weiterzugeben. Dieses Modul ist ein Aufbaumodul zum Kommunikationstraining.

Train the Trainer Aufbaumodul Interkulturelles Training

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 809
- Bildungswerk Stenden

Interkulturelle Kompetenz entwickeln; Interkulturelle Theorie mit Kulturstandards und Kulturdimensionen; Seminarerdigung und Methodik; Entsendetrainings mit Gesprächs-/Fragetechniken und Länderwissen; Interkulturelle Kommunikation und Teambuilding.

Einführung in die Innere-Kind-Arbeit

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Für Berufsgruppen aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U039KW
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund und die psychologischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit. Sie lernen verschiedene Methode, in denen es um das Verständnis eigener Bedürfnisse und Gefühle geht.

Train the Trainer – Basiswissen Seminargestaltung (Erwachsenenpädagogische Qualifikation Basismodule) &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Anmeldung nur nach Beratungsgespräch
- Für (angehende) Lehrende in der Erwachsenenbildung, alle Bereiche
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602005-BU
- VHS Köln

Die Basis der pädagogischen Arbeit ist stets die Kommunikation. Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalte ich Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? In diesen Themenfeldern legt der Bildungsurlaub die Basis. Sie erarbeiten die fünf Pflichtmodule der EPQ. Der Preis schließt die begleitende Beratung, die Anmeldegebühr zum Lehrgang und die Prüfungsgebühr mit ein. Um die EPQ abzuschließen, benötigen Sie zusätzlich fünf Aufbaumodule.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer ☺

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381333-BU
 → VHS Köln

Als Methode anwendbar ist Theaterarbeit in den unterschiedlichsten beruflichen Bereichen – Schule und Weiterbildung, Teamentwicklung, Führung, Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im gemeinsamen Spielen, Proben und schließlich im gemeinsamen – seminarinternen – Auftritt. Der Kurs findet Montag bis Mittwoch in der Volkshochschule in Köln-Lindenthal statt, Donnerstag und Freitag im KKT Kölner Künstler Theater Köln Ehrenfeld.

Theaterpädagogik – für Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten ☺

→ Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 136 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381336-BU
 → VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles ums Theater. Erlernt werden gruppendynamische Übungen, Entspannungstechniken und vor allem, wie Sie als Lehrende Theater in den Unterricht einbauen kann. So werden wir auch Szenen aus Schullektüren spielerisch erforschen und Methoden erlernen, wie man Schülerinnen und Schülern das Theater näher bringen kann. Die Dozentin wird dabei praktisch auf die Bedürfnisse Ihrer jeweiligen Schülerschaft eingehen. Lektüre darf gerne mitgebracht werden.

Die Freedom Writers Methode

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 294 €
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-300030-BU
 → VHS Köln

Menschen brauchen Beziehungen! Das Changewriters Seminar erweitert die methodischen Möglichkeiten, damit Lehrkräfte ihre Schüler ganz persönlich erreichen und einen tiefen Einblick in deren Lebensrealität bekommen

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs 10

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 430 €, nur Seminar, Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-S2
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

JESUS VON NAZARET und seine Botschaft für uns – Bibelschule zum Verständnis zentraler Glaubensinhalte ☺

→ Di. 13.10. bis So. 18.10.2020 in Willebadessen, Niesen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
 → Infos unter 05644/7 00
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Anhand exemplarischer Gleichnisse, Worte, Handlungsweisen, Streitgespräche, Reaktionen auf das Auftreten Jesu wird die Bedeutung seiner Botschaft über die Zeit seiner Verkündigung hinaus bis in die Gegenwart herausgearbeitet. Ref.: Prof. Dr. Hans Kessler, Anneliese Hecht.

Struktur setzen, im Prozess mitgehen – Dynamisch moderieren mit TZI

→ Mi. 14.10. bis Fr. 16.10.2020 in Aachen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 202-07516
 → VHS Aachen

Inhalt: Moderationsplanung, Musts und Don'ts für Moderator*innen, das TZI-Modell der dynamischen Balance von Person, Gruppe, Sache und Kontext, Techniken und Methoden kreativer Moderationsgestaltung wie Visualisierung, gute Fragen und Interventionen zur dynamischen Balance.

Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

→ Sa. 17.10.2020 bis So. 25.7.2021 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.550 €; Zertifikat
 → Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
 → Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF03-100
 → neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

→ So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 679 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-267
 → BildungsForum Lernwelten

Überzeugender, lebendiger & authentischer im Beruf durch Schauspieltraining?! Mit Theater Techniken aus Sinnlich Vitalem Theater, Improvisationstheater, Komik, Stimm- & Sprechtraining verbessern Sie Körpersprache, sprachlichen Ausdruck, Raum-Präsenz, Empathie, Flexibilität.

Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen im Beruf

→ Mo. 19.10. bis Mi. 21.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU30
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar entdecken Sie mit lebendigen Methoden der Psychosynthese ungelebte Potentiale, die Ihr Leben bereichern und die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen stressfreier und leichter werden lassen.

Train the Trainer: Visualisierung an Tafel und Flipchart im Unterricht – Aufbauomodul EPQ &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 90 €, für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 15 €
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-605550-BU
- VHS Köln

Wenn Sie Ihre Lerninhalte gestalterisch unterstützen, helfen Sie Ihren Teilnehmenden, eine Struktur und im Lernstoff zu erkennen, sich das Besprochene einzuprägen und, das eigene Lernen ebenfalls strukturiert anzugehen. Ein gut strukturiertes Tafelbild, eine vorbereitete oder auch spontane Skizze als Ergänzung zu Ihren Erläuterungen im Unterricht können den Lernerfolg entscheidend verbessern. Mit viel praktischer Übung! Bringen Sie bitte DIN A4-Papier und Stifte mit. In NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt!

Fachtag Sexualpädagogik: „Sex ist wie Brokkoli – nur anders“

- Do. 22.10. bis Fr. 23.10.2020 in Essen
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 179 €, inkl. Mittagsimbiss und Getränke, zzgl. ÜN, eigene Anreise
- Infos unter 0201/87 89 10 ▪ Kursnr.: 20523026
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

Klingt eigenwillig der Titel, aber so ist das mit der Sprachfähigkeit bei der Sexualität. Aus der „Praxis für Sexualität“ und ihrer Arbeit ist ein frischer Ansatz für die sexualpädagogische Arbeit mit Kindern und Erwachsenen entstanden, den Carsten Möller, Sexualtherapeut und Sexualpädagoge, in ein Buch ausformuliert hat. Nach der ausführlichen Autorenlesung des Vorabends widmet sich der Folgetag ganz den sich ergebenden Fragestellungen einer gelingenden und menschengerechten Sexualpädagogik.

Zartbesaitet – Leben & Umgang mit Hochsensibilität

- Sa. 24.10. bis So. 25.10.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 182 €, ermäßigt 150 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieses Seminar lädt ein, sich mit Hochsensibilität zu befassen. Es wendet sich an Menschen, die in pädagogischen, seelsorgerischen und anderen psychosozialen Berufen arbeiten. Es ist offen für Interessierte, die sich beruflich und/oder persönlich mit dem Thema auseinandersetzen wollen.

Innerer Dialog – mit meiner Seele in Kontakt sein. Wertschätzende, intrapersonale Kommunikation

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-ID.1
- iag.bochum

Mit sich und anderen (Familie/Freunden/Arbeitskollegen) ins Reine kommen. Gut mit sich selbst zu kommunizieren, ist ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Authentizität. Intrapersonale Kommunikation hilft der eigenen Reflektion – was brauche ich jetzt? Wie kann ich für mich sorgen und gut in Beziehung mit anderen Personen sein?

SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen auf Sylt ♀

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4406201
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie als Arbeitnehmerinnen und weibliche Selbstständige, damit Sie beruflich – wieder oder verstärkt – zusätzlichen Boden gewinnen können. Er beflügelt Sie, sich selbst und Ihre individuellen Kompetenzen kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln & ®

- Mo. 26.10.2020 bis Mi. 16.6.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.790 €
- Für Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog*innen (B.A.), Sozialpädagog*innen (B.A.), Sozialarbeiter*innen (B.A.);
- Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 102202
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Kinder unter drei Jahren verstehen, begleiten und fördern – Qualifizieren Sie sich jetzt berufs begleitend! In der 15-tägigen Weiterbildung erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen zur professionellen Bildungsbegleitung und Unterstützung von Kleinstkindern.

Mobbing verstehen! &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 265 €, inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: F 12
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Konflikte kann es überall dort geben, wo Menschen mit unterschiedlichen Interessen aufeinandertreffen. Die meisten Konflikte lassen sich friedlich lösen. Doch es gibt Grenzen: Wiederholte seelische Gewalt, üble Nachrede oder Bedrängnisse beispielsweise fallen unter den Begriff „Mobbing“. Es drohen starke Beeinträchtigungen des bisherigen Lebens, zum Beispiel durch psychischen Stress oder Arbeitsplatzverlust. Um wieder handlungsfähig zu werden ist es wichtig, den Unterschied zwischen einem Konflikt und Mobbing zu verstehen. In diesem Seminar werden diese Unterschiede behandelt, Fallbeispiele diskutiert, Strategien zur Prävention von Mobbing und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ®

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 370 €, inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Systemisch lösungsorientierte Gesprächsführung

→ Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Bielefeld
 → In Tagesform
 → Preis: 166 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5823B8
 → VHS Bielefeld

Die systemische Perspektive, der ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz und seine Methoden hat mit einer veränderten Sicht- und Herangehensweise auf Problemstellungen wertvolle Beiträge geleistet. Diese methodische Vorgehensweise soll demonstriert und eingeübt werden.

Grundlagen der Personzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 675 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4409201
 → KOBISeminare

Es geht nicht um das Erlernen einer Beratungstechnik, sondern um die Entwicklung einer wertschätzenden und authentischen Haltung, die wir gegenüber den Ratsuchenden einnehmen. Diese besondere Haltung auf Augenhöhe ist die Basis für eine hilfreiche Beziehung zu den Ratsuchenden.

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 178 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 202.3C318L
 → VHS Essen

Zwei Methoden anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu bündeln, in der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, welche uns in einigen Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

→ Di. 27.10. bis Fr. 30.10.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 392 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401201
 → KOBISeminare

Dieser ZRM® Grundkurs ist anerkannt als Zulassung für die Ausbildung zum/-r ZRM® Trainer/-in oder – Coach beim Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich (ISMZ).

Zertifikatsreihe Dialogbegleiter*in

→ Mi. 28.10.2020 bis Sa. 12.6.2021 in Bielefeld
 → Fortbildung mit Übernachtung
 → Preis: 2.295 €; inkl. EZ + VP
 → Infos unter 0201/3 10 52 09 ▪ Kursnr.: 202E-12010
 → Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Die dialogische Haltung ist ein ständiges Bemühen um Achtsamkeit u. Präsenz, eine Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Urteile und Bewertungen. Im Dialog stehen gegenseitiger Respekt, Zuhören und sich authentisch mitteilen können im Mittelpunkt. Dies bietet Raum für die Entfaltung der Persönlichkeit, als auch für die Kraft der Intelligenz der Gruppe. Stärken Sie ihre dialogische Präsenz im Alltag, um ihre Rolle und Haltung im Umgang mit Gruppen oder auch in der Einzelberatung zu reflektieren und neu zu gestalten.
 3 Module

Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

→ Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-100
 → 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.

Nähe und Distanz – eine Herausforderung im pädagogischen Alltag

→ Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410201
 → KOBISeminare

Menschen mit pädagogischen Aufgaben haben häufig einen Balanceakt zwischen Zuwendung und Abgrenzung, Erwartungen und Erfüllungen zu vollbringen. In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich praxisorientiert mit dem Thema „Nähe und Distanz“ im pädagogischen Aufgabenfeld auseinander.

Gestalttherapie – Arbeit mit dem „Inneren Kind“

→ Sa. 31.10.2020 bis So. 28.2.2021 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 750 €; Zertifikat
 → Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
 → Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF01-100
 → neues lernen

In dieser Ausbildung erlernen und erfahren Sie Gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um KlientInnen helfen zu können, sich einseitiger Identifikationen bewusst zu werden und abgespaltene psychische Anteile (Pole) zurückzugewinnen.

Train the Trainer (EPQ): Stadtrallye &

→ Am Sa. 31.10.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 55 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 10 €
 → Vorkenntnisse: Lehrerfahrung, pädagogische Vorbildung oder Teilnahme an den Pflichtmodulen der EPQ
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602715
 → VHS Köln

Eine Stadtrallye ist eine Version der Exkursion, bei der die Teilnehmenden eine aktivere Rolle haben als bei der klassischen Führung, die Ergebnisse aber auch offener sind. Welche Lernziele verbinde ich mit der Exkursion? Wie wähle ich Orte aus, um bestimmte Inhalte zu transportieren? Welche Fragestellungen eignen sich? Was bedeutet es praktisch, eine Stadtrallye zu gestalten? Sie entwickeln eine Stadtrallye zu einem ausgewählten Thema, die sie im Rahmen eines Seminars etwa der Politischen Bildung oder des Sprachunterrichts einsetzen können.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

5Rhythmen Tanz, Klang und Stille – Lebenskraft aus der Mitte

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 415 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit der 5Rhythmen Tanzmeditation bekommen wir einen Werkzeugkasten für innere Klarheit zu finden, berufliche und persönliche Themen in Bewegung zu bringen oder neue Perspektiven zu gewinnen. Was sich auf dem Tanzboden bewegt kann auch im Leben leichter bewegt werden.

Fachausbildung Hypnose &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Hyp_02.11.2020
- 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

Empathische Kommunikation und Konfliktdeeskalation &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 265 €, inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: F 13
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: Erhalten Sie Anregungen und Methodenkompetenz zur nachhaltigen Auflösung von Konflikten und deren effektiven Vorbeugung. Das Seminar richtet sich an alle, die an einem friedlichen Miteinander und an einer nachhaltigen Lösung von Konflikten interessiert sind.

Mediation – Vertiefungsseminar 10

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €, nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-S44
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4, der sechsstufigen Fortbildung.

Familienaufstellungen &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407201
- KOBIseminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes, im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 5101
- 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.

Train the Trainer: Spielerisches Denken und Lernen – Aufbau modul EPQ &

- Sa. 7.11. bis So. 8.11.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 90 €, Ermäßigung mögl., für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 15 €
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-603123
- VHS Köln

Wer sich einem Thema spielerisch nähert, sieht mehr und oft überraschendes. Solche Perspektivwechsel im Unterricht können Teilnehmenden überraschende Einblicke schenken, (Denk-)Blockaden vermeiden und unerwartete Lösungen bewirken. Sie erweitern Ihr Methodenrepertoire durch pfiffige Tools, die vielseitig einsetzbar sind und Spaß machen, z.B. Puzzle, Verdeckte Ermittlung, Bingo, Improvisationsspiel, Baum der Erkenntnis. Die Methoden eignen sich, um Themen in Seminar- und Beratungssituationen zu entwickeln. In NRW kein Bildungsurlaub!

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 7.11.2020 bis So. 6.11.2022 in Meerbusch, Büberich
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagen in einem Tanz- und Bewegungsbereich
- Für Tanz- und Sportlehrer, therapeutisch Tätige, Sozialpädagogen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 46
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Bildungsurlaub. Abschlusszertifikat: „Tanzpädagogin/-e – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 07./08.11.2020

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 18BU23E
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationspezifisch anzuwenden.

Train the Trainer Kompakt Teil 1

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 808
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 1: Seminare optimal gestalten – Methoden von Anfang bis Ende; Gehirngerechtes Lernen; Medieneinsatz; Erlebnisaktivierende Methoden; Gruppenprozesse steuern; Moderieren und Visualisieren; Rolle, Aufgabe, Verantwortung

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ®

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

Starterpaket in die systemische Beratung

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Für MitarbeiterInnen aus sozialen, pädagogischen und medizinischen Arbeitsbereichen.
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5810B8
- VHS Bielefeld

Sie lernen systemische Grundlagen, Ansätze und Methoden kennen, reflektieren die eigene berufliche Praxis und Ihr professionelles Selbstverständnis und erlernen Methoden für Ihre Arbeit mit Kunden, Klienten, Teilnehmern, Kollegen und Vorgesetzten.

Einführung in die Gestaltarbeit

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-100
- neues lernen

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung mit anderen. Dieses Seminar vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit.

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) – eine Methode zur Entwicklung eigener Stärken

- Mo. 9.11. bis Do. 12.11.2020 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 02452/13 43 14 ▪ Kursnr.: 20H-5402
- VHS des Kreises Heinsberg

Auf der Basis des Heidelberger Kompetenztraining (HKT) lernen die Teilnehmer/innen mentale Stärke zu entwickeln, um so ihre Ziele erfolgreich zu verwirklichen. Es handelt sich um eine sehr strukturierte Trainingsmethode, die leicht erlernbar ist.

Mit Kindern in den Dialog kommen &

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 120 €; 50 € Ü im DZ / 70 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 20-681 K
- Akademie Franz Hitze Haus
- Entwicklung von Sprechmotorik, Wortschatz und Grammatik • Mögliche Auffälligkeiten und Probleme • Praktische Übungen und spielerische Fördermöglichkeiten

Qualifizierung zum zertifizierten Mediator (DVNLP)

- Mo. 9.11.2020 bis Sa. 27.11.2021
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.950 €; inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: bitte bei Anmeldung erfragen!
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 202_51675
- VHS Iserlohn

Mediation ist ein klar strukturiertes und lösungsorientiertes Verfahren, um Konflikte zwischen zwei oder mehreren Personen bzw. Gruppen zu lösen. Der Mediator*in unterstützt die Konfliktparteien als Allparteilicher im Prozess der Kommunikation und bei der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1899w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Empowerment und ressourcenorientierte Beratung: KlientInnen stärken – Auswege aus der Entmutigung

- Di. 10.11. bis Mi. 11.11.2020 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 245 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Empowerment bezeichnet ein ressourcenorientiertes Konzept der sozialen Arbeit, das die Fähigkeiten und Stärken der KlientInnen bei der Bewältigung von belastenden Lebenssituationen in den Mittelpunkt stellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.fachpool.de

Jana trifft Jussuf ...**Interkulturelle Kompetenz in pädagogischen Handlungsfeldern** &

- Am Di. 10.11.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 50 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 20-691
- 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.

Wege in die Leichtigkeit – Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2660
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Kalifornische Massage stellt ein Angebot dar, Entschleunigung zu suchen und sich selbst auf herzliche Art & Weise zu entdecken. Grundlagen sind Elemente aus Massage, Achtsamkeits- und Körpertherapie. Die vermittelten Techniken sind leicht erlernbar, effektiv und gut anwendbar.

Interkulturelle Kompetenz in Alltag und Beruf – Basic und Professional ⑩

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 274 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 30 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 101-095
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Interkulturelle Kompetenz ist eine erlernbare Schlüsselkompetenz. Das Seminar vermittelt fundierte Kenntnisse für den Umgang mit Menschen unterschiedlicher Kulturen.

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 202-07514
- VHS Aachen

Eine gute und erfolgreiche Verständigung auf der Basis von Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl füreinander ist Ziel der gewaltfreien, empathischen Kommunikation nach Rosenberg. Gemeinsam Wege finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen (Win-Win-Situation).

Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme

- Fr. 13.11. bis Sa. 14.11.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ermäßigt 131 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im beruflichen Kontext haben Probleme ihre Ursachen u.a. in der eigenen Persönlichkeit sowie in der Familiengeschichte. Eine Möglichkeit, belastende Schicksalsbindungen im eigenen Herkunftssystem aufzudecken und zu lösen ist die systemische Aufstellungsarbeit, die in diesem Wochenendseminar beleuchtet wird.

Beratung 2.0 – Wie Beratung auch online gelingt

- Sa. 14.11. bis So. 15.11.2020 in Münster
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 134 €; ermäßigt: 110 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Beratungen müssen im digitalen Raum neu gedacht werden. Auch wenn Onlineberatung für Viele eine Herausforderung ist, bietet sie doch Möglichkeiten und kann den Beratungsalltag erheblich erleichtern. Hier lernen Sie, wie Sie die technischen Möglichkeiten mit Mut & Kreativität ausschöpfen können.

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (zjährig)

- Sa. 14.11.2020 bis So. 20.11.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 25
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiverweiternd nutzen.

Gesundheit lernen und Selbstheilungskräfte trainieren

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3103-20BU
- Grend Bildungswerk

In diesem Workshop können Sie für sich und Ihre Patienten, Klienten oder Schüler denkbar einfache Interventionen und Methoden für die Erhaltung der Gesundheit kennen lernen – in einem ganzheitlichen Sinne: körperlich und mental.

Konfliktmanagement: Von Hate Speech zu Streiten per Mail: was tun? ⑩

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-143
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Was tun, wenn man nur schriftlich handeln kann? Nachhaltig Konflikte lösen, wenn man nicht face to face ist. Besprochen werden eigene aktuelle Konflikte aus dem Arbeits- oder privaten Umfeld. Die TN verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

Mediation – Kompetenzseminar ⑩

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-56
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Bewegungs- und Selbstwahrnehmungcoaching: Der Körper als Werkzeug

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4205201
 → KOBISeminare

Lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz kennen und entwickeln Sie diese! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. Heilberufen arbeiten und die Bewegung und verkörperte Selbstwahrnehmung in ihren Arbeitsfeldern einsetzen wollen.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 165 €, inkl. Besuch Salzhau Wuppertal
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1644w@220
 → 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 Salzhau Wuppertal. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Systemisches Coaching (Modul 1) &

→ Di. 17.11. bis Do. 19.11.2020 in Aachen
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 335 €
 → Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
 → Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 202-21420
 → VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

Konfliktmanagement: am Arbeitsplatz oder zuhause ®

→ Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 280 €, inkl. Verpf., ggf. zzgl. Übernachtung
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-144
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sie lernen ein Werkzeug der nachhaltigen Konfliktbearbeitung und Friedenskultur: Haltung, wertschätzende Kommunikation, Wahrnehmung. Besprochen werden eigene aktuelle Konflikte aus dem Arbeits- oder privaten Umfeld. Die TN verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

Fachtagung – Fetales Alkoholsyndrom

→ Am Mi. 18.11.2020 in Herne
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 95 €
 → Infos unter 02323/9 93 85 92
 → fachpool gGmbH

Mit Besuch dieses Fachtages erhalten Sie theoretische Grundlagen zum Fetalen Alkoholsyndrom, sowie hilfreiche Informationen zum praktischen Umgang mit den Betroffenen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.fachpool.de/veranstaltungen

„Demenz und nun?“ – Freude und einander nah sein mit Demenz

→ Fr. 20.11. bis Sa. 21.11.2020 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 135 €; ermäßigt: 111 €
 → Für Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz und Mitarbeiter*innen in Pflege und Betreuung
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS1102
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„Ich möchte dir helfen, aber ich weiß nicht wie.“ So geht es vielen Menschen, die tagtäglich mit Menschen mit Demenz zu tun haben. In diesem Workshop versuchen wir gemeinsam, die Welt von Menschen mit Demenz besser zu verstehen. Dabei hilft es am besten, uns selbst besser zu verstehen.

Train the Trainer: Kooperatives Lernen – Aufbaumodul Erwachsenenpädagogische Qualifikation &

→ Am Sa. 21.11.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 60 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 10 €
 → Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602546
 → VHS Köln

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen die wichtigsten kooperativen Methoden kennen, erleben sie in Aktion und entwickeln beispielhaft Unterrichtseinheiten. Sie werden mehr Vertrauen in die Ressourcen der Lernenden gewinnen und sie besser für den Lehr-Lernprozess aktivieren. In NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt!

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn) am Meer &

→ So. 22.11. bis Sa. 28.11.2020 in List/Sylt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
 → Für Für alle offen. Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_22.11.2020
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Train the Trainer – Teilnehmeraktivierung &

→ Am So. 22.11.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 55 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 10 €
 → Vorkenntnisse: Lehrerfahrung, pädagogische Vorbildung oder Teilnahme an den Pflichtmodulen der EPQ
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602533
 → VHS Köln

Hier erleben Sie die Teilnehmeraktivierung selber und erwerben Handwerkszeug, um Ihre Rolle als Kursleitung weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse zu gestalten. Aufbaumodul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation, auch einzeln buchbar.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn) &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Wald-Michelbach/
Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Med_23.11.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 82-S11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB11-100
- 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).

„Hurra. Wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Mönchsee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 265 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Wie verhalte ich mich bei welcher Art von Konflikt? • Konflikte als Prozess – Dynamiken – Lösungen – Umgangsweisen • Der Konflikt als Freund und Helfer – die Kraft des Konfliktes erkennen und positiv nutzen • Wie kann ich heikle Dinge ansprechen?

Kurz und Gut – Einführung in die Systemische Kurzzeittherapie &

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4405201
- KOBISeminare

Rund die Hälfte aller Psychotherapien und Beratungen so genannte Kurzzeit-Therapien und viele neue Studien belegen ihre Erfolge. Kurzzeittherapie und -beratung gehen davon aus, dass geringe Veränderungen in einem Bereich tiefgreifende Unterschiede zur Folge haben.

Train the Trainer

- Sa. 28.11.2020 bis Mi. 3.2.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF05-100
- 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!

Train the Trainer: Visualisierung an Tafel und Flipchart im Unterricht – Aufbauomodul EPQ &

- Sa. 28.11. bis So. 29.11.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 90 €; für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf 15 €
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-605556
- VHS Köln

Wenn Sie Ihre Lerninhalte gestalterisch unterstützen, helfen Sie Ihren Teilnehmenden, eine Struktur und im Lernstoff zu erkennen, sich das Besprochene einzuprägen und, das eigene Lernen ebenfalls strukturiert anzugehen. Ein gut strukturiertes Tafelbild, eine vorbereitete oder auch spontane Skizze als Ergänzung zu Ihren Erläuterungen im Unterricht können den Lernerfolg entscheidend verbessern. Mit viel praktischer Übung! Bringen Sie bitte DIN A4-Papier und Stifte mit. In NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt!

Hypnose und suggestive Verfahren

- Mo. 30.11.2020 bis So. 13.6.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €
- Für Beratende Berufe, für Ärzt*innen, (angehende) Heilpraktiker*innen, Psycholog*innen, Physiotherapeut*innen, Lehrer*innen, Sozialarbeiter*innen und alle Interessierten.
- Infos unter D 0221/51 40 20 • Kursnr.: DF06-100
- neues lernen

Die therapeutische Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie anerkannt und findet immer weitere praktische Anwendungen mit hohem unmittelbarem Nutzen für Klient*innen.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2860
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Einführung in die Grundlagen der Moderation – aktivierende Anleitungstechniken von Besprechungen, Teamsitzungen sowie gruppendynamischer Konfliktklärungsprozesse

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 038 – 2020/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen des Moderationsprozesses erarbeitet, theoretische Hintergründe aufgezeigt und gemeinsam praktische Methoden zur Umsetzung im Rahmen von Einzel- und Gruppenarbeit auch in konfliktbeladenen Situationen erprobt.

Systemische Kinder- und Jugendhilfe

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 439 €; 361 € ermäßigter Preis.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS1104
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Mitarbeiter*innen der Kinder und Jugendhilfe stehen oft vor vielfältigen Herausforderungen. Nicht selten sind sie divergierenden Interessen und Aufträgen ausgesetzt. Hier kann das Konzept der Systemischen Beratung wirkungsvolle Hilfestellungen geben, die sie im Bildungsurlaub erlernen werden.

Mediation Fortgeschrittenenkurs

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-S33
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

Agile Methoden

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpensee
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Ü in DZ+ VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-085
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpensee

Die neue Arbeitswelt mit agilen Methoden erfolgreich meistern Agile Methoden helfen flexibel zu agieren und offen und erfolgreich im Team zu arbeiten. Design Thinking, Working Out Loud oder Liberating Structures fördern kreatives Potenzial und machen komplexe Herausforderungen lösbar.

Kinderschutzfachkraft – Update-Tag (nach § 8a SGB VIII)

- Am Do. 3.12.2020 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 89 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Basis-, Aufbau oder Zertifikatskurs Kinderschutzfachkraft
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Diese Tagesveranstaltung richtet sich an alle, die bereits einen Zertifikats-, Basis-, oder Aufbaukurs im Bereich Kinderschutz absolviert haben und Ihr Wissen gerne auffrischen möchten. Weitere Informationen und unsere Angebote zum Thema Kinderschutz unter: www.fachpool.de

Potenziale nutzen – Ziele erreichen! Schritt für Schritt neue Wege gehen

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €, inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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!

Konfliktcoaching

- Mo. 7.12.2020 bis So. 25.4.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF00-100
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 004-2020/6
- Forum Demokratie Düsseldorf

...auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ und Konzepten von Friedemann Schulz von Thun. Durch Auseinandersetzung mit dem Einfluss der inneren Anteile auf unseren Umgang mit Ärger werden wir Wege finden, damit sowohl beruflich als auch privat konstruktiv umzugehen.

Train the Trainer

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-100
- 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.

Design Thinking – vom komplexen Problem zu Ihrer kreativen Lösung &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 442 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4411201
- KOBISeminare

Design Thinking ist dazu geeignet komplexe Problemstellungen zu lösen und kreative Ideen zu schaffen. Wenn Sie in einem Umfeld arbeiten, in dem Sie verantwortlich dafür sind zu gestalten, lernen Sie mit Design Thinking Prozesse kennen Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404201
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub möchte hochsensible Menschen darin unterstützen, die Selbstwirksamkeit für die berufliche Praxis zu stärken und Lösungsansätze zu erarbeiten. Darüber hinaus ermöglicht er auch nicht hochsensiblen Kollegen/-innen, Chefs, Hochsensibilität zu erkennen und konstruktiv umzugehen.

Methoden der Biografiearbeit

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4412201
- KOBISeminare

In dem Seminar lernen Sie neben fachlichen Inputs Ansätze der Biografiearbeit kennen. Das biografische Gespräch, die Erstellung eines Lebensüberblicks und weitere Instrumente aus der Biografiearbeit werden Sie in der Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Leben ausprobieren.

Mediation Erweiterung ®

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-S55
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

„Hurra. Wir streiten uns!“ (Aufbau-Seminar)

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 265 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: F05
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Erfolgreich im Team arbeiten • Schwierige Gespräche führen • Zuhören und sich Gehör verschaffen können • Mitarbeitergespräche souverän führen • Umgang mit Kritik finden • Mit emotionalen Konfliktpartnern umgehen können • Das eigene Handlungsrepertoire in Konflikten stabilisieren

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- MarteMeo® -Practitioner (Anwender/-in)
SEPT 2020–JAN 2021 • 650 €
- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie
SEPT 2020–JAN 2021 • 918 €
- Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)
SEPT 2020–APRIL 2021 • 2320 €
- Fortbildung Systemische Führungskompetenz
OKT 2020–FEB 2021 • 1694 €
- Systemisches Coaching kompakt
NOV 2020–APRIL 2021 • 1476 €
- Fortbildung in Gewaltfreier Kommunikation
NOV 2020–FEB 2021 • 1025 €
- Zertifizierte/-r Yoga Übungsleiter/-in
NOV 2020–MÄRZ 2021 • 1362 €
- Fortbildung Körperpsychotherapie Basic
MÄRZ 2021–MAI 2022 • 2320 €
- Trauerbegleiter/-in – Große Basisqualifikation
April 2021–FEB 2022 • 2448 €

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubsangebot, senden wir Ihnen gerne zu. Themen im KOBİ: NLP • Systemische Beratung • Systemische Mediation • Kommunikation und viele weitere.



KOBİseminare
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
Tel.0231-534525-0 Fax 534525-10
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung
www.kobi.de

Mediation in familiären Kontexten sowie in der Schule ☺

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 445 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: 202SZ4828
 → VHS Duisburg

– Familien in der Mediation • Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation • inhaltliche wie strukturelle Besonderheiten • Schulmediation Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter www.vhs-duisburg.de.

Chronische Aufschieberitis – Prokrastination ☺

→ Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1955w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufschieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Marte Meo Practitioner (6 Kurstage über ca. 6 Monate)

→ Do. 7.1. bis Do. 24.6.2021 in Herne
 → Fortbildung in Intervallen
 → Preis: 629 €
 → Infos unter 02323/9 93 85 92
 → fachpool gGmbH

Marte Meo ist eine pädagogische videogestützte Methode, die in allen pädagogischen, pflegerischen, medizinischen und therapeutischen Settings genutzt werden kann. Weitere Information und Angebote zum Thema Marte Meo erhalten Sie unter www.fachpool.de/veranstaltungen

Kunstvermittlung in der Offenen Ganztagschule – Modul III: Dreidimensionales Gestalten

→ Fr. 8.1. bis Sa. 6.2.2021
 → In Tagesform
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 73| 20
 → Alanus Werkhaus

Modul: Dreidimensionales Gestalten In drei Modulen geht es um kunstpraktische Fertigkeiten in den Bereichen Malen und Zeichnen, Drucken und dreidimensionales Gestalten. Außerdem um Reflexion und Entwicklung der pädagogischen Aspekte und Rahmenbedingungen Ihrer eigenen Arbeitspraxis.

Kunstvermittlung in der Offenen Ganztagschule – Modul II: Drucken/Graffiti

→ Fr. 8.1. bis Sa. 6.2.2021
 → In Tagesform
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 70| 20
 → Alanus Werkhaus

Modul: Drucken/Graffiti In drei Modulen geht es um kunstpraktische Fertigkeiten in den Bereichen Malen und Zeichnen, Drucken und dreidimensionales Gestalten. Außerdem um Reflexion und Entwicklung der pädagogischen Aspekte und Rahmenbedingungen Ihrer eigenen Arbeitspraxis.

Konflikte lösen mit Methoden aus der Mediation ☺

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: W50622L
 → VHS Moers

Unterschiedliche Meinungen und Kritik gehören im beruflichen Alltag dazu. Nur, wenn verschiedene Möglichkeiten beleuchtet werden, kann man den optimalen Weg finden. Wir trainieren, Kritik zu geben, ohne zu verletzen als auch Kritik zu empfangen und dabei gelassen zu bleiben.

Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren ☺

→ Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 173 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C049K
 → VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingausbildung; Dozentin leitet die Deutsche Akademie für Coaching & Beratung.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit ☺

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
 → Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_18.01.21
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Systemisches Coaching (Modul 1) ☺

→ Di. 19.1. bis Do. 21.1.2021 in Aachen
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 335 €
 → Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
 → Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 202-21421
 → VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Von Anfang an dabei sein – Durchführung eines Selbst- und Sozialkompetenztraining an Schulen und (sozial-)pädagogischen Einrichtungen

→ Mi. 20.1. bis Fr. 22.1.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 263 €, ermäßigt 216 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0102
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Selbst- und Sozialtraining bietet den Schüler*innen sowie allen Beteiligten Handlungsorientierung, Reflexionsräume und die Möglichkeit, neue Regeln in einem geschützten Rahmen auszuprobieren und miteinander einzuüben. Ziel ist es, das Training später selbst in der Praxis durchführen zu können.

Fachausbildung Hypnose &

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bensheim
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 640 €
 → Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Hyp_25.01.21
 → 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

Mediation – Vertiefungsseminar 10

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S4
 → 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.

Zeitmanagement

→ Mo. 25.1. bis Mi. 27.1.2021 in Bielefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 517788
 → VHS Bielefeld

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, die eigene Zeiteinteilung zu überdenken und zu verbessern. Inhalte: Analyse der Ist-Situation, Rollen, Anforderungen, Erwartungen und Aufgaben, Ziele erarbeiten, setzen und erreichen, Methoden zur Planung und Organisation

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Duisburg
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: auf Anfrage
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4720
 → VHS Duisburg

Diese Qualifizierung vermittelt Ihnen relevante Fähigkeiten, durch die Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Sie wendet sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Best Practice – Digitale Strategien und bewährte Konzepte in der sozialen Arbeit

→ Mo. 25.1. bis Mi. 27.1.2021 in Münster
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 213 €, ermäßigter Preis: 175 €
 → Infos unter 0251 – 51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0103
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Auf Basis einer integrativen Haltung, soll in diesem Seminar ein umfassender Überblick über Methoden und Konzepte der sozialen Arbeit gegeben werden, um dann zu erkunden, wie diese durch Innovationen und digitale Ressourcen ergänzt werden können.

Das Paar im Blick – systemische Interventionen für die Paarberatung &

→ Mi. 27.1. bis Fr. 29.1.2021 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406211
 → KÖBlseminare

In diesem Seminar werden Interventionen für den Beratungskontext vorgestellt, die für die Paararbeit hilfreich und nützlich sind. Themen wie Deeskalationen bei hochstrittigen Paaren, das Entwickeln von Streitkulturen und Versöhnungsarbeit werden in diesem Seminar Platz haben.

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2021 & 10

→ Sa. 30.1. bis So. 4.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 1.822 €
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184320
 → VHS Köln

Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden der lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Grundausbildung umfasst 96 Zeitstunden.

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 415 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU11A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mit der 5Rhythmen Tanzmeditation bekommen wir Werkzeuge an die Hand: Boden unter unseren Füßen zu behalten, für Wurzeln und Flügel und Balance. Wir tanzen ohne feste Tanzschritte, alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe.

Ich habe das Steuer in der Hand. Mit Creative Journaling zu einem ressourcenorientierten Selbstmanagement

→ Mo. 1.2. bis Mi. 3.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 266 €, ermäßigter Preis: 221 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0201
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In Zeiten steigender Komplexität und Geschwindigkeit, stehen wir vor der Herausforderung uns selbst gut zu kontrollieren, regulieren und zu steuern und dabei noch menschlich zu bleiben. In diesem Bildungsurlaub durchlaufen wir eine spannende Reise von Ihrem Inneren zu Ihrer Außenwelt.

Ausbildung – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ☺

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☺

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C410K
- 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.

Entspannungstrainer/in für Kinder ☺

- Sa. 6.2. bis So. 7.2.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_06.02.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildungsinhalte u.a.: Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung für Kinder Indikation/Kontraindikation Zusammenarbeit mit den Eltern Gruppendynamik Einweisung in das Kursprogramm Supervision der Trainingseinheiten u.v.m.

Gezeiten. Sterben und Tod aus systemischer Sicht

- Sa. 6.2. bis So. 7.2.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 191 €, ermäßigt 157 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Neben umfassenden Informationen aus Medizin, Pflege und Recht bietet das Wochenendseminar systemische Strukturaufstellungen, die die eigene Haltung aufzeigen. Der „systemische“ Blick auf Leben und Tod lädt ein, dem nachzuspüren, dass alles mit allem zusammenhängt.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU03
- Freies Bildungswerk Bochum

Jeder Mensch hat innere oder äußere Konflikte. Wie gehen wir mit ihnen um? Die Gestalttherapie und auch Elemente aus dem Psychodrama helfen uns dabei, Wege zu finden, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

Mehr Klarheit und Effektivität in Beruf und Alltag

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 - Preis: 380 €, inkl. U/Verpfl.
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8498
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Mit Hilfe der Methode „The Work“ ist uns eine Möglichkeit an die Hand gegeben Gelassenheit, Heiterkeit und Klarheit inmitten von Chaos und Konflikten zu bewahren. Mit „The Work“ lernen die Kursteilnehmer intelligenter und effektiver mit Problemen und Konflikten umzugehen.

Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411211
- KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 10.2. bis Sa. 20.11.2021 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

Grundlagen systemischer Beratung ☺

- Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401211
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

Personzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GwG Basismodul

- Do. 18.2. bis Fr. 3.12.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1958 €, Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402204
- KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 20.2.2021 bis So. 26.2.2023 in Köln
 - In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
 - Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung
 - Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 26
 - KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie
- Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ☺

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

Sterben zulassen? &

- Mo. 22.2. bis Do. 25.2.2021 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 270 €; Ermäßigung mögl.; Gruppenermäßigung ab 5 Personen; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ziel der Veranstaltung ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte dafür zu sensibilisieren, welche Fragen sich am Lebensende stellen und wie man damit sinnvoll umgehen kann.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 22.2. bis Mi. 24.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-101
- 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.

Selbstmarketing: Souveränitätstraining für Frauen ♀

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Möhnesee-Günne
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 268 €
 - Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: G 13
 - Heimvolkshochschule Heinrich Lübke
- Seminarinhalte: • Wie wirke ich auf andere? Fremd- und Selbstwahrnehmung • Imageberatung – authentisches Selbstmarketing optimieren. Meine Kleidung als Verstärkung meines Ausdrucks. • Kommunikationstraining – Wie präsentiere ich mich effektiv, damit man mich wahrnimmt?

Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

- Mo. 22.2. bis Do. 25.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 320 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1403211
- KOBIseminare

Körperlesen ist eine Form der Wahrnehmung in der körperbezogenen Psychotherapie. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die nonverbalen Signale, die ausgesendet werden, richten, können wir ein tieferes Verständnis über die unbewusste Welt und Ideen für Interventionen gewinnen.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 28.2. bis Fr. 5.3.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Ü/VP (EZZ 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.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 28.2. bis Fr. 5.3.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 762 €; ÜN im DZ/ EZ (EZ ohne Aufschlag, Einzelbelegung im DZ 45 € Aufpreis gesamt), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Theatertherapie

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Theatertherapie ist der bewusste Einsatz unterschiedlicher Mittel des Theaters mit der Intention, therapeutische Ziele zu erreichen. Künstlerische Verfahren greifen ineinander mit Methoden moderner Psychotherapie.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit &

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_01.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Mediation Erweiterung ®

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Perfektionismus – trotz hoher Ansprüche gelassener leben

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-101
- neues lernen

Perfektionismus führt nicht immer zum Erfolg, etwa dann nicht, wenn er an die Grenzen der Belastbarkeit führt. Im Seminar entwickeln Sie Lösungsansätze, wie Sie mehr Pragmatismus, Gelassenheit und Zufriedenheit gewinnen können – für ein ausbalanciertes (Berufs-)Leben.

Systemisches Veränderungsmanagement Persönliches Wachstum mit Weitblick

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404211
- KOBISeminare

Gegen allgemeine Veränderungsunverträglichkeit hilft zwar (noch) keine Pille, aber ausgeliefert sind wir ihr trotzdem nicht. Antworten und Lösungsideen finden Sie in diesem Seminar.

Marte Meo Practitionerkurs – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen &

- Fr. 5.3. bis Fr. 24.9.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 480 €; für alle Teile / erm. 440 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 21-611 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. Kurstermine: 5.3.21; 16.4.21; 28.5.21; 11.6.21; 27.8.21; 24.9.21

Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion &

- So. 7.3. bis Do. 11.3.2021 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 360 €; 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.

Die Clownin und die Leichtigkeit im Beruf – Für Frauen ♀

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-253
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihre berufliche Interaktion, kreative Problemlösungen und natürliche Präsenz. Die Entdeckung der eigenen Clownsfigur mit einfachen Techniken aus Emotions- & Körpertheater führt zum Glück der Unvollkommenheit und damit zu selbstbewusstem, spielerischem Flow.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs in der Eifel – Kloster Steinfeld

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 490 €; 423,50 € schlicht klösterlich; 523,50 € komfortabel, inkl. VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU08A
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. VEDIC ART kann helfen, ihr Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Münster
 - In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
 - Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
 - Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0302
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
- Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408211
- KOBISeminare

Sie lernen durch die Methode einen guten Umgang mit den Energiefressern zu finden, um sich wieder besser auf die Arbeit fokussieren zu können. Es ist ein einfach zu lernender, kraftvoller Prozess der Selbstbefragung, den Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse auf Baltrum

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1415211
- KOBISeminare

Was der unbewusste Lebensplan ist, wie er entsteht, und wie wir ihn im Laufe unseres Lebens immer wieder bestätigen, wird in diesem Seminar ausführlich dargestellt. Wenn der Wunsch besteht, kann auf den Lebensplan der einzelnen Teilnehmenden in diesem Seminar eingegangen werden.

Den eigenen Weg gehen

- So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/NP, (EZZ 25 €)
- 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

Kommunikationstraining &

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_15.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Mediation – Kompetenzseminar ⑩

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-101
- 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).

Machen Sie doch, was Sie wollen – aber wirklich! Entscheidungen treffen mit allen Sinnen

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410211
- KOBISeminare

Was hindert uns daran, Ziele für unseren beruflichen Weg zu finden und diese umzusetzen, unser berufliches Fortkommen zu planen, energieraubende Arbeitsplätze zu verlassen oder ungute Beziehungen zu beenden? Die Beantwortung dieser Fragen, sind wesentliche Fähigkeiten für Erfolg.

Fortbildung Körperpsychotherapie Basics

- Mo. 15.3. bis So. 30.5.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.092 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401214
- KOBISeminare

Mit der Körperorientierung kommt Bewegung und Aktion in die Begleitung von Einzelnen, Paaren u. Gruppen. Unter Einbeziehung der Körpererfahrung bekommen ein „Darüber reden“ und die oft schwierigen Geschichten eine neue Dimension. Infoabend am MO, 30.9.2019, Anmeldung erforderlich.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 363 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202211
 → KOBISeminare

Möchten Sie Ihren pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen durch Bewegung und Entspannung aus dem Bereich Yoga gestalten? Dann lernen Sie Yoga als Methode in lebendiger Art mit individueller Anpassung von Übungen kennen, die Sie in den pädagogischen Kontext einbetten können.

Kriegsenkel – Kriegererlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 740 €, inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1801211
 → KOBISeminare

Themen wie Heimatlosigkeit, Söhne ohne Väter, die psychosozialen Folgen des Erlebten für die Kriegs- und für die nachfolgenden Generationen und wie die Kriegsenkel mit ihren Fragen umgehen können, sollen angesprochen werden. Die Spurensuche auf der Nordseeinsel Baltrum lädt dazu ein, in entspannter Atmosphäre, einen Einblick in die Vielschichtigkeit der Auswirkungen zu bekommen.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

→ Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402211
 → KOBISeminare

In dieser Weiterbildung bekommen Sie eine Übersicht über die Klassifizierung psychischer Störungen und die jeweiligen Diagnosegruppen. Sie lernen, wie aus systemischer Sicht psychische Störungen zu verstehen sind.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

→ So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 715 €, inkl. ÜN im DZ (EZZ), HP, Hotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Wirtschafts- und Betriebsmediation ☼

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 445 €
 → Vorkenntnisse: Weiterbildung in Mediation mit mind. 120 Zeitstunden
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: 211SZ4828
 → VHS Duisburg

In diesem Bildungsurlaub haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären. Es wird außerdem Gelegenheit geboten, Mediation im Rahmen der Auflösung eines Arbeitsvertrages auszuprobieren. Bitte Teilnahmevoraus. beachten!

Train the Trainer

→ Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-101
 → 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.

„Hurra. Wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Möhnesee-Günne
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 257 €
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D 02
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Wie verhalte ich mich bei welcher Art von Konflikt? • Konflikte als Prozess – Dynamiken – Lösungen – Umgangsweisen • Der Konflikt als Freund und Helfer – die Kraft des Konfliktes erkennen und positiv nutzen • Wie kann ich heikle Dinge ansprechen?

Achtsamkeit, Zeitmanagement und Rollenklärung für berufstätige Eltern

→ Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U060KW
 → Melanchthon-Akademie

Der Alltag von berufstätigen Eltern ist eng getaktet – es findet sich wenig Raum für Atempausen. So integrieren berufstätige Eltern eine Vielzahl von Rollen. Im Rahmen dieses BUs bekommen sie Zeit. Zeit, ihre Rollen und Zeitmuster zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen.

Männer und das (un-)heimliche Land der Gefühle – Beratung mit Männern ☼

→ Di. 23.3. bis Do. 25.3.2021 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 262 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412211
 → KOBISeminare

Ein wichtiger Aspekt bezüglich der Therapie- und Beratungsarbeit mit Männern ist die Tatsache, dass Jungen und Männern im Laufe ihrer Sozialisation der Zugang zu ihren Gefühlen mehr und mehr erschwert wird, was letztlich zum „männlichen Dilemma“ des mangelnden Selbstbezugs führt.

Die Bildungsurlaubsbrochure

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

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit am Meer ☺

- So. 28.3. bis Sa. 3.4.2021 auf Wangerooge/Nordsee
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Med_28.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Wildnispädagogik und Meditation – Mit Übernachtung im Bergischen Land

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. Ü/VP und Getränke
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U048KW
- Melanchthon-Akademie

Dieser BU vermittelt Ihnen grundlegende Ideen der Wildnispädagogik. Eine wesentliche Basis ist der unmittelbare Kontakt zur Natur. Die theoretischen Grundlagen werden direkt in die Praxis umgesetzt. Darüber hinaus verbindet der BU Wildnispädagogik mit Meditation.

Kompetent und gelassen in interkulturellen Begegnungen

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. ÜN im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZZ), Pension, Fahrradmieta
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Den eigenen Weg gehen

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 223500
- 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

Mit spielerischen Ansätzen eigene Potentiale entdecken und erproben

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U064KW
- Melanchthon-Akademie

Mit spielerischen Ansätzen aus Erlebnispädagogik, Improvisationstheater, Typologien und Urban Gaming gehen wir auf Entdeckungsreise: zu uns selbst, den eigenen Potenzielen, finden Raum zur Reflexion von Denk- und Handlungsmustern.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationspezifisch anzuwenden.

Achtsames Wandern mit Waldbaden, Yoga und Meditation

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Bromskirchen
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 288 €; VP; Unterbringung: 142 € (einfache Zimmer, gemeinsame Duschen/WC auf dem Flur)
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und Sie können aus der Natur Kraft tanken. Körperliche und psychische Widerstandskräfte werden erhöht.

Systemisch Denken & Handeln im Spannungsfeld Schule

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Bildungsurlaub wird ein Andersdenken vermittelt. Es wird gezeigt, wie Schule aus einer anderen Perspektive betrachtet werden kann, denn Schule ist ein soziales System, das aus vielen (Sub-)Systemen besteht. Schule endet nicht dort, wo Lehrer*innen lehren und Schüler*innen lernen.

Fortbildung zum/zur zertifizierten Trauerbegleiter/in – Große Basisqualifikation April 2021–Feb 2022

- Mo. 19.4.2021 bis Fr. 18.2.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.448 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401214
- KOBISeminare

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.

Chronische Aufschieberitis – Prokrastination &

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1955w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufschieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Train The Trainer – Abschluss auf Master Niveau (IHK) und DQVR 7

- Fr. 23.4.2021 bis Sa. 22.10.2022 in Essen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 5.800 €; Max. 74% Förderung über das Meisterbafög.
- Infos unter 0172/8 37 24 15 ▪ Kursnr.: BBC Train 04 2021
- BBC Business Bildungs Center GmbH

SIE SUCHEN EINE TRAINER-AUSBILDUNG, DIE... • nach einem schlüssigen Konzept aufgebaut ist? • Ihre Trainingserfahrungen berücksichtigt? • Ihnen eine anerkannte Qualifikation bietet? HIER Wir führen nach den Vorgaben GAB und DIHK eine Fortbildung auf Materniveau DQR 7 durch.

Fortbildung Schöpferisches Coaching – Intuition und Gestaltungskraft im Beruf

- Mo. 26.4.2021 bis Fr. 11.2.2022 in Horn-Bad Meinberg
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.204 €; zzgl. Verpfl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402214
- KOBISeminare

Zugang zu den eigenen schöpferischen Kräften zu gewinnen, neue Intelligenzen zuzulassen, die Kraft der Intuition zu würdigen, unsere Bewusstseinszustände wirklich kennen zu lernen und sich etwas einfallen zu lassen, darum geht es im Schöpferischen Coaching.

Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 5.5. bis Sa. 28.8.2021 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2.900 €; Hotelkosten
- Vorkenntnisse: Wissen im Bereich Psychologie oder NLP
- Infos unter 05321/6 82 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Hier lernen Sie die verschiedenen Ansätze aus den Lehren Psychodrama, Soziogramm, Gruppendynamik, Familienaufstellungen und Business-Organisationsaufstellungen. Durch die systemische Betrachtungsweise von Problemen und Strukturen können neue Lösungsansätze geschaffen werden.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401211
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Aufstellungsarbeit eignet sich sehr gut, ein Beziehungsgeflecht und das damit verbundene Konflikt- und Lösungspotenzial aufzuzeigen.

Darüber reden wäre eine Alternative – Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

- So. 30.5. bis Fr. 4.6.2021 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 685 €; Ü/HP im Einzelzimmer
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 224400
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln. Durch Übungen wird das Erfahrene vertieft.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 9.6. bis Sa. 20.11.2021 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans auf Baltrum

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 773 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407211
- KOBISeminare

Schöpferisch zu werden heißt, sich etwas einfallen zu lassen. Manchmal braucht mensch dafür einen Coach, der nicht berät, sondern den Raum hält oder öffnet, um sich etwas einfallen zu lassen. Sie können ihre eigenen beruflichen Themen und Fragen in einem kreativen Setting zur Lösung bringen.

Frischluff-Outdoor am Beversee – Kanu-Paddeln – ein Soft Skill Training

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie mit verschiedenen Booten wie Kanu, Kajak oder Standup-Paddleboard die Grundkenntnisse des Paddelns. In der Gruppe bauen Sie gemeinsam ein Floß.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 709 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-282
- BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise 03.10., Abreise 09.10.)

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.



*Die Kantine für alle,
die keine haben.*

mealmates bringt leckeres,
bezahlbares Essen ins Büro.

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

Mehr erfahren unter
www.mealmates.de

Oder rufen Sie uns an
0159 04 12 57 61



Rhetorik und Kommunikation

NLP-Trainer (DVNLP)

- Mi. 5.8.2020 bis Sa. 10.7.2021
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.280 €; inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks.
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner (DVNLP) und NLP-Master (DVNLP)
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 202_51645
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden lernen, wie sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird. Im Seminar werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexiblen Einsatz im Trainingsgeschehen vorgestellt.

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €; VP im DZ oder EZ: 630,25 € + 1,45 € Kurtaxe/Tag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU43A
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie ihre Stärken, ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

Konstruktive Gespräche – klare Entscheidungen &

- Mi. 19.8. bis Fr. 21.8.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 02-220
- Treffpunkt Eickel e.V.

Der Weg des Fragen-Stellens will dazu beitragen Zweiergespräche, Teamsitzungen oder Konferenzen respektvoll, klar und zielorientiert zu gestalten. Zu Grunde liegt das Modell der Dynamischen Urteilsbildung® von Lex Bos. Praktische Übungen wie • Zuhören, um dem Anderen mit Fragen zu dienen • Fragen formulieren und sich dem Lösungsweg nähern • Selbstreflexion und kollegiale Reflexion • Kommunikation mit kreativen Methoden vermitteln Einblicke in das Vorgehen und die Wirkungsweise dieses Modells.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräftetraining auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; Ü/DZ oder EZZ, VP, Seminarhandbuch; Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-292
- BildungsForum Lernwelten

Mithilfe der Prinzipien der GFK nach Marshall Rosenberg lernen Sie Ihr Team souverän und achtsam zu führen, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Anliegen verständlich zu kommunizieren, Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

Personenzentrierte Kommunikation – in Kontakt mit mir und anderen in Frankreich

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 in Poil, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 766 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3405201
- KOBISeminare

Wir werden uns in diesem Bildungsurlaub intensiv mit (unserer) Kommunikation beschäftigen: Theorie dieses Bildungsurlaubs sind der Personenzentrierte Ansatz nach Carl Rogers und eine erlebnisbezogene Haltung wie wir sie bei Eugene Gendlin finden.

Wie Gespräche besser gelingen – Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1200w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinübung üben wir die empathische Grundhaltung. Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Welche Möglichkeiten bietet die GfK im Umgang mit dem eigenen Ärger? Koopereihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &

- Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B0002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthaften Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln und Konflikte konstruktiv lösen zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Erste Maßnahmen zur Konfliktschärfung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Strategien professioneller Konfliktgespräche (Aufbau, Durchführung, Lösungen) Techniken zur schlagfertigen Reaktion

Das systemische Beratungskonzept – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsaltag &

- Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4821
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilnehmenden sollen ihre eigene Arbeit (sweise) und ihre individuelle Beratungskompetenz reflektieren und ergänzen können.

Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung 2020/2021 &

- Fr. 4.9.2020 bis Sa. 28.8.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2.305 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184295
- 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.

Moderationsausbildung: Ideen- und Entscheidungsfindungen partizipativ moderieren

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. 55 € Verpflegung
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 1120
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Seminar können Sie einige wirkungsvolle Methoden zur Gruppenmoderation kennen lernen. Im Mittelpunkt stehen Elemente des ToP®-Methodenpools (ToP steht für Technology of Participation): Austauschmethode und Konsens-Workshop. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen Beteiligung und Ideen aller wichtig sind. Als Erweiterung gibt es einen Einblick in das Systemische Konsensieren. Nach dem Seminar können Sie die ToP®-Elemente selbst in Ihrer Arbeit einsetzen.

Nicht sprechen, aber kommunizieren – Grundlagen der Unterstützten Kommunikation &

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3413201
- KOBISeminare

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die sich für die Methoden und Techniken der Unterstützten Kommunikation (UK) interessieren. Sie vermittelt grundlegende konzeptionelle Kenntnisse und methodisches Vorgehen im Rahmen von UK.

Kommunikationstraining mit NLP &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-111220-BU
- 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 NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung erweitern und Konflikte bewusster angehen.

NLP-Basic-Kurs (DVNLP zertifiziert)

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 395 €
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 202-81120D
 → VHS Dortmund

Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I & II

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 299,90 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 202-14086D
 → VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die beiden Rhetorikmodule „Grundlagen der Kommunikation – Wirksam vortragen“ und „Verhandeln, diskutieren und argumentieren“ zusammen.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

→ So. 20.9. bis Fr. 25.9.2020 in Stadland/Seefeld, Jadebussen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-257
 → 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.

Stimme wirkt!

→ Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 257 €; ermäßigt: 211 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS0901
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Karriere. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden Ihre Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt. Ziel ist es, Ihnen Ihr Potential bewusst zu machen, um damit gezielt zu agieren.

DigitalCHARM – stressfrei und achtsam durch die vernetzte Welt &

→ Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3410201
 → KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Powerworkshop

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 895 €; f. SelbstzahlerInnen, weitere auf Anfrage
 → Vorkenntnisse: Einführung oder Einführungstag
 → Infos unter 0221/9 98 37 38 ▪ Kursnr.: 202 5260
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ziel der Fortbildung ist es, das Werkzeug der Wertschätzenden Kommunikation sicher anzuwenden. Sie entwickeln die Kompetenz, in herausfordernden Situationen eine respektvolle u. wertschätzende Haltung einzunehmen. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit u. Lebensfreude.

NLP-Basic (DVNLP)

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks.
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 202_51615
 → VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-02
 → Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Lerncoach (nlpaed)

→ Di. 22.9.2020 bis Di. 16.2.2021
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 1.190 €; inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks.
 → Vorkenntnisse: NLP-Practitioner Ausbildung
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 202_51655
 → VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Die Teilnehmenden lernen nützliche Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen.

Erfolgsfaktor Stimme &

- Mi. 23.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 135 €; zzgl. Material- und Skriptumlage von 38 €.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381103-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprachintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippen- und Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit – nicht nur am Arbeitsplatz

- Mi. 23.9. bis Fr. 25.9.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 127,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 202-8601
- VHS Rhein-Erft

Mut und Selbstvertrauen lassen sich trainieren. Strategien zum konstruktiven Umgang mit Konflikten werden vorgestellt, Konflikttypen, -arten und -ursachen werden aufgezeigt. Probleme werden besprochen und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, auf Wunsch im Rollenspiel.

Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 Basis

- Do. 24.9. bis Sa. 12.12.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: GFK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2020/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten gerne Ihre Erfahrungen einer wertschätzenden, gelungenen Kommunikation mit anderen Menschen teilen? Sie möchten einen Beitrag zur Verständigung und einem friedlichen Zusammenleben leisten? Sie sehen in der GFK einen Weg, dies zu verwirklichen? In diesem Basistraining werden wir die Grundannahmen, die vier Schritte und die drei Säulen der GFK vertieft betrachten und so Ihr theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

NLP-Basic (DVNLP)

- Do. 24.9. bis Do. 10.12.2020
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 202_51617
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten.

Zeit zu denken. Ein Konzept für zukunftsfähiges Kommunizieren &

- Fr. 25.9. bis So. 27.9.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; ermäßigt 120 €; 50 € Ü im DZ, 70 € im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-407 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

In Zeiten globaler Krisen wachsen auch kommunikative Herausforderungen. Der Ansatz des „Thinking Environment“ nach Nancy Kline schlägt vor, „Denk-Umgebungen“ zu schaffen, in denen alle Beteiligten eigenständig und doch gemeinsam neu denken können.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna u. Seebadestelle
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-256
- 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.

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1188w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an! Warum hört mir keiner zu – werde ich oft unterbrochen? Ich möchte gerne präsent sein! Antworten, Hilfestellungen & Tipps. Mit Übungen zur Körpersprache & Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GFK

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 703
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

NLP-Basic nach DVNLP

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Arnsberg
- null ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-139
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen und unterstützt beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Ganzheitliches Kommunikationstraining mit Theaterelementen

→ Mi. 30.9. bis Fr. 2.10.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 127,50 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 202-8602
 → VHS Rhein-Erft

Mit dem ganzheitlichen, theaterorientierten Kommunikationstraining sollen individuelle Lösungen durch Interaktion, Ausprobieren und Reflektion entwickelt und eintrainiert werden. Aktivität und spielerisches Agieren aus der Theaterarbeit setzen Ressourcen frei.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

→ Do. 1.10. bis Sa. 3.10.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform
 → Preis: 145 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2020/3
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Das Seminar gibt einen strukturierten und intensiven Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Gemeinsames Üben hilft die Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache persönlich erfahrbar zu machen.

Train the Trainer

→ Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 251 €; ermäßigt 206 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS1001
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Kurs werden Sie erleben, wie einfach es ist, spielerisch und didaktisch sinnvoll Workshops und Schulungen zu konzipieren. Sie werden verschiedenste Methoden und didaktische Prinzipien kennenlernen und erfahren wie Sie diese gezielt einsetzen können.

Presseseminar 2020/2021.

Eine Fortbildung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in sechs Seminarblöcken & ☹

→ Oktober 2020 – März 2021 in Münster
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 750 €; Ü im DZ 300 €, EZ 420 €
 → Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-233 K
 → Akademie Franz Hitze Haus

Das Presse-seminar vermittelt das Handwerkszeug des Journalismus und der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. In sechs Seminarblöcken werden grundlegende Informationen vermittelt: Mo., 5. – Mi., 7. Oktober 2020: Pressearbeit und Texten Mo., 16. – Mi., 18. November 2020: Kommunikationsstrategien und Social Media Di., 15. – Do., 17. Dezember 2020: Radio- und Videoworkshop, Interviews Mo., 11. – Mi., 13. Januar 2021: Layout und Arbeit mit VivaDesigner Mo., 8. – Mi., 10. Februar 2021: Digitale Fotografie Mo., 22. – Mi., 24. März 2021: Fundraising und Pressesgespräch

Bühne frei für den Berufsalltag – Kommunikationscoaching

→ Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Gelsenkirchen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 81,50 €; ermäßigt 57 €
 → Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025212
 → VHS Gelsenkirchen

Übungen und Methoden aus der Schauspielpädagogik lassen sich gut für andere Berufe anwenden. Inhalte des Seminars sind das Trainieren von Ausdrucksvielfalt, Ausstrahlung, Selbstsicherheit, Spannungsaufbau, Dynamik und Wirkungsschulung. Gepaart mit Mitteln aus der Rhetorik, dem Kommunikationscoaching und der Stimmbildung werden Sie unterstützt, in Ihrer beruflichen Rolle stark und flexibel präsent zu sein, ohne dabei „künstlich“ zu wirken.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2020-11
 → Galli Training Center

Entdecken Sie neue Seiten Ihrer Kommunikationsfähigkeit, und erweitern Sie Ihr Rollenrepertoire. Erleben Sie Ihre ursprüngliche Kraft der Selbstdarstellung. Die Wirkung ist verblüffend: Kompetentes Auftreten, Selbstsicherheit, Leichtigkeit, Humor und Souveränität.

Rhetorik

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 207 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540070
 → VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehem-mungen; 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.

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung &

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4566
 → VHS Duisburg

Gute Rhetorik kann so einfach sein! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung. Trainieren Sie Ihre Fertigkeiten gemeinsam mit unserem erfahrenen Trainer aus der Wirtschaft.

Grundlagen des NLP

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 285 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-NLP.1
 → iag.bochum

NLP ermöglicht, angestrebte Ergebnisse direkt durch effektive, leicht erlernbare sowie schnell umsetzbare Veränderungs- und Kommunikationstechniken zu erreichen.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
 Einfach suchen und buchen.

NLP-Grundkurs

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 562120
- VHS Münster

Themen u. a.: Grundprinzipien des NLP, individuelle Wahrnehmung; Fallen und Chancen, mehr Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen.

NLP-Basic

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600002W
- VHS Warendorf

Inhalte: Grundprinzipien des NLP; Beziehungsgestaltung; Individuelle Wahrnehmung; Fallen und Chancen; Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, eigene Ressourcen nutzen; positive Zustände erarbeiten und abrufbar machen. Abmeldeschluss: 9.10.2020, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-111202-BU
- VHS Köln

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher und respektvoll wir kommunizieren. Sie erhalten praktische Hilfen und Tipps, um sich im privaten und beruflichen Alltag klar zu positionieren und somit eigene Ziele besser zu erreichen.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü im DZ mit Frühstück; EZZ
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_SysBer_26.10.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4823
- VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C015K
- VHS Essen

Eintüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstsein körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren – mit Kommunikations- und EDV-Trainer & ®

- Mo. 26.10. bis Do. 29.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 348 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502700-BU
- 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)

Nonverbales Selbstmarketing für Frauen ♀

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5057
- VHS Detmold – Lemgo

Fachliche Kompetenz und gekonntes Selbstmarketing sind die zwei Säulen für beruflichen Erfolg. Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen, ihre Fähigkeiten, Erfahrungen, Werte und Ziele klug und strategisch zu kommunizieren – auch nonverbal, denn damit sind Sie noch viel wirksamer!

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefung

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Osthuderfehnen
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 885 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8473
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dieses Vertiefungsseminar richtet sich an Menschen mit mindestens 8 Tagen / 60 Stunden Seminarerfahrung in Gewaltfreier Kommunikation (4 Schritte der GfK, 4 Ohren der GfK, Selbstempathie und Empathie).

Rhetorik, Souveränität und Schlagfertigkeit im Beruf ☒

→ Di. 27.10. bis Fr. 30.10.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 130 €
 → Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V 073250
 → VHS Düsseldorf

Sie trainieren Ihre Kommunikationskompetenz und überprüfen Ihr Verhalten in wichtigen Gesprächssituationen. Ziel ist, den eigenen Standpunkt überzeugend zu vertreten, mit Einwänden und Provokationen gelassen, lösungsorientiert und zuweilen auch humorvoll umzugehen.

„Wie kriegen wir das nur gelöst?“ Mit theaterpädagogischen Methoden zu einer verbesserten Konfliktbearbeitung ☒

→ Di. 27.10. bis Fr. 30.10.2020 in Willebadessen, Niesen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 270 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.; Studierende in
 Erstausbildung: 135 €
 → Infos unter 05644/7 00
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Durch das Ausprobieren verschiedener Rollen und das Übertragen von privaten oder beruflichen Konflikten in szenisches Spiel wollen wir versuchen, konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu finden und einen kreativen Zugang zu Konflikten zu entwickeln. Referent: Dieter Bolte.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

→ Mi. 28.10.2020 bis So. 13.6.2021 in Hellenthal/Eifel
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1.500 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl., Ermässigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2020/5
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GFK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module, die Trainer sind CNVC und Fachverband anerkannt.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 285 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-GFK.3
 → iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

Rhetorik Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln ☒

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozentur durchgeführt.
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1133w@220
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Praxis-Seminar: vielfältige Übungen, individuelles Feedback. Tipps für den Arbeitsalltag: Reden strukturieren & kompetent vortragen, mit Lampenfieber umgehen, Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einsetzen, überzeugende Argumente & Diskussionen zielgerichtet vorbereiten & durchführen, Spontanvorträge – Kurzreden, Atemtechnik, Killerphrasen, rhetorische Strategien erkennen & clever reagieren. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

→ Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 231 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402201
 → KOBiseminare

In vielen Lebenssituationen erleben wir die Vielfalt des menschlichen Verhaltens. Und Sie erleben sich manchmal verunsichert darüber, wie Sie mit den unterschiedlichen Anliegen und Menschentypen umgehen sollen. Sie üben an drei Tagen Ihre kommunikative Kompetenz.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern ☒

→ Di. 3.11. bis Fr. 6.11.2020 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C045K
 → VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

Storytelling – Die Kunst des Erzählens im Beruf

→ So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-252
 → BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

→ So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Ihre Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.
 → So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 719 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Tagungshaus
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-263
 → BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2020-6
 → Galli Training Center

Sich in Geschichten lebendig, überzeugend und fesselnd mitzuteilen, ist das Ziel! Unser Übungsmaterial sind eigene Geschichten, Texte, Reden und Märchen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 174 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C023K
 → VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Blended Learning – Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen & 10

→ Mo. 9.11. bis Mi. 16.12.2020,
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 214 €; Rabatt mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502822-BU
 → VHS Köln

Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung einer interkulturellen Kommunikationsfähigkeit. Die interkulturelle Kompetenz hilft, Konflikte im interkulturellen Kontext leichter erkennen, vermeiden oder lösen zu können. Kurs 9.-11.11. & Onli-ne-Seminar 16.12.

NLP – Basic – Lehrgang – DVNLP

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Lemgo
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 625 €
 → Für Berater, Therapeuten, Ärzte, Führungskräfte, Sozialarbeiter, Mediatoren, Rechtsanwälte, Personalchefs
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5072
 → VHS Detmold – Lemgo

NLP ist eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe. Die erste Stufe der NLP-Ausbildung vermittelt Basis-Fertigkeiten sowie grundlegende Modelle/Methoden des NLP. Der NLP-Basic-Lehrgang ist zertifiziert nach den Richtlinien des DVNLP.

NLP in der beruflichen Kommunikation &

→ Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184160-BU
 → VHS Köln

Im Beruf spielen zwischenmenschliche Aspekte im Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen und Kunden eine wichtige Rolle. Sie lernen sehr praxisorientiert einen gelasseneren Umgang mit kritischen Gesprächssituationen und kommunikativen Missverständnissen.

Systemische Konsensierung – entscheiden mit dem SK-Prinzip &

→ Di. 10.11. bis Do. 12.11.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036 – 2020/2
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Systemisches Konsensieren ist ein Verfahren, das Gruppenentscheidungen für jeden tragbar machen kann. Durch die Orientierung an der größtmöglichen Akzeptanz von Vorschlägen werden Konflikte dadurch vermeiden, dass Anliegen von Einzelnen und Minderheiten gewahrt bleiben.

Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

→ Di. 10.11. bis Fr. 13.11.2020 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; inkl. Mittagessen
 → Infos unter 02151/36 60 26 58 ▪ Kursnr.: W52101
 → VHS Krefeld

Der Schlüssel zum Erfolg ist die gelungene Kommunikation. Dieser Bildungsurlaub vermittelt alle NLP-Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen z.B. mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden usw. erforderlich sind.

Ü 55 – Älterwerden im Beruf: Selbstvertrauen und Zuversicht stärken &

→ Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 74B0001
 → Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Ressourcen und Potentialen zu begeben, um die späteren Berufsjahre mit Selbstvertrauen und Zuversicht zu gestalten. Ergänzend zum fachlichen Input lernen Sie Methoden und Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ressourcen gezielt zu aktivieren, Stress vorzubeugen, Konflikte konstruktiv zu lösen und Ihr Selbstvertrauen in Phasen der Veränderung zu stärken.

„Gewaltfreie Kommunikation“ – Berufsbegleitende Fortbildung 2020/21 ☼

→ Do. 12.11.2020 bis Sa. 17.4.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 1.710 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
→ Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184560
→ VHS Köln

Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in der Regel in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 Euro inkl. Scripte. Beginn: 12.11.2020

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung – „Wenn die Röte ins Gesicht steigt und man am liebsten im Boden versinken möchte“ Schuld und Scham aus Sicht der Gafke

→ Sa. 14.11. bis So. 15.11.2020 in Bochum
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 150 €
→ Vorkenntnisse: Einführung in die GfK
→ Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20F-GFK.6
→ iag.bochum

In diesem Seminar wird genauer untersucht, wodurch selbstverurteilende Gedanken ausgelöst werden und was sich im Umgang mit ihnen heilsam auswirkt. Sie werden lernen, die „verborgenen Schätze“ hinter Schuld und Scham wahrzunehmen und diese Gefühle zu transformieren.

Erfolgsfaktor Stimme – Grundlagenworkshop ☼

→ Sa. 14.11. bis So. 15.11.2020 in Köln
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 70 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381108
→ VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert. Ihre Stimme, Atmung und Sprache werden trainiert. Nach Videoaufnahmen zur Stimm- und Sprachanalyse und zur Staturerhebung der aktuellen Stimmleistung jedes Teilnehmenden folgt die Arbeit an den individuellen Problemen (z.B. zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache etc.). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug. Für alle, die von einer qualifizierten Sprechstimme überzeugt sind. Im Entgelt ist ein ausführliches Skript enthalten.

Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 2 Aufbau ☼

→ Mo. 16.11.2020 bis Fr. 25.6.2021 in Düsseldorf
→ Fortbildung in Intervallen
→ Preis: 2.100 €; ermäßigt 1700 €
→ Vorkenntnisse: GfK-Grundausbildung sowie methodisch-didaktische Kenntnisse
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2020/3
→ Forum Demokratie Düsseldorf

Die Aufbaustufe bietet Menschen, die bereits eine sichere Basis der GfK und grundlegende methodische Kenntnisse zur Seminargestaltung haben, eine Möglichkeit, sich als authentische GfK-Trainer*in weiter zu entwickeln. Die Ausbildung qualifiziert zur Begleitung intensiver GfK-Prozesse sowie zur Gestaltung und Durchführung von vertiefenden Seminaren und Grundausbildungen/ Intensivtrainings.

Rhetorik und Kommunikation

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 355 €
→ Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-100
→ 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.

Leichte Sprache online und print – Barrierefreie Kommunikation ☼

→ Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 154 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512339-BU
→ VHS Köln

Ob Online oder Print – Schwere Sprache stellt für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein wichtiges Thema. Mit Leichter Sprache kann die Verständlichkeit für viele Zielgruppen verbessert werden.

Zielorientierte Gesprächsführung – Miteinander reden – miteinander arbeiten ☼

→ Mo. 16.11. bis Di. 17.11.2020 in Münster
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 120 €; Ermäßigung mögl.; DZ 30 €/EZ 40 €
→ Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-433 K
→ Akademie Franz Hitze Haus

In Besprechungen mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Gesprächen im Team, mit Kunden oder Klienten kommunizieren wir täglich in vielfältiger Weise miteinander. Häufig jedoch werden die gewünschten Gesprächsziele nicht erreicht. Besprechungen bleiben ohne Wirkung. Das Seminar vermittelt Grundlagen zielorientierter Gesprächsführung und Kommunikation. In einem praktischen Teil des Seminars wird geübt, Gesprächsziele festzulegen, Gespräche durchzuführen und hinsichtlich ihrer Zielerreichung zu bewerten

Fortbildung Grundlagen in Gewaltfreier Kommunikation (GfK)

→ Mo. 16.11.2020 bis So. 21.2.2021 in Dortmund
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 1.025 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401204
→ KOBIseminare

In dieser Fortbildung können Sie durch intensives Training der GfK die Haltung und die kommunikativen Techniken soweit verankern, dass Sie immer häufiger auch im emotionalen Affekt gewaltfrei, empathisch reagieren können.

NLP-Basic (DVNLP)

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020
→ In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
→ Preis: 395 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
→ Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 202_51619
→ VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht es Ihnen, Basiskonzepte und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen so zu gestalten.

Präsentationscoaching

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025211
- VHS Gelsenkirchen

Eine souveräne Präsentation dient nicht ausschließlich der Sache, also das was präsentiert wird, sondern vielmehr zählt das Wie, also die authentische Selbstgestaltung, der persönliche Auftritt. Mittels zahlreicher praktischer Übungen werden Authentizität, Selbstsicherheit und Professionalität geübt.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184514-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Do. 19.11.2020 bis Sa. 26.6.2021 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.850 €; weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3105
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. In fünf Modulen.

Kompetenz in heiklen Gesprächen

- Fr. 20.11. bis So. 22.11.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 140 €; ermäßigt 120 €; DZ 50 €/EZ 70 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-436 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Wie können heikle, konflikthafte Kommunikationssituationen erfolgreich gestaltet werden? Dieser Frage widmet sich das Kommunikationseminar. Marshall Rosenberg hat hierzu in seinem Konzept der gewaltfreien Kommunikation ein wirksames Vorgehen entwickelt. Es hilft, so in Kontakt zu kommen, dass die Bereitschaft zur Kooperation wächst und die Wahrscheinlichkeit tragfähiger Lösungen steigt.

Gewaltfreie Kommunikation – Einführung

- Sa. 21.11. bis So. 22.11.2020 in Bochum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20F-GFK.2
- iag.bochum

Das Seminar richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und das Erlernete im privaten Bereich und/oder in ihrem Berufsfeld anwenden möchten.

Erfolgsfaktor Stimme – Kompaktseminar &

- Am Sa. 21.11.2020 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 70 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381110
- VHS Köln

Dieses 1-tägige Intensiv-Seminar ist leistungsorientiert und empfohlen für sprechintensive Berufe. Meetings, Mitarbeitergespräche, Präsentationen, Telefonieren – hier ist eine trainierte Stimme und klare Sprache unabdingbar. Trainieren Sie Ihre Stimme, Atmung und Sprache! Sie arbeiten in der Gruppe und an den individuellen Problemen (etwa zu hohe Stimmlage, Heiserkeit, Hemmungen, Ängstlichkeit, undeutliche Aussprache). Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit mit einem hohen Praxisbezug.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2020-13
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

„Drei Tage mit Giraffen“ Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3190
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, die privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1211w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Moderieren und Präsentieren kompakt / Rhetorik III und IV &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 258 €; inkl. Kaffee, Bildungsscheck-/prämie mögl.
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 202-3313
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die Module „Präsentationen gekonnt durchführen“ und „Erfolgreich moderieren – Moderationstraining“ werden vermittelt. Sie erlernen Präsentations- und Visualisierungstechniken sowie Techniken der Moderation, die neben Fachkompetenz für den beruflichen Erfolg entscheidend sind.

Erfolgsfaktor Stimme &

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 135 €; zzgl. Material- und Skriptumlage von 38 €.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381104-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippen- und Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

Rhetorik I + II

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 202-4002
- 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.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &

- Mo. 23.11. bis Do. 26.11.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182401-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Mit-einander besser zu steuern.

Moderieren – Methoden und Techniken für erfolgreiche Besprechungen

- Di. 24.11. bis Fr. 27.11.2020 in Pulheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 202-8603
- 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.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-100
- 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.

Systemisches Coaching kompakt

- Mi. 25.11.2020 bis So. 18.4.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404204
- KOBISeminare

Im systemischen Coaching geht es nach unserem Verständnis darum, mit kurzen Interventionen Prozesse ressourcenorientiert mit Herz und Verstand zu begleiten. Dabei liegt die Verantwortung für die Inhalte beim Klienten. Den Rahmen stellt der Coach zur Verfügung.

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Beziehungen gestalten

- Fr. 27.11.2020 bis So. 20.6.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GfK-Einführungseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20GK1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander in beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GfK unterstützt innere Klarheit und ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen. Die Jahresausbildung findet an fünf Wochenenden statt.

Storytelling – überzeugen und begeistern mit Erzählungen in der pädagogische Arbeit

- Fr. 27.11. bis So. 29.11.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 261 €; ermäßigt 215 €
- Für Für Lehrer*innen, Pädagog*innen, Sonderpädagog*innen, Sozialpädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Sprachcoaches, Erzieher*innen und alle Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar lernen wir, wie wir uns Geschichten nachhaltig merken können, um diese mündlich wiederzugeben. Dies ist für die pädagogische Arbeit nicht nur unterhaltsam und spielerisch sondern auch unheimlich effizient. Ziel ist es uns zu eigen zu machen, wie wir diese Fähigkeit in unserem pädagogischen Alltag einsetzen können.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 2

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-GfK.4
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 2: Umsetzung im Alltag; GfK als Sprache der Einführung; Unterstützende Zugänge zur GfK-Energie; Erweiterung der eigenen Kompetenzen; Herausfordernde Bedürfniskonstellationen

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3104-20BU
- Grend Bildungswerk

Der fünftägige Bildungsurlaub vermittelt in Theorie und Praxis die Grundlagen des vom Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelten Kommunikationsmodells. Mit Hilfe von vielen alltagsbezogenen Übungen und lebensnahen Beispielen entwickeln Sie neue Perspektiven auf Konflikte

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandelnd und argumentieren &

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V 073210
- VHS Düsseldorf

1. Vortragen: Redevorbereitung und -aufbau, Körpersprache, Stimme, Atmung. 2. Diskutieren/verhandeln: Argumentationstechniken, körpersprachliche Signale, Einwände, Aktives Zuhören, Fragetechnik, Botschaftsgeflecht, Killerphrasen. Video-Analyse. Zertifikatsprüfung möglich.

Stimme genießen

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- 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.

NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-100
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 650 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405204
- KOBISeminare

Da NLP steht für ein Konzept, das ziel- und ressourcenorientierte Kommunikation favorisiert. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die Ihre kommunikative Kompetenz und Ihre persönliche Strahlkraft nach innen und außen erweitern und nachhaltig verbessern möchten.

Stimme und Körpersprache im Beruf

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025210
- VHS Gelsenkirchen

Stimme und Körpersprache sind wesentliche Kommunikationsmittel und sagen viel über die Person aus. Ziel des Seminars ist, stimmliche und körpersprachliche Fähigkeiten wahrzunehmen, mit Stimme und Körpersprache zu experimentieren, Unsicherheiten abzubauen und Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Schwerpunkte liegen auf praktischer Atemschulung und Stimmbildung, auf Übungen zur Variation von Körperhaltung, Körpersignalen, Artikulation und Tonfall sowie auf Hintergrundinformationen zur Wirkung und gezielten Gestaltung von Stimme und Körpersprache.

Coaching-Ausbildung 2020/2021 auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) & ®

- Do. 3.12.2020 bis Sa. 3.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.710 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184688
- VHS Köln

Gewaltfreie Kommunikation in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen. Ziel der Ausbildung ist es, eine tiefere Beziehung zu sich selbst aufzubauen und methodisches Handwerkszeug kennen zu lernen, um Menschen flexibel in ihren Entwicklungsprozessen zu begleiten.

Trainer Training – mit Zertifikatsübergabe

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2020-14
- Galli Training Center

Die Teilnahme am Trainer Training setzt voraus, dass man alle o.g. 6 Module absolviert hat. Das Trainer Training führt zum Zertifikat als „Körpersprache- und KommunikationstrainerIn“ nach der Galli Methode.

Stimmtraining:

Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit & ♀

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch im Salzhaus Wuppertal
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1166w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit richtiger Betonung & angenehmer Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Übungseinheiten zur Artikulation & Betonung, zur Körperhaltung & zum Trainieren & Pflegen der Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Es werden Bildungsschecks und Bildungsprämien angenommen.
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3133
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten und klärende Gespräche zu führen, weg von alten Gesprächsmustern. Sie lernen die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg kennen. Sie werden wahrscheinlich die Welt und heikle Situationen anders wahrnehmen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_07.12.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreie Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-100
- neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinnwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

Rhetorik Intensiv &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 508 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60920
- VSB-Bildungswerk

Sie lernen grundlegende und aufbauende Themen der Rhetorik kennen und praktisch anzuwenden. Ziel ist die Verbesserung der persönlichen Ausdrucksfähigkeit, der Gesprächsführungskompetenz sowie der souveränen Teilhabe an Diskussionen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation – Empathie für das ganze Selbst

- Mi. 9.12. bis Fr. 11.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 705
- Bildungswerk Stenden

Inneres Team als Metapher für unsere Bedürfnisse; Selbstempathie; Moderation des inneren Teams in Fallbeispielen; Optimale Spielaufstellung des inneren Teams; Innere Konflikte lösen – klare Entscheidungen treffen und authentisch vertreten

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 14.12. bis Mi. 16.12.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502536-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

- Di. 15.12. bis Fr. 18.12.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C027K
- VHS Essen

Kooperative Gesprächsführung, Konflikte erkennen & vermeiden, Wahrnehmung als Basis effektiver Kommunikation, Umgang mit emotional belastenden Themen, Gelassenheit in angespannten Situationen, Feedback geben & annehmen, Ziele konstruktiv verfolgen.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C025K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren &

- Mo. 11.1. bis Do. 14.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 412 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502716-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

NLP im beruflichen Alltag

- Di. 12.1. bis Fr. 15.1.2021 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; ermäßigt 82,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2025230
- VHS Gelsenkirchen

Durch praktische Übungen werden die Grundtechniken des Neuro-Linguistischen Programmierens vermittelt und praktische Verwertbarkeit für den Alltag erarbeitet.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientiert ☺

→ Mi. 13.1. bis Fr. 15.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502540-BU
 → VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

Poesietherapie

→ Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU31B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mögen Sie schreibend Kräfte schöpfen und sich selbst tief erkunden? Möchten Sie Ihre Kreativität kennenlernen? Ich lade Sie ein, spielerisch zu experimentieren ... Nutzen Sie die Poesietherapie, um im Schutzraum des Papiers zum Ausdruck zu bringen, was Sie zu sagen haben.

Persönliche Kompetenz schlägt Fachkompetenz

→ Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Brühl, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 127,50 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 202-8604
 → VHS Rhein-Erft

Nicht mit fachlichen Argumenten reißen Sie mit, sondern durch Ihr Einfühlungsvermögen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihr souveränes Auftreten. In diesem Bildungsurlaub trainieren Sie Strategien zu mehr persönlicher Präsenz und Überzeugungskraft in verschiedensten Situationen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ☺

→ Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 101 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AQ10612
 → VHS Bornheim – Alfter

Nach der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen Sie lösungsorientierte Gesprächstechniken kennen. Der Bildungsurlaub ist ein lebendiger Mix aus bestens strukturiertem Input, spannenden Übungen und gemeinsamer Reflexion.

Rhetorik für Frauen: Überzeugend auftreten – kommunikative Stärken nutzen ☺

→ Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 116 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C007K
 → VHS Essen

Training von Sicherheit & Souveränität (Körpersprache, Lampenfieber, Versprecher, misslungene Sätze, gerissener Faden, Blackout); Aufbau von Vorträgen & rhetorische Mittel; Umgang mit Störungen (Einwände & Fragen, verbale Angriffe, Spontaneität)

Rhetorik und Kommunikation im Beruf ☺

→ Di. 19.1. bis Fr. 22.1.2021 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V 073290
 → VHS Düsseldorf

Fachinhalte und eigene Standpunkte selbstsicher und verständlich vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen und begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung für Vorträge, Gespräche oder Präsentationen. Übungen mit Video, Feedback.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; ermäßigt 321 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0101
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander in beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärken- des, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

Tragfähige Entscheidungen in Teams finden

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bochum
 → In Tagesform
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU50A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Um zu tragfähigen und einvernehmlichen Entscheidungen in Teams zu kommen, bedarf es wesentlichen Kompetenzen: Akzeptanz, Wertschätzung und Gleichberechtigung. Zwei Methoden helfen uns, dass zu erreichen: Systemisches Konsensieren und die Wertschätzenden Kommunikation.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ☺

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_25.01.21
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Aufbautraining zum NLP-Practitioner 2021 ☺

→ Mo. 25.1. bis So. 13.6.2021 in Köln-Lindenthal
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 1.416 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184140
 → VHS Köln

Die Zusatzausbildung wird nach einem erfolgreichen Testing mit dem Zertifikat nach den Richtlinien des DVNLP abgeschlossen. Teilnahmevoraussetzung: NLP-Basic-Ausbildung.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

→ Di. 26.1. bis Fr. 29.1.2021 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 202.5C021K
 → 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.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & ⑩

→ Do. 28.1. bis Sa. 30.1.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502761-BU
 → VHS Köln

Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-01
 → Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Leichte Sprache online und print – Barrierefreie Kommunikation & ⑩

→ Mo. 1.2. bis Mi. 3.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 154 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512340-BU
 → VHS Köln

Ob Online oder Print – Schwere Sprache stellt für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein wichtiges Thema. Mit Leichter Sprache kann die Verständlichkeit für viele Zielgruppen verbessert werden.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

→ Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.2021 in Düsseldorf
 → In Tagesform
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2021/1
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Das Seminar gibt einen intensiven Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation – ein Modell zur Konfliktlösung, das zu mehr Kooperation und zur Verbesserung der Qualität von Beziehungen beiträgt.

Erzählwerkstatt – Geschichten erfinden, erzählen, präsentieren

→ Mo. 8.2. bis Do. 11.2.2021 in Bochum, Langendreer
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop wird die Fabulierkunst und Fantasie angeregt, damit Geschichten spontan nach einer kleinen Vorgabe entstehen können. Mit Hilfe spielerischer Improvisationen und Assoziationen werden unsere Bilder und Vorstellungen zu Worten und eigenen kleinen Geschichten.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

→ Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502537-BU
 → VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreich durchsetzen.

Gewaltfrei kommunizieren: Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen

→ Fr. 12.2. bis Fr. 19.2.2021 in Ostrhauderfehn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; inkl. U/Verpfl.
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8183
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist ein leicht verständliches Werkzeug auf dem Weg, eine solche Haltung zu lernen, einzuüben und glaubhaft zu vermitteln. In diesem Schnupperkurs können sich die Teilnehmenden die Grundkenntnisse aneignen und die Wirksamkeit erfahren.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

→ So. 14.2. bis Fr. 19.2.2021 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 762 €; inkl. UN im DZ / EZ, VP, Gästehaus
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-252
 → BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & ⑩

→ Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502208-BU
 → VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & 10

- Mo. 22.2. bis Mi. 24.2.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502514-BU
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

hörbar – sichtbar | Perspektiven für ein gezieltes Auftreten

- Fr. 26.2. bis So. 28.2.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 238 €; 195 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FT0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ihr berufliches Leben ist von persönlichem Kontakt geprägt. Dafür benötigen Sie Präsenz und Ausstrahlung. Ihre (innere) Haltung und Ihr stimmlicher Ausdruck spielen dabei eine tragende Rolle. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Ressourcen zu stärken und gezielt einzusetzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 485 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8706
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der gewaltfreien Kommunikation beschreiten die Teilnehmenden einen Weg, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Diese Methode wird in vielen Kulturen und Bereichen menschlichen Zusammenlebens mit großem Nutzen für einen friedlichen Austausch angewandt.

NLP-Basic nach DVNLP

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Arnsberg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-139
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

NLP bietet Ihnen Fragetechniken und Methoden, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen und unterstützt beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress. Sie gewinnen Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

Interkulturelles Training

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 197 €; ermäßigt 101 €
- Für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und anderen Berufen
- Infos unter 02235/40 92 74 ▪ Kursnr.: G-1127
- VHS Erfstadt

Um mit Menschen anderer Kulturen zu arbeiten, lohnt es sich, die eigene kulturelle Identität zu reflektieren, Kulturmodelle, fremde Standards und unterschiedliche Integrationsphasen kennen zu lernen und Lösungsansätze für typische interkulturelle Konflikte zu entwickeln.

Online texten – professionell & 10

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512319-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184655-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; inkl. U/VP; EZZ 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.

Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405211
- KOBISeminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeit aller zu gewährleisten, zu gemeinsamen Ergebnissen zu kommen, und die Arbeitsergebnisse sichtbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. Die richtigen Methoden, um Gruppenprozesse in Gang zu bringen lernen Sie hier.

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren – ein Training in Körpersprache

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU10A
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie ihre Stärken, ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-02
 → Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

Jetzt rede ich! – Schwere Auftritte in Beruf und Alltag mit Leichtigkeit meistern

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ostrhauderfehne
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; inkl. U/Verpfl.
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8521
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar wird mit Methoden und 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.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &

→ Mo. 15.3. bis Do. 18.3.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 240 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182404-BU
 → VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Mit-einander besser zu steuern.

Kommunikative Kompetenz

→ Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 290 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-101
 → neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit &

→ Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B1001
 → Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden aus dem Stegreif; Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe; Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme; Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden; differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_22.03.21
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

Council – Achtsame Kommunikation für Teams und Gruppen &

→ Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 302 €; ermäßigt 248 €
 → Für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0301
 → 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.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-101
 → neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinnwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & ☺

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502840-BU
- VHS Köln

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen.

Gekonnt Kontern – Kommunikationspartner/-innen lesen lernen

- Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1413211
- KOBISeminare

Das Training zum gekonnten Kontern ist gespickt mit zahlreichen Reaktionsmöglichkeiten für unterschiedliche Situationen und Ziele. Diese Reaktionsmöglichkeiten lernen Sie zunächst kennen, um sie anschließend in Partner- und Gruppenarbeiten auszuprobieren und einzuüben

Gedächtnstraining für Berufstätige

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU13A
- Freies Bildungswerk Bochum

Gedächtnisleistung verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Vorstellen von Lernhilfen und Einüben von Memotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das abwechslungsreiche Übungsangebot.

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräftetraining auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ, Balkonzuschlag), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-292
- BildungsForum Lernwelten

Mithilfe der Prinzipien der GfK nach Marshall Rosenberg lernen Sie Ihr Team souverän und achtsam zu führen, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Anliegen verständlich zu kommunizieren, Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

Schlagfertigkeit und Smalltalk – Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Ü/VP (EZZ: 90 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 222600
- VHS Schaumburg

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Selbstsicher auftreten und Position vertreten

- So. 18.4. bis Sa. 24.4.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Ü/VP (EZZ: 90 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 222700
- VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-03
- Galli Training Center

Entdecken Sie neue Seiten Ihrer Kommunikationsfähigkeit, und erweitern Sie Ihr Rollenrepertoire. Erleben Sie Ihre ursprüngliche Kraft der Selbstdarstellung. Die Wirkung ist verblüffend: Kompetentes Auftreten, Selbstsicherheit, Leichtigkeit, Humor und Souveränität.

Blended Learning – Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen & ☺

- Mo. 19.4. bis Mi. 19.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221-22124433 ▪ Kursnr.: A-502823-BU
- VHS Köln

Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung einer interkulturellen Kommunikationsfähigkeit. Die interkulturelle Kompetenz hilft, Konflikte im interkulturellen Kontext leichter erkennen, vermeiden oder lösen zu können. Kurs 19.-21.04 & Online-Seminar 19.05

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 1

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-GfK.2
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrundeliegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbundene Kommunikation als Entscheidung

Selbstmanagement mit NLP Methoden Lebe die beste Ausgabe von dir

→ Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 352 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2411211
 → KOBISeminare

Hast du Lust, herauszufinden, was in dir steckt? Bist du bereit, für dein einzigartiges Abenteuer? Glaubst du, dass du über dich hinauswachsen kannst? Dann wirst du in diesem Seminar deine Antworten finden, deine Ressourcen aktivieren und deine wirkliche Ausrichtung entdecken können.

Niemand wir als Entertainer geboren

→ Do. 22.4. bis Sa. 24.4.2021 in Werdohl
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F52000
 → VHS Zweckverband Lennetal

Präsentieren gehört heute zu den beruflichen Selbstverständlichkeiten. Dazu gehören Selbstvertrauen und eine inhaltlich gute Präsentation. In drei Tagen erfahren Sie, woraus Sie Ihr Selbstvertrauen ziehen, wie Sie authentisch bleiben, mit Störungen und Nervosität umgehen und dass „Lampenfieber“ gar kein „Gegner“ ist. Neben den „softskills“ klären wir Fragen wie: was ist eine gute Folie? Brauche ich überhaupt Folien? Wie strukturiere ich meine Präsentation? Der Dozent hat rund 30 Jahre Medienefahrung, zuletzt moderierte er knapp 20 Jahre für den WDR. Ob große Bühne oder kleiner Konferenzraum: Er ist ein Mann aus der Praxis, der in unzähligen Auftritten und Präsentationen die Tipps der Theoretiker überprüfen konnte.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Bildungsurlaub für Frauen ♀

→ So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 739 €, inkl. ÜN im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-282
 → BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg!

Schluss mit Lampenfieber und Prüfungsangst! Selbstsicher und souverän auftreten

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Wir üben den Auftritt vor Publikum in geschützter Gruppe. Wir betrachten Körpersprache und Stimme, beschäftigen uns mit Denkmustern und entmachten Selbstwerträuber. Wie kann ein Vortrag/Rede/Referat besser im Kopf behalten werden? Der Kurs ist praxisorientiert und ganzheitlich.

Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I und II &

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Menden
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 298,80 €, inkl. Mittagimbiss und Kaffee, Bildungsscheck/-prämie mögl.
 → Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-3312
 → VHS Menden – Hemer – Balve

Die Rhetorikmodule „Grundlagen der Kommunikation – Wirksam vortragen“ und „Verhandeln, diskutieren und argumentieren“ werden vermittelt. Sie erlernen Rede-, Präsentations- und Verhandlungstechniken, die neben Fachkompetenz für den beruflichen Erfolg entscheidend sind.

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Renesse, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 360 €, VP im DZ oder EZ: 630,25 € + 1,45 € Kurtaxe/Tag
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU43B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie ihre Stärken, ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

Leichte Sprache online und print – Barrierefreie Kommunikation & U

→ Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 154 €, Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512331-BU
 → VHS Köln

Ob Online oder Print – Schwere Sprache stellt für viele Menschen in unserer Gesellschaft eine Barriere dar. Barrierefreiheit ist deshalb auch in der Kommunikation ein wichtiges Thema. Mit Leichter Sprache kann die Verständlichkeit für viele Zielgruppen verbessert werden.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & U

→ Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 188 €, Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502515-BU
 → VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-04
 → Galli Training Center

Sich in Geschichten lebendig, überzeugend und fesselnd mitzuteilen, ist das Ziel! Unser Übungsmaterial sind eigene Geschichten, Texte, Reden und Märchen.

Barrierefreie Kommunikation – Leichte Sprache und barrierefreie PDF-Dokumente & 10

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 423 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512342-BU
- VHS Köln

Barrierefreie Kommunikation durch Leichte Sprache und Erstellung barrierefreier PDF-Dokumente. Produktion und Prüfung von Inhalten in Leichter Sprache für Print- und Online-Medien. Prüfung von PDF-Dokumenten nach PDF/UA (ISO ISO 14289).

NLP Basic-Ausbildung

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Lippstadt
 - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 395 €; zzgl. Zertifizierungsgebühr: ca. 22 €
 - Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 202-71365
 - VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rützen – Warstein
- Der NLP-Basic-Kurs ist das erste zertifizierte Ausbildungsmodul und ergibt zusammen mit dem NLP-Practitioner-Aufbaukurs die NLP-Practitioner-Ausbildung (DVNLP). Es werden die grundlegenden NLP-Kommunikations- und NLP-Verhaltensmethoden erlernt.

Leichte Sprache in Print- und Onlinemedien – Barrierefreie Kommunikation &

- So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 699 € im EZ, 599 € im DZ, inkl. Vollverpflegung! Eigene Anreise!
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 211-13100
- VHS Aachen

Erfahren Sie über Konzepte, Regeln, Ziele und Zielgruppen der Leichten Sprache mit Prüfung. Sie erstellen eigene Texte in Leichter Sprache für verschiedene Medien. Inhalt sind wichtige Tipps für die praktische Umsetzung in Print- und Onlinemedien.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-263
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Balkonzuschlag, HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-252
- BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

Meditation und Gesang – ein Weg in den authentischen Ausdruck und zur freien Stimme

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Hückeswagen
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 - Infos unter 02192/8 58 19
 - Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG
- Gerade Menschen, die ihre Stimme im Beruf viel einsetzen, wird dieses Seminar wertvolle Erfahrungen bringen. Denn ein authentischer Ausdruck des „Selbst“ ist gar nicht so einfach.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlbares und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares und wirksames Miteinander im Berufsalltag

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Seminarhandbuch; Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-256
- 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.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.



Kreative Techniken im Beruf

Natur in der Kunst – Kunst in der Natur

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 336 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 10763/20
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Dieser Bildungsurlaub wendet sich sowohl an Kunstkenner als auch an interessierte Quereinsteiger aus anderen Berufsfeldern und folgt den Fragen rund um die Verknüpfungen zwischen Kunst und Natur (die Veranstaltung findet zum Teil in öffentlichen Raum statt).

Grundbildung in Theaterpädagogik BuT – Berufsbegleitende Fortbildung &

- Sa. 22.8.2020 bis So. 26.8.2022 in Essen-Steele
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.640 €; Ermäßigung, Bildungsscheck, Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: TP20
- Grend Bildungswerk

Zweijährige berufsbegleitende Fortbildung „Grundbildung in Theaterpädagogik BuT“ mit 661 UStd. Vom Bundesverband Theaterpädagogik anerkannt und empfohlen. Evtl. Quereinstieg möglich.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs mitten im Ruhrgebiet

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU35
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Freidrehen – Drehen an der Töpferscheibe &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 292 €; zzgl. 30 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334036BU
- VHS Köln

Der Drehkurs beschäftigt sich mit den grundlegenden Prinzipien von Form und Aufbau eines Gefäßes: Bauch, Kante und Fuß. Während des Grundkurses erfahren Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers beim zentrieren des Tons, und die Zentrifugalkraft sowie verschiedene Griffe kennen.

Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei

- Mo. 31.8. bis Mi. 2.9.2020 in Herne
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU29
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir durchlaufen einen dynamischen Malprozess, wir beginnen mit dem Erkunden der Farbe, dem Angleichen ... bis hin zu dem Entscheidungsmoment für ein individuelles Mal-Motiv. Ziel ist es, ein Bewusstsein für den Prozess der Entwicklung, Veränderung und Umwandlung zu gewinnen.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3301201
- KOBIsseminare

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet.

Bau einer Bunraku Figur

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop werden wir eine kleinere vereinfachte Bunraku-Variante bauen. Die japanische Bunraku-Figur ist eine Stafffigur in einer Größe von einem halben bis 1,5 Meter. Sie wird von drei Spieler*innen bedient, die auf der Bühne sichtbar sind aber kein Wort sprechen.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 18.9.2020 bis So. 30.1.2022 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 3.960 €; 220 €/ Monat
 - Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
 - Für Beschäftigte in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit
 - Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 36533/20
 - KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung
- Die Weiterbildung, inkl. Bildungsurlaub, dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Durch eine Kombination aus Theorie und vor allem Praxis erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die qualifizierte pädagogische Arbeit mit dem Medium Kunst.

Kulturpädagogik und -vermittlung – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 18.9.2020 bis So. 18.4.2021 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 1960 €; 245 € pro Monat
 - Für Interessenten mit Ausrichtung auf das Arbeitsfeld Kulturpädagogik und Museumsvermittlung, Erzieher*innen, (angehende) Kulturwissenschaftler*innen, Sozialarbeitende & Künstler*innen
 - Infos unter 0221 / 13 90 551 ▪ Kursnr.: 36533/20
 - KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung
- Kulturpädagogik und -vermittlung nehmen eine zentrale Rolle im Prozess der kindlichen Bildung ein. In einer Kombination aus Theorie und Praxis vermitteln wir unseren Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die Arbeit in der Kulturpädagogik und -vermittlung.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Basis- und Vertiefungskurs auf Pellworm

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Pellworm/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €; U/HP: 530 €, Abendessen Selbstversorgung in FeWo
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU07B
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Reportage_Presse-Imagefotografie

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0202/5 63 25 63 ▪ Kursnr.: 11-4237w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bauelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Schärfen Sie den Blick und entwickeln Sie ein Feingefühl für ansprechende, spannungsreiche Fotos: Damit aus Bildern Hingucker werden. Lernen Sie die Grundlagen der Gestaltung kennen. Ein aussagekräftiges Titelbild ‚Welcher Verein, gemeinnützige Einrichtung oder Betrieb wünscht sich nicht eine professionelle Präsenz in der Öffentlichkeit? Roland Berg ist selbständiger Fotograf.

Intensivkurs Fotografie

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 202-75110D
- VHS Dortmund

Vermittlung der Grundlagen von Belichtung, Kameratechnik und Komposition. Über die digitale Bildbearbeitung bis hin zum fertigen Druckerzeugnis. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit.

Godly Play – Gott im Spiel – Erzählkurs. Glauben und Bibel spielerisch entdecken

- Mi. 23.9. bis Sa. 26.9.2020 in Willebadessen, Niesen
 - Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 320 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
 - Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlermtages (z.B. am 20.08.20)
 - Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde
 - Infos unter 05644/4 00
 - Die Hegge – Christliches Bildungswerk
- Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt und spielerisch dargeboten werden. So können Sie in Kindergarten und Schule, in Familie und Gemeinde die Welt der Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.

Coachen mit Kunst

- Do. 24.9.2020 bis So. 16.5.2021 in Alterf
 - Fortbildung in Intervallen
 - Preis: 3.675 €; Ratenzahlung möglich
 - Für Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Coaches, Berater und Mediatoren
 - Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 052 | 20
 - Alanus Werkhaus
- Kunstmachen als Lösungsweg: Sie machen sich vertraut mit der „Sprache der Künste“ (Tanz, Musik, Theater, Poesie und visueller Kunst) und erfahren, wie Sie diese auf die Architektur einer Coachingssession sowie in verschiedenen Settings anwenden.

Connect! Verbindung zu mir – zu meinen Zielen – zu meiner Umgebung

- Fr. 25.9. bis So. 27.9.2020 in Münster
 - Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 267 €; ermäßigt 220 €
 - Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FT0901
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
- Gezielte, physiologische Stimm-, Atem- und Bewegungstechniken helfen Ihnen zunächst Stress abzubauen und Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu wahrzunehmen. Darauf aufbauend erkennen Sie spielerisch und kreativ wie Ihre innere Einstellung sich in Ihrem Körper ausdrückt.

Fortbildung zum Theaterpädagogin/zur Theaterpädagogin

- Sa. 26.9.2020 bis So. 11.9.2022 in Essen-Rüttenscheid
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer/innen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 50
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre): 14 WE, 2 Intensivwochen und einem Inszenierungsblock. Abschluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT“ (anerkannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpäda. Projekte. Start: 26./27.09.20

BLICKWECHSEL – visuelles Storytelling mit dem Smartphone

→ Sa. 3.10. bis So. 4.10.2020 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 162 €; ermäßigt 133 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS1001
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Workshop erfahren Sie, wie gute und Fotos und Filme mit dem Smartphone entstehen, außerdem werden die Grundlagen der visuellen Kommunikation vermittelt. Angesprochen sind alle, die Bilder & Bewegtbilder kreieren möchten, die für sich sprechen und Texte nahezu überflüssig machen.

Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg

→ Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 280 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU40
 → Freies Bildungswerk Bochum

Individuell-Sein und eigener Stil sind ein Muss in der Kunst. Was aber ist mein Individuelles? Beim Erforschen der Fragen: „Wer bin ich, welchen Weg beschreibe ich?“ finden Sie den Weg zu Ihrem eigenem und individuellem Stil. Wir arbeiten mit Techniken und Methoden aus Malerei und Bildhauerei. Betrachtung und Reflexion der Arbeiten sind Elemente dieses Prozesses. Für Bildende Künstler, Kunsttherapeuten und Interessierte.

Empower Me – Kunstbasiertes Retreat für Frauen ♀

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Essen-Steele
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Für Frauen
 → Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3101-20BU
 → Grend Bildungswerk

Gemeinsam öffnen wir den Experimentierkasten der Schönen Künste (Bildende Kunst, Musik, Literatur und Darstellende Kunst) und begeben uns zur Potenzialentfaltung ins Praxislabor, mit dem Ziel, loszulassen von Gewohntem. Ein Turboboost für Deine kreativen Batterien.

Stressbewältigung durch die Freude an Bewegung und Gestaltung

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 245 €; zzgl. 25 € Material
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-330205-BU
 → VHS Köln

Unser Körper ist unser lebendiges Zuhause, Quelle für Gesundheit, Kreativität und Wohlbefinden. In belastenden Lebensphasen entfernen wir uns häufig von unseren Bedürfnissen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen, durch Körperwahrnehmung, Bewegung, Stimme und bildnerischen Ausdruck.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → 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.

Spiel mit der Kunst – Mal- und Zeichenspiele

→ Di. 6.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0234-284080
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop werden verschiedene Mal- und Zeichenspiele mit verschiedenen Materialien vorgestellt und ausprobiert. Es gibt kurze Spiele für zwischendurch, Gemeinschaftsbilder, Malstationen und mehr. Zum Einsatz in Schule, Malkursen, Kinder- und Jugendgruppen...

Handfiguren-Bau – Techniken zur Kopferstellung

→ So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bochum
 → null ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 240 €; zzgl. Materialkosten
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs werden klassische Handpuppen-Köpfe gebaut. Nach dem Fertigstellen des Kopfes wird dieser bemalt, bzw. schattiert. Augen, Haare, usw. werden an gefertigt. Das Nähen des Puppenkleides ist nur in der Theorie Inhalt dieses Workshops. (Schnittmuster)

Kreatives Arbeiten mit Ton &

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €; inkl. Material, Erm. mögl.
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334000-BU
 → VHS Köln

Es werden Gefäße, Figuren, Objekte gestaltet. Sie können die Techniken und Arbeitsmethoden in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit umsetzen.

Herbst-Akademie

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 242 €; zzgl. 25 € Material
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330201-BU
 → VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 208 €; inkl. Material
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-337250-BU
 → VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird Ihnen vermittelt, wie Sie einen Kurs/Workshop zum Thema Nähen für Kinder und Erwachsene gestalten können. Es wird der Umgang mit der Nähmaschine gezeigt und Sie fertigen kleine Nähprojekte vom Schnittmuster über Zuschnitt bis zum fertigen Objekt.

Aufbauausbildung Theaterpädagoge*in BuT – berufsbegleitend ☺

- Mi. 14.10.2020 bis So. 4.12.2022 in Essen-Steele
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.770 €; Ermäßigung, Bildungsscheck, Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: AB 20
- Grend Bildungswerk

Zweijährige berufsbegleitende Fortbildung zum/zur Theaterpädagogen/in BuT mit 1100 UStd. Vom Bundesverband Theaterpädagogik anerkannt und empfohlen. Aufnahmevoraussetzungen.

Gruppenprojekt Hörspiel

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. U/Verpfl. im DZ
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: L251
- Akademie der Kulturellen Bildung

Mit einer Gruppe ein Hörspiel zu produzieren, in kurzer Zeit und mit begrenztem technischem Aufwand. Von der Auswahl über die Entwicklung von Figuren und Handlung, das Schreiben der Texte, die Aufnahme von Dialogen und Geräuschen – an jedem Schritt sind Sie beteiligt.

Online-Seminar: Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Visualisierung im Beruf

- Fr. 23.10. bis Sa. 24.10.2020
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 359 €; inkl. Verpfl. und Material, eigener Anreise, zzgl. ÜN
- Infos unter 0201/87 89 10 ▪ Kursnr.: 20273030
- DenkArbeit.Ruhr gGmbH

Langweilige, erschlagende Powerpoints und lieblos abgelesene Informationen sind nicht so Ihr Ding? Bringen Sie mit Visualisierung Leben in Ihre Vorträge. Die Teilnehmenden lernen Themen auf Flipcharts zu visualisieren und legen eine Icon-Bibliothek für die eigene Arbeit an.

Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit | „Community Dance! Tanzen können wir alle!“

- Sa. 31.10. bis So. 1.11.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 236 €; ermäßigt 194 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20TP1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ziel der Weiterbildung ist es, den Teilnehmer*innen Impulse und konkrete Übungen an die Hand zu geben, damit sie Bewegung und Tanz in den Alltag ihrer Sozialen Arbeit bringen können. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Dozentin ist die erfolgreiche Choerografin Prof. Dr. Christina Breuer.

Übungsleiter/-in Darstellende Künste – Für Tanz und Theater

- Sa. 31.10.2020 bis So. 21.2.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.345 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4302204
- KOBISeminare

In der Fortbildung stehen die zeitgemäßen Entwicklungen von Tanz und Theater im Mittelpunkt, und es werden kreative Konzepte für die Schnittflächen vermittelt. In praktischen und theoretischen Einheiten geht es darum, ein Verständnis für darstellende Künste zu erlangen.

Akadademie meets University – Tanzvermittlung – The State of the Art

- So. 1.11. bis Do. 5.11.2020 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 400 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: T170
- Akademie der Kulturellen Bildung

Sie interessieren sich für aktuelle Themen und Positionen der Tanzvermittlung und der Tanzpädagogik? Der Masterstudiengang Contemporary Dance Education (MA CoDE) der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst (DfMDK), Frankfurt, zu Gast in der Akademie. Kurs-sprache Englisch

Schauspieltechniken für das professionelle Präsentieren ☺

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 202-21450
- VHS Aachen

Wer präsentiert, betritt eine Bühne: In der Rolle als Vortragende/r gilt es, Ihr Publikum zu fesseln und zu begeistern! Mit Methoden aus dem Theater lernen Sie, Nervosität zu überwinden, sicher aufzutreten und wirkungsvoll zu präsentieren.

Institut für Tanzpädagogik
Zusatzausbildung und Fortbildung



TANZ
IMPULSE®

Fordern
Sie unser
Programm
2021 an.



- **Tanzpädagogik** in Grund- Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt **Kindertanz**

Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de

„Denn das Auge isst mit...“ – Visualisierung leicht gemacht!

→ Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Bonn
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 350 €
→ Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 4120
→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir werden uns zunächst die zentralen Grundtechniken Schrift, Rahmen, Linien, Objekte, Menschen, Schatten und Farbe aneignen. Anschließend werden Sie mit visuellen Kombinationsmöglichkeiten und Layout-Templates vertraut. Sie werden Plakate und Infogramme erstellen und Sketchnotes für Ihre Dokumentation.

Die Stabfigur – Figurenbau

→ Mo. 2.11. bis So. 8.11.2020 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 280 €; zzgl. Materialkosten
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

In ihrer Ästhetik könnte man die Stabfigur als ‚Mari- nette von unten‘ bezeichnen. Wie bei allen Figurenarten gibt es auch hier nicht ‚die‘ Technik. Die Teilneh- mer*innen entscheiden individuell, welche Methode ih- nen zusagt oder wie viel Feinmechanik zu bauen sie sich zutrauen.

Worte mit Wirkung und treffende Texte – besser schreiben im Beruf &

→ Di. 3.11. bis Fr. 6.11.2020 in Herne
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 100 €; Ermäßig: 68,- €
→ Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4020
→ VHS Herne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, Ihre E- Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne ‚liest‘ und ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

Sketchnoting – ich mach mir ein Bild von vielen Worten &

→ Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Menden
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 193 €, inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/- prämiemögl.
→ Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 202-3322
→ VHS Menden – Hemer – Balve

Mit Sketchnoting merken Sie sich Inhalte besser! Egal ob Telefonnotizen, Tagesplanung, Mitschriften in Mee- tings, Vorlesungen oder Einkaufslisten. In Werkstattat- mosphäre lernen Sie, Sketchnotes anhand von „Live- Übungen“ in „Echtzeit“ zu erstellen.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs in der Eifel – Kloster Steinfeld

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Kall
→ Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
→ Preis: 490 €, VP: 138,50 € (So-Fr), EZ: 55 €/Nacht (mit WC/DU),
EZ komfort: 75 €/Nacht
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU46
→ Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Grundlagen des Handpuppenspiels

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bochum
→ In Tagesform
→ Preis: 200 €
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Technik & Charakteristik des Handpuppenspiels werden vermittelt. Die Bewegungsmöglichkeiten der Handpuppe werden untersucht, es wird mit Impulsen, Blicken & Gängen gearbeitet. Nach nonverbalen Spiel werden Stimmen für die Puppe gefunden und damit Charaktere entwickelt.

Der Clown – Das clowneske Spiel

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 180 €
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den je- der in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

Fortbildung Tanztherapie Grundlagen

→ Di. 17.11.2020 bis So. 18.4.2021 in Dortmund
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 960 €; Ratenzahlung möglich
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301204
→ KOBIsseminare

Tanztherapie ist ein ganzheitliches körpertherapeuti- sches Verfahren, das Bewegung und Tanz für psycho- therapeutische Prozesse nutzt. Profitieren können Men- schen aller Altersgruppen im Sinne von Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung.

Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

→ Sa. 28.11.2020 bis So. 5.12.2021 in Köln-Holweide
→ Fortbildung in Intervallen
→ Preis: 1.600 €, 1. Rate 200 € und 10 mtl Raten zu je 140 €
→ Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule,
Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
→ Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 20/KT 11
→ Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und äs- thetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine praxisnahe Tanzpädagogik, die sich an der alters- gemäßen Entwicklung der Kinder orientiert. Diese Grundstufe kann unabhängig von weiteren Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 27.09.2020

Marionettenbau

→ Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Vermittlung physikalischer Grundlagen sowie hand- werklichen & gestalterischen Anforderungen an eine einwandfrei funktionierende Spielfigur zum pädagogo- gisch-künstlerischen Einsatz.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 28.11.2020 bis Mo. 31.1.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 135 €
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 • Kursnr.: 20/G 43
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodischer/didaktischer Impulse am Beispiel verschiedener Tanzstile wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Intern. Folklore, Afrikanischer Tanz. Dazu gehört bewegte Anatomie, Körperarbeit und Transfer in die Praxis. Die Anleitung von Tanz Alters- und Zielgruppen übergreifend erfolgt praxisnah. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 26.9.2020

Die Rolle meines Lebens!

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU33B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind und diese Rolle(n) dann mit Freude verkörpern? Ausgehend von den Prinzipien der AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von Meisner und Tschechow werden wir uns spielerisch verwandeln.

Winter-Akademie

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €; zzgl. 25 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 • Kursnr.: A-330202-BU
- VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

Improtheater – basic

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Alle, die Spaß am Theaterspielen haben, aber keine vorgegebenen Texte lernen wollen, können hier eine lebendige und authentische Theaterform erleben, die aus dem Moment heraus gespielt wird. Die Grundlagen des improvisierten Theaters werden kennengelernt.

BERUFS BEZOGENE WEITER BILDUNG

Figurentheater
Darstellende Künste
Bildende Künste
Stimme, Präsenz, Kommunikation
Theatertherapie
Techniken, Medien, Digitalität

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Die Kunst des Schauspiels – Schauspielmethode nach Strasberg

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bochum
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspiels erforschen und zeigen, wie Schauspielende einen neuen Charakter gestalten können. Bei der Strasberg-Methode wird mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken gearbeitet.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → 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.

Reden von Gott – Reden mit Gott. GOTTESDIENSTWERKSTATT &

→ Di. 2.2. bis Do. 4.2.2021 in Willebadessen, Niesen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
 → Preis: 290 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
 → Für Mitarbeiter/-innen in Gottesdienst und Gemeinde, im Haupt- und Ehrenamt und andere Interessierte
 → Infos unter 05644/4 00
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. Bernhard Konermann arbeiten wir in einer liturgischen Werkstatt: Was bedeutet Aufbruch heute konkret für Christinnen und Christen? – für das Verkündigen und Beten? Im Wechsel von praktischen Übungen und Theorie werden zeitgemäße Formen des Christseins gesucht.

Coaching-Tools – Analoge und kreative Methoden

→ Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.2021 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 242 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1409211
 → KOBISeminare

Es werden ausgesuchte Coaching-Methoden vorgestellt und in Coaching-Sequenzen erprobt werden können. Kurzvorträge, die in die unterschiedlichen Methoden und Werkzeuge einführen und Übungseinheiten, in denen Sie die Methoden als Coach in Coaching-Sequenzen umsetzen können.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €
 → 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.

Handpuppentiere – genäht – Figurenbau

→ Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Größe und Form von Kopf und Körper werden festgelegt und auf die eigene Handgröße abgestimmt. Die Köpfe werden aus Polyesterfilz oder Schaumstoff geformt – Anpassen eines Bezugs, der den Eindruck von Fell, Federn, Panzer,...vermittelt. Entwurf für Pfoten, Hufe, Krallen etc.

Bau eines Kofferschattentheaters

→ Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €; zzgl. Material 150 €
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmedium 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.

Comic zeichnen – Geschichten illustrieren

→ Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
 → Infos unter 0234/28 40 80
 → Figurentheater-Kolleg

Wer mit einfachen Mitteln Figuren, Charaktere, Emotionen zeichnerisch entwickeln möchte, hat in diesem Kurs die Möglichkeit dazu. Vielleicht gibt es auch schon eine Geschichte im Kopf und möchte bildert werden. Aber wie anfangen? Bilder erzählen Geschichten.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

→ Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 276 €; ermäßigt 227 €
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0202
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar sollen Sie sich trauen, ausprobieren und üben. Visualisierungen bieten auf vielfältige Weise einen Mehrwert für das Verstehen und das Verinnerlichen von Informationen. Sie müssen neugierig, aber kein/e Zeichenkünstler*in sein – Jeder kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement &

- Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1301211
- KOBIsseminare

Dieses Seminar will gezielt körper- und bewegungsorientierte Techniken und Methoden vermitteln, um die eigene Widerstandsfähigkeit/Resilienz gegenüber psychischen Krisen, sozialen Konflikten und potenziellen Krankheitsauslösern zu stärken.

Clown*in / Klinikclown*in (Aufbaufortbildung)

- Sa. 27.2. bis So. 14.11.2021 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Absolvierung des Grundkurs Clownerie / Klinikclown beim Off-Theater (mit insgesamt 150 UStd.) o. vergleichbare Kenntnisse
- Für Pädagogen/innen, Sozial- und Kulturpädagogen/innen, Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern, Menschen, die Spaß am Spiel haben
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 1
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 9 WE und einem 4-tägigen Intensivblock. Die Teilnehmer*innen arbeiten an der Festigung der inneren Haltung als Clown*in und an der Weiterentwicklung der der eigenen Spielerpersönlichkeit. Starttermin am 27.+28.02.21

Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

Pantomime – Der Mensch in der Masse

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Das pantomimische Handwerkzeug – die Darstellung von Personen, der Umgang mit imaginären Gegenständen und die szenische Gestaltung – wird im Kurs durch geeignete Übungen vermittelt.

Zauberkunst pädagogisch/therapeutisch zielgerichtet einsetzen

- Sa. 13.3. bis So. 14.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 166 €, 136 € ermäßigter Preis.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Entdecken Sie Zaubern für die pädagogische Arbeit. Innerhalb dieser Fortbildung wird es sich nicht nur um den künstlerischen Aspekt des Zauberns drehen, sondern wir betrachten die pädagogischen und therapeutischen Möglichkeiten der Zauberkunst in verschiedenen berufsspezifischen Arbeitsfeldern.

Songwriting – Lieder schreiben

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Techniken zur Ideenentwicklung und Techniken, einen Song tatsächlich fertigzustellen, werden vorgestellt und erprobt. Welche Elemente hat ein Song – Harmonie, Rhythmus, Melodie, Text und Form? Notenkenntnisse und Notenlesen sind nicht erforderlich. Man sollte zwei/drei Akkorde kennen.

Kulturpädagogik und -vermittlung – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 19.3. bis So. 24.10.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1960 €, 245 €/ Monat
- Für Interessenten mit Ausrichtung auf Kulturpädagogik, Erzieher*innen, (angehende) Kulturwissenschaftler*innen, Sozialarbeitende & Künstler*innen
- Infos unter 0221 / 13 90 551 ▪ Kursnr.: 36531/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Kulturpädagogik und -vermittlung nehmen eine zentrale Rolle im Prozess der kindlichen Bildung ein. In einer Kombination aus Theorie und Praxis vermitteln wir unseren Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die Arbeit in der Kulturpädagogik und -vermittlung.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 19.3.2021 bis So. 30.10.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €, 220 €/ Monat
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Für Beschäftigte in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 36531/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung, inkl. Bildungsurlaub, dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Durch eine Kombination aus Theorie und vor allem Praxis erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die qualifizierte pädagogische Arbeit mit dem Medium Kunst.

Textexperimente – Ein Tag rund ums Kreative Schreiben

- Am Sa. 20.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 85 €, inkl. Getränke und Mittagessen
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1143
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Einfach mal mit Worten, Sprache, Schrift und Formen textexperimentieren. An diesem Kreativ-Tag können Sie bei verschiedenen Dozentinnen mit allen Sinnen schreiben. Am Ende feiern wir jedes Wort, das den Weg aufs Papier gefunden hat. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Kleine Marionetten – Bau

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €, zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs wird eine kleine Marionette (unter 40 cm) gebaut, die sauber zu führen ist. Neben dem Bau wird auch das nötige physikalische und anatomische Hintergrundwissen vermittelt, damit die Teilnehmenden ihr Wissen auch bei zukünftigen Figuren anpassen können.

Modereien von Gruppen und Arbeitsprozessen

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €, inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5501
- VHS Waltrop

Erlernen von Methoden und deren Ausübung. Themen: Ideenfindung, Situations- und Problemanalyse, Entscheidungsfindung, Präsentation und Argumentation, Moderation von Besprechungen. Es wird gearbeitet in Einzelarbeit, Gruppenarbeit und im Plenum.

Innovationen gestalten | Einführung in Design Thinking

- Fr. 26.3. bis So. 28.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Für soziale/gesundheitsbezogene Berufsfelder
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Design Thinking ist eine etablierte Methode, die es Teams ermöglicht, menschenzentrierte Lösungen für unterschiedliche Herausforderungen zu entwickeln. Das Wochenendseminar bietet eine Einführung in Design Thinking Perspektiven, Prozesse und praktische Übungen. Das Seminar hat keine Anerkennung als Bildungsurlaub.

Natürliche Präsenz, gewinnende Stimme und gesundes Handeln am Arbeitsplatz mit Feldenkrais® und funktionaler Stimmbildung

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U055KW
- Melancthon-Akademie

Mit sanften Bewegungen aus dem Feldenkrais®, Stimm- und Atemtechniken verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln Überzeugungskraft, Stimmklang und Körperwachheit in der Kommunikation. Gleichzeitig optimieren Sie Ihre Haltung, Stabilität und Beweglichkeit.

Up to date als Assistentin

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 261 €, keine Ermäßigung
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Kommunizieren auf allen Ebenen und gelassen reagieren bei Stress und Hektik. Training folgender Kompetenzbereiche: Kommunikation, Kreativität, Umgang mit Sprache, Selbst- und Zeitmanagement, aktuelle Umfangsformen. Abmeldeschluss: 19.3.2021, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Natur in der Kunst – Kunst in der Natur

- Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 336 €, inkl. Material
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 10761/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Dieser Bildungsurlaub wendet sich sowohl an Kunstkenner als auch an interessierte Quereinsteiger aus anderen Berufsfeldern und folgt den Fragen rund um die Verknüpfungen zwischen Kunst und Natur (die Veranstaltung findet zum Teil in öffentlichen Raum statt).

Die lebendige Stimme – Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301211
- 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.

Quelle unserer Kraft – Tango und komplexe Achtsamkeit

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Im Tango reinszenieren sich unsere Beziehungs- und Kommunikationsmuster. Am Beispiel Tango Argentino werden spielerisch, sensibel und ko-kreativ Rollen- und Verhaltensrepertoire bewusst gemacht, erweitert und in die aktuelle Lebensperformance eingebettet.

Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- So. 22.8. bis Fr. 27.8.2021 in Seefeld/Jadobussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, Ü/VP im DZ, EZZ, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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

Quelle unserer Kraft – Tango und komplexe Achtsamkeit

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Im Tango reinszenieren sich unsere Beziehungs- und Kommunikationsmuster. Am Beispiel Tango Argentino werden spielerisch, sensibel und ko-kreativ Rollen- und Verhaltensrepertoire bewusst gemacht, erweitert und in die aktuelle Lebensperformance eingebettet.

Die Kraft der Bilder

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Die Kraft der Bilder – Kreatives Arbeiten am See Für alle, die mit Menschen künstlerisch/kreativ arbeiten und alle, die ihre eigenen künstlerisch/kreativen Energien und Kraftquellen wieder entdecken wollen, für sich persönlich oder für den beruflichen Alltag.



Sprachen

Englisch

English A2 Refresher

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431122-BU
- VHS Köln

Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review

Business English Practice B2plus

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Schulenglisch mehr als 8 Jahre, Verstehen B2plus, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431310-BU
- VHS Köln

Meetings, presentations, telephoning, emailing, conflict resolution, stress management, grammar points as well as various small talk topics including travels, hobbies, current affairs and social issues. The teacher is a native speaker from the USA. Kursbuch: English Grammar in Use.

English Refresher Intensive – A2

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Einstufung vor Kursbeginn erforderlich
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4329
- VHS Detmold – Lemgo

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. Dieser Intensivkurs hat das Ziel mit Leichtigkeit und Spaß schnell zum flüssigen Sprechen in alltäglichen Situationen zu gelangen. Mit Hilfe einer Muttersprachlerin werden Redehemmungen spielerisch abgebaut. Die Grammatik wird aktualisiert.

English for the Office

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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/Geschäftsessen; 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 für Teilnehmende mit fundierten Kenntnissen (A2/B1)

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5405A
- VHS Rur-Eifel

Dieser BU richtet sich an Teilnehmende, die über grundlegende/solide Englischkenntnisse verfügen, diese aber aufgrund mangelnder Gelegenheiten lange nicht anwenden konnten. Ziel ist es, durch Übungen und Arbeitsblätter in Kommunikation mit anderen Teilnehmenden einzutreten.

Englisch für den Beruf – Intensivwoche: Level A2/B1

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58322
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Hinblick auf alle vier Fertigkeiten des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Fertigkeiten wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

Business Week English

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: mündlich 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40615B0
- VHS Borken

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen. Grammatikalisch steht die Behandlung der tenses im Vordergrund. Falls Sie Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch (02861 939-238) mit.

English A1 Beginners ☺

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431011-BU
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett.

Business English (B1)

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z502711
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

We will train the kind of English most often needed in office-based jobs, e.g. welcoming visitors, telephoning, writing e-mails and letters, arranging meetings, dealing with complaints. We will also practice communication skills and small talk. Daily from 9:00 to 14:00.

Englisch lernen mit allen Sinnen

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS00-100
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 4 J. Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen, nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen. Sie lernen suggestopädisch in entspannter Atmosphäre.

Englisch – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024441
- VHS Gelsenkirchen

Dieses Seminar gibt Gelegenheit, die Grundlagen der englischen Sprache, auch Grundgrammatik, aufzufrischen. Im Mittelpunkt stehen das Verstehen und Sprechen. Sie lernen Redewendungen, die es Ihnen ermöglichen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Brush-up Your English! – A2 ☺

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2652w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von ‘Business English’ vermittelt.

English Powercourse – B1 &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2656w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

Englisch für Anfänger Intensivkurs – Auch für die Reise

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40603
- VHS Moers

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Von Anfang an wird die Gesprächsfähigkeit trainiert. Den thematischen Rahmen gibt ein Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage www.vhs-moers.de.

English Business Skills (B2/C1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: V435302
- VHS Düsseldorf

This course will enable you to perform with more confidence in English-speaking business contexts. Topics include giving effective presentations, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations.

Englisch für Beruf und Alltag – Stufe A2/B1

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; ab 10 TN 89 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/ B1
- Infos unter 02234/5 01 12 53 ▪ Kursnr.: 202-7301
- VHS Frechen

In diesem Intensivkurs werden Wortschatz und Grammatik mit Übungen und Beispielen aus Berufs- und Alltagssituationen vertieft. So können Sie Begegnungen mit Menschen in unterschiedlichen Situationen, Unterhaltungen am Telefon und das Schreiben kurzer Texte meistern.

Telephone and Email English – Intensivwoche (B1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveau B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42028
- VHS Krefeld

This intensive course is aimed at participants who would like to improve their already good English skills in a short period of time, especially for the professional sector. The aim is to be able to communicate appropriately with customers and colleagues.

English B2 Refresher &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 7-8 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431261-BU
- VHS Köln

Sie hatten 7-8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständlich auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Kursbuch: A New Start – New Edition, B2 Refresher

Englisch für Alltag und Beruf, Stufe A2

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024442
- VHS Gelsenkirchen

In diesem Kurs können Sie Ihren Wortschatz für Arbeit und Beruf praxisnah erweitern und die Basisgrammatik festigen. Vor der Anmeldung lassen Sie sich bitte beraten. Einen Online-Test zur Einstufung Ihrer Vorkenntnisse finden Sie unter:

<http://www.cornelsen.de/sprachtest/>

Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-6652s@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von ‘Business English’ vermittelt.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.

English Powercourse – B1 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2657w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Faxe und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English Upper-Intermediate – B2 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2658w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2659w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Intensivwoche English (B1+)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40601L
- 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 – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-32500D
- 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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-32100D
- 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 – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-32200D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation. Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Auch grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-32300D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert, die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-33100D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernen mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Englisch – Intensivwoche Business Communication (A2/B1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-34280D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

Englisch Conversation – Intensivwoche (A2/B1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42048
- VHS Krefeld

This intensive course is designed for participants who wish to improve their English skills in a short period of time. The aim is to be able to communicate appropriately in everyday travel and professional situations.

Fit for the Office – Business English (A2/B1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42092
- VHS Krefeld

Sie haben in Ihrer täglichen Arbeit Kontakt zu Englisch sprechenden Kunden und möchten sich in diesen Situationen kompetenter fühlen? In diesem Kurs geht es neben der Wiederholung von Grammatik um Grundbegriffe der telefonischen und E-Mail-Kommunikation sowie des Schriftverkehrs.

Boot Camp English Refresher A2+

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 223 €; 114 € mit Bildungscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 61 ▪ Kursnr.: B1110E
- VHS Oberhausen

In diesem 40-Ustd.-Kurs werden Ihre Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2 aktiviert, aufgefrischt und vertieft durch praxisnahe und berufsbezogene Übungen hin zum B1-Niveau. Es werden Themen aus den Bereichen Landeskunde, Reise, Geschäftsleben behandelt incl. Redewendungen und Gedächtnistraining.

Englisch Refresher Intensive

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 189,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4121
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppenstärke: 4-10 Teilnehmende.

English Refresher Grammar in Context B1plus &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln, im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431271-BU
- VHS Köln

Are you sometimes unsure about grammar when you speak English? We will revise all the main aspects of grammar you have learnt at B1plus level by studying them in use and practising them in a variety of writing and speaking exercises, based on general interest Topics. Textbook: Active Grammar, Level 2

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 auf Balthrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ) im Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Business English (B1/B2)

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS09-100
- neues lernen

This course is designed to practise and improve your international Business skills in English with a focus on speaking more confidently and fluently. We will design the course with your needs in mind including telephoning, emails, meetings, presentations and negotiations.

English for IT Professionals (B1/B2)

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: V435801
- VHS Düsseldorf

This course aims at building confidence and fluency through debates and discussions, role plays, conversation practice, business socializing. Vocabulary expansion with emphasis on Technology, grammar revision, listening, emails, use of phrasal verbs and idioms in business.

English A1 für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnissen

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5404A
- VHS Rur-Eifel

Auf Reisen, im Alltag oder Beruf – Englisch ist die Sprache, die uns die Verständigung erleichtert. In diesem BU machen wir uns vertraut mit dem Gebrauch und der Anwendung dieser Weltsprache. Ziel ist es, sicher in der Gestaltung von alltäglichen Situationen zu werden.

Intensivwoche Business English (B2)

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40602L
- 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 for Telephoning and Emailing (A2/B1)

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: V435303
- VHS Düsseldorf

Do you need to make telephone calls and write emails in English at your workplace? This course will provide you with the language, techniques and confidence to communicate effectively. Lots of practice and a review of relevant grammar will help you improve your skills.

English I – Refresher – A1/A2

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6140
- VHS Rhein-Erft

Geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache werden schnell aufgefrischt und vertieft. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen. Der Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die vor langer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

Communicating in English – Intensivwoche: Level A2/B1

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58332
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs wird die spontane mündliche Kommunikation verbessert und der Wortschatz erweitert. Anhand vielfältiger Praxisbeispiele wird geübt, sich zu unterschiedlichen gesellschaftlichen Themen aus Politik, Kultur und Wissenschaft auszutauschen und Stellung zu beziehen.

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431133-BU
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Fax, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

English for the Office

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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/Geschäftsessen; 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 im Alltag und im Beruf – Niveau B 1 &

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 147,90 €; ab 10 TN, bei 8 TN 184,50 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Englisch B 1
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 311.22
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In zahlreichen kommunikativen Übungen werden die Sprachkenntnisse in Alltagssituationen und im beruflichen Kontext aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Verschlüsselt (Schul-)Wissen wird reaktiviert und in kooperativen Lernprojekten angewendet. Einstufungsberatung empfohlen.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €, inkl. Ü/VP im DZ (EZZ), Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf

- Mo. 16.11. bis Fr. 27.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 523 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-391
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (rd. 8 Teilnehmer) auf verschiedenen Niveaustufen (A2-B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

Englisch – Focus on English – B1

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6141
- VHS Rhein-Erft

Für TeilnehmerInnen, die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

Englisch intensiv für den Beruf

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 535 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-493
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern auf drei Niveaustufen (A2-C1) – für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

Englisch – Focus on English – B2

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6142
- VHS Rhein-Erft

Für TeilnehmerInnen, die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

English – Confidence in English – C1

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6143
- VHS Rhein-Erft

A course for people with a good knowledge of English. Come along to this „Bildungsurlaub“ and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.

Englisch Sprechen und Verstehen

in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe [®]

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN30.11.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Viele weitere Kurstermine unter www.goacademy.de

Business English B2

Presentations, Meetings, Negotiations [Ⓢ]

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431307-BU
- VHS Köln

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learn English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Textbook: Intelligent Business. Skills Book. Upper Intermediate, Pearson Longman.

One week English intensive

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-100
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 5 Jahre Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen und nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen.

English B1 Refresher ☺

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 308 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 oder ▪ Kursnr.: A-431192-BU
- VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: Fairway Refresher B1

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 4.1. bis Fr. 8.1.2021 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Kopien und Getränke
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 211 0628
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

Intensive English – B2/C1

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 202-15406
- VHS Aachen

This week-long intensive English course will focus on all four skills, according to the needs of the B2/C1-level participants. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of the English language in many settings.

Brush Up Your English (B2/C1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: gute Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: V426351
- VHS Düsseldorf

Intensive advanced level practice to help you express yourself more fluently and confidently in a wide range of situations and language registers – authentic reading and listening texts to extend your vocabulary – grammar revision to suit the needs of the group.

Englisch Intensivkurs für Anfänger/innen ☺¹⁰

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, für Stufe 2 ca. 35 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40021
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminar für Anfänger/innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen. Sie eignen sich grundlegende Kenntnisse an. Stufe 2 findet im Anschluss statt. Einstufungstest, weitere Termine und Seminarablaufplan können angefordert werden. Englisch Aufbaukurse bitte erfragen.

Englisch-Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 202-33100D
- 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-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 221-32100D
- 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-Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 221-32500D
- 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.

Doing Business in English (A2-B1) – Englisch im Beruf sprechen und verstehen!

- Mi. 13.1. bis Fr. 15.1.2021 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 136,10 €
- Infos unter 02133/25 72 18 ▪ Kursnr.: 202-40650K
- VHS Dormagen

You may be speaking via video conferencing in English, writing e-mails, negotiating in (online-)meetings, or simply making small talk. This interactive communication training seminar is designed to refresh, improve and increase the language skills you need for your job.

A Week of English (B1/B2)

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: V432499
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for intermediate learners. Practice your language skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

English for the Job – Stufe B1 &

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 101,50 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Alltagssprache
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AQ40638
- VHS Bornheim – Alfter

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Business English auf B1-Niveau verbessern möchten. In authentischen Kommunikationssituationen entwickeln Sie einen entsprechenden Wortschatz, Grammatikkenntnisse und wichtige schriftliche sowie mündliche Redewendungen.

English Week

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001W
- VHS Warendorf

Für Interessenten, die 5 Jahre oder länger Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen und für berufliche Zwecke nutzbar machen möchten. Wiederholung der englischen Grammatik – Förderung des sprachlichen Ausdrucks – landeskundliche Themen u.a. Abmeldeschluss. 8.1.2021, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr.

Take it easy!**Englisch-Konversation für Alltag und Beruf B1**

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 136 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 220-4001
- vhs Schwerte

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse, werden Sie konversationssicher! Lernen Sie Strukturen der englischen Sprache gezielt für Ihren Bedarf in Alltag und Beruf. Neben der Auffrischung von Grammatik kommen Vokabelerwerb und Smalltalk auf keinen Fall zu kurz. 8-13 Uhr

A Creative English Week – B1

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 202-15235
- 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.

A Week of English – B2

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 202-15362
- 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.

Intensive Business English – B2

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 202-15362
- VHS Aachen

Are you lacking in confidence when emailing, negotiating, telephoning or presenting in English? This newly-revised intensive course will provide you with the tools you need to improve your communication skills and help you gain a better understanding of English.

Englisch für Medizin- und Rettungsberufe (A2-B1+)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: A2-B1+
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40604
- VHS Moers

Eine Herausforderung in medizinischen Berufen ist die Kommunikation mit Menschen ohne Deutschkenntnis. Oft sind aber Englischkenntnisse vorhanden, die eine beschränkte Verständigung ermöglichen. Der Kurs bereitet Sie in praktischen Übungen auf solche Situationen vor.

English for the Office (B1)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: V435306
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning – writing emails – talking to colleagues and customers. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar. Course book: Simply Business B1, Cornelsen.

Englisch für die Niveaustufen A2 bis C1 &

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Vorhandene Kenntnisse werden ausgebaut. Der Unterricht findet in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen nach vorheriger Einstufung statt. Ziel ist eine flüssigere Sprachkompetenz zu Themen aus Alltag und Beruf. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Take it easy!**Englisch-Konversation für Alltag und Beruf B2**

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 136 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 220-4000
- vhs Schwerte

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse, werden Sie konversationssicher! Lernen Sie Strukturen der englischen Sprache gezielt für Ihren Bedarf in Alltag und Beruf. Neben der Auffrischung von Grammatik kommen Vokabelerwerb und Smalltalk auf keinen Fall zu kurz. 8-13 Uhr

English Intensive Refresher Course A 2/B 1

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 190 €
 → Vorkenntnisse: A 2/B 1
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40010
 → VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about four years in this one-week intensive course. Learning games, video clips, pair and group work will help you to express yourself more freely in everyday situations. Small group: 6 to 10 participants

**Englische Woche –
Wiederauffrischung A2/B1 für Alltag und Beruf**

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Halver
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 110 €
 → Infos unter 02359/46 44 ▪ Kursnr.: 20H-4151
 → VHS Volmetal

Eine Woche, ganz der englischen Sprache gewidmet auf dem Sprachniveau zwischen A2 und B1. Sie bietet die Möglichkeit, die englische Sprache intensiv zu praktizieren, bereits vorhandene Kenntnisse aktiv zu trainieren und zu erweitern. Dies insbesondere vor dem Hintergrund, dass im beruflichen Umfeld die Herausforderungen, vor allem in der englischen Sprache auf internationaler Ebene zu kommunizieren, beständig wachsen. Die Inhalte befassen sich sowohl mit Alltagsstrukturen als auch mit typischen beruflichen Kontexten.

English Refresher Intensive – A2

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Lemgo
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 150 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
 → Vorkenntnisse: Einstufung vor Kursbeginn erforderlich
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4330
 → VHS Detmold – Lemgo

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. Dieser Intensivkurs hat das Ziel mit Leichtigkeit und Spaß schnell zum flüssigen Sprechen in alltäglichen Situationen zu gelangen. Mit Hilfe einer Muttersprachlerin werden Redehemmungen spielerisch abgebaut. Die Grammatik wird aktualisiert.

Englisch – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Gelsenkirchen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
 → Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024441A
 → VHS Gelsenkirchen

Dieses Seminar gibt Gelegenheit, die Grundlagen der englischen Sprache, auch Grundgrammatik, aufzufrischen. Im Mittelpunkt stehen das Verstehen und Sprechen. Sie lernen Redewendungen, die es Ihnen ermöglichen, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen.

Englische Woche – A1 ☺

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 171 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430510
 → VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 9.12.2020.

Englische Woche – A2 ☺

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 171 €
 → Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430511
 → VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 9.12.2020.

Englische Woche – B1 ☺

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 171 €
 → Vorkenntnisse: Englisch: A2
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430512
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 9.12.2020.

Englische Woche – B2 ☺

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 171 €
 → Vorkenntnisse: Englisch: B1
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430513
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 9.12.2020.

Englische Woche – C1 ☺

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 171 €
 → Vorkenntnisse: Englisch: B2
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430514
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 9.12.2020.

English Conversation and Refresher Intensive – B1

→ Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Lemgo
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Vorkenntnisse: Einstufung vor Kursbeginn erforderlich
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4336
 → VHS Detmold – Lemgo

Ziel dieses Intensivkurses ist es, im Beruf und im alltäglichen Leben fließender Englisch zu sprechen, kompliziertere Informationen zu verstehen und zu analysieren, sicher zu kommunizieren – vom Smalltalk bis zur Präsentation, Redewendungen sicher einzusetzen und die Grammatik weiter zu vertiefen.

Boot Camp Going on a Business Trip A2/B1

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 223 €; 114 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 61 ▪ Kursnr.: B1350E
- VHS Oberhausen

In diesem 40-Ustd-Intensiv-Kurs gehen Sie auf eine imaginäre Reise in ein englischsprachiges Land. Sie meistern verschiedene Situationen z.B. am Flughafen, im Hotel, beim Meeting in einer Firma. Über praxisnahe und berufsbezogene Übungen wird die Kommunikationsfähigkeit trainiert und verbessert.

Business English (B1)

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z502716
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

We will train the kind of English most often needed in office-based jobs, e.g. welcoming visitors, telephoning, writing e-mails and letters, arranging meetings, dealing with complaints. We will also practice communication skills and small talk. Daily from 9:00 to 14:00.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ) im Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Englisch A1/A2 für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen – Let's talk English! You are welcome!

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5404B
- VHS Rur-Eifel

Wer in Beruf und Alltag mit Englisch konfrontiert ist und schon über Vorkenntnisse verfügt, ist hier genau richtig! Wir erproben die Sprechfertigkeiten in konkreten Handlungssituationen und vertiefen die Kenntnisse im Grammatikbereich. Wir entwickeln Rollenspiele im Alltag.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 93 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z502721
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieses Seminar ist für alle, die ihr Englisch wieder aktiv anwenden möchten und wendet sich auch an Teilnehmende, für deren berufliche Tätigkeit und Weiterbildung gute Englischkenntnisse immer wichtiger werden. Zeiten jeweils 8.30 bis 13.30 Uhr.

English Intensive Refresher Course A 2

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: A 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40020
- VHS Leverkusen

Try a different way of learning! Learning games, relaxation and fun will help you to deal with typical communication situations. The method – suggestopedia – is fun and offers a variety of ways suitable for all different learning types. Small group: 6 to 10 participants

American English Conversation and Grammar Brush-up B2/C1

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: B 2/C 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40030
- VHS Leverkusen

This practical course will make you loosen up and feel at ease in English-speaking situations, when no teacher and no textbook are there to prop you up. For people with six years of English-learning experience. Small group: 6 to 10 participants

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. ÜN im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. : ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.



Französisch

Französisch für den Alltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, 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 Auffrischkurs

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 443 €, inkl. Ü in DZ+ VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 408-493
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Schwerpunkt ist das Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Die Grammatikstrukturen, Wortschatz und Redewendungen werden aufgefrischt und geübt. Unterricht in einer kleinen Gruppen.

Französisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 5.10. bis Sa. 10.10.2020 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €, ab 6 TN
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 20240801
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Möchten Sie sich in kurzer Zeit sprachlich auf Französisch verständigen können? Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Seminar absolute Priorität. Das Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten in einer entspannten Lernatmosphäre verankert.

Französisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-36407D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

Französisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-36091D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

Französisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-36705D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo werden Vorkenntnisse auf B1-Niveau vorausgesetzt. Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

Französisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-36258D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Französisch Intensivkurs für Anfänger/innen & 10

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 35 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 43820
- VSB-Bildungswerk

Sie erlernen grundlegende französische Sprachkenntnisse, die Sie in beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden. Der Kurs wird in zwei Stufen angeboten, die einzeln oder zusammen gebucht werden können. Sie können einen Einstufungstest und Ablaufplan anfordern.

DELFB2 – Intensivseminar ☞

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40801
- VHS Moers

Das Seminar bereitet effektiv auf die Französisch-Prüfung DELFB2 vor. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-moers.de. Am 16.1.2021 findet ein zusätzlicher Tag für die intensive Wiederholung statt.

Erste Französischkenntnisse für Beruf und Alltag

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Erftstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €; ermäßigt 75 €
- Infos unter 02235/40 92 72 ▪ Kursnr.: G-4610
- VHS Erftstadt

Der einwöchige Bildungsurlaub richtet sich an Anfänger*innen und Personen, die vor langer Zeit einmal etwas Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Inhalte sind u.a.: Begrüßen und Vorstellen, Bestellen im Café/Restaurant, sich verabreden.

Französisch A2.1 ☞

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V443401
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch intensiv

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 408-693
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Für Sprecher der Mittelstufe (ab B1) u. Fortgeschrittene (C1, C2). Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung u. dem Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) ☞

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440518-BU
- 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. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7) Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

Französisch für den Alltag

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- 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.

Intensivaufrischung Französisch (B1) ☞

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440512-BU
- 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. Inkl. Materialumlage.

Wochenseminar Französisch (A2) ☞

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40802L
- VHS Moers

Dieser lerneffektive Kurs bietet fortgeschrittenen Anfängern die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache einzutauchen. Ihre Kenntnisse werden durch kommunikative Übungen verfestigt und erweitert. Sie lernen ein anwendungsbezogenes Alltagsfranzösisch.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR30.11.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Viele weitere Kurstermine unter www.goacademy.de

Französisch I – A1.1

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6200
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische.

Französisch intensiv – mit allen Sinnen

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 3 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechend
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS17-100
- neues lernen

Redewendungen für den Job oder den Alltag stehen auf dem Programm. Sie wiederholen Grammatik, reaktivieren Ihre verschütteten Sprachkenntnisse (ca. 3 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse) und lernen viel Neues mit den Methoden der Suggestopädie dazu.

Französisch Grundstufe B1 – Intensivwoche – 30 UE

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: französischen Sprache auf dem Niveau A2
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B2382F
- VHS Oberhausen

Sie erweitern Ihre Sprachkompetenz und erlangen Sicherheit im Sprechen und Schreiben. Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Damit erweitern Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich.

Französisch II – A1.2

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6201
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch I (A1.1) oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

Französisch-Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42302
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Französisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der französischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Französisch Intensiv-Auffrischungswoche (A2)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: A2
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42318
- VHS Krefeld

Die wichtigsten Strukturen der französischen Grammatik werden sich schwerpunktmäßig wiederholt, im Mittelpunkt des Unterrichts stehen jedoch Hör- und Sprechübungen sowie landeskundliche Informationen, die Sie fit machen für einen Frankreichbesuch.

Französisch für Beruf und Alltag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen sowie für Wiedereinsteiger

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5502B
- VHS Rur-Eifel

Kompaktseminar für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (3 bis 4 Schuljahre Französisch oder 2 Lehrwerke bei der VHS). Intensiv wiederholen, erweitern, vertiefen und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse. Wir üben alltägliche Situationen. Landeskundliche Themen werden vermittelt.

Französisch-Sprachkurs für Einsteiger

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 53/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Einführung in die französische Sprache. Wie stelle ich mich einer Person vor? Wie frage ich nach dem Wohlbefinden einer Person? Wie konjugiere ich eigentlich ein Verb? Und was muss ich bei der Vergangenheitsform des passé composé beachten? All diese Fragen werden im Rahmen des Seminars besprochen und geübt. Außerdem werden im Zuge des Französischlernens Teile der französischen Sprach- und Kulturwissenschaft vermittelt.

Abkürzungen und Symbole:

- ⊗ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♯ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- VP Vollpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück



Spanisch

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 55142
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer Woche die ersten Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Beruf und Alltag zu erwerben. Über sprachliche Elemente hinaus sind auch landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Spanisch für den Alltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Intensivtraining Spanisch 1 (Superlearning) A1.1 &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W42201AL
- 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.

Intensivtraining Spanisch 2 (Superlearning) A1.2 &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W42201BL
- VHS Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie trainieren intensiv Ihre Sprachfertigkeit und erweitern effizient Ihre Kenntnisse durch Geschichten etc. in angenehmer Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

Spanisch für Beruf und Alltag – A2

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 202-16223
- VHS Aachen

Für Teilnehmende, die bereits das Niveau A1 erreicht haben. Die Struktur des Kurses ist anhand gängiger Alltagssituationen aufgebaut – Spanisch lernen, einkaufen, Krankheitssymptome beschreiben. Dadurch wird auch der Wortschatz erweitert.

Spanisch Stufe A2

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024542
- 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. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik.

Spanisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42522
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Spanisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ab 6 TN
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 20242201
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Diese Intensivwoche 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 – Intensivsprachkurs – Lerngruppen A1–B2 &

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
 → Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
 → VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

Intensivtraining Spanisch 7 (Superlearning) B1.2 &

→ Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 135 €
 → Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W42201FL
 → VHS Moers

Für Teilnehmende, die bereits das A2–Niveau abgeschlossen haben.

Spanisch intensiv für AnfängerInnen (Niveau A1) – Kleingruppe &

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Essen-Steele
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 165 €
 → Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 8460-20BU
 → Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der einen Einstieg in die moderne spanische Sprache ermöglicht. Der Bildungsurlaub findet als Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen statt und wird von einer Muttersprachlerin geleitet. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

Intensivtraining Spanisch 5 (Superlearning) B1.1 &

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 135 €
 → Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W42201HL
 → VHS Moers

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits das B1–Niveau abgeschlossen haben.

Spanisch I – A1.1

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 186 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6500
 → 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 grammatikalischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

Spanisch A1

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Lemgo
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4704
 → VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits 1 – 3 Semester Spanisch gelernt haben. Erlernte Strukturen der spanischen Sprache werden wiederholt und der Wortschatz wird erweitert.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ mit CD + DVD, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Spanisch für Anfänger/-innen

→ Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 535 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 422-099
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Möchten Sie noch mehr auf Spanisch als „Hola“ sagen können. Bei uns sind Sie richtig! Das Seminar bietet eine Einführung in die spanische Sprache für Urlaub und Beruf. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen.

Spanisch Konversation & ®

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: 287 €, inkl. Material
 → Vorkenntnisse: Stufe 1 ca. 3-4 Jahre, Stufe 2 ca. 5 Jahre
 → Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 46720
 → VSB-Bildungswerk

Ein Seminar für Interessierte, die gute Vorkenntnisse der spanischen Sprache besitzen und die mündliche Kommunikation in beruflichen und alltagsbezogenen Situationen verbessern möchten. Vorkenntnisse: ca. 3–4 Jahre Spanisch. Ein Einstufungstest kann angefordert werden.

Spanisch für den Alltag

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
 → Vorkenntnisse: keine
 → 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 mit geringen Vorkenntnissen (Niveau A1 Kurs 2) &

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Herne, Wanne Eickel
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 109 €; Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: 30 – 40 UStd.
 → Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
 → Infos unter 02323/16 35 84 ▪ Kursnr.: 20B5508
 → VHS Herne

Für Personen mit geringen Vorkenntnissen (30–40 Std.), die sich mit spanischsprechenden Menschen im In- und Ausland verständigen wollen. Vorwiegend mündliche Kommunikation, Hörverstehen, Sprechen und interkulturelle Besonderheiten vermittelt von muttersprachlicher Dozentin.

Spanisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs- Stufe A1

→ Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Waltrop
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 152 €, inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4321
 → VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und
Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP30.11.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Viele weitere Kurstermine unter www.goacademy.de

Spanisch Grundstufe A1 – Intensivwoche – 30 UE

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B3370F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und im beruflichen Bereich erweitern.

Spanisch II – A1.2

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6501
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, die Sie in einem Anfängerkurs, dem Bildungsurlaub A1.1 oder in der Praxis erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

Spanisch Anfangskurs

- Mo. 4.1. bis Fr. 8.1.2021 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024541
- VHS Gelsenkirchen

Das Seminar gibt die Gelegenheit, erste Grundlagen der spanischen Sprache zu erlernen. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

Spanisch III – A2.1

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: A1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6502
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse aus oder erfrischen das bereits Erlernete. Diese Intensivwoche bietet eine bunte Mischung aus Sprechen und Hörverstehen, wobei auch Grammatik und Redewendungen des Berufsalltags nicht zu kurz kommen.

Spanisch B1–B2

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 220-4003
- vhs Schwerte

Unter dem Motto 'Auffrischen, Sprechen und Vertiefen' verfeinern wir unser Spanisch. Der Kurs richtet sich an alle, die im vergangenen Jahr z.B. aufgrund der Covid-19-Pause längere Zeit keinen Sprachkurs besuchen konnten. Im Mittelpunkt stehen das Lehrbuch Caminos Neu B1 und Lektüren. 8.00-13.00 Uhr

Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: G04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse erwerben möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 27.11.2020 Letzte Abmeldemöglichkeit: 18.12.2020

Spanisch Stufe A2

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024542A
- 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. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 92 ▪ Kursnr.: 202-16207
- VHS Aachen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Spanisch A1

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 132 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 220-4002
- vhs Schwerte

Ein einwöchiger Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Alltag und Beruf erwerben möchten. Interkulturelle Besonderheiten im Alltag oder Beruf fließen in den Unterricht ein. 8:00-13:00 Uhr

Spanisch, Stufe B1

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2024543
- 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-Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42503
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Spanisch B1.1 &

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V453702
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch für Anfänger/innen

- Do. 28.1. bis Sa. 30.1.2021 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 118,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 211 0640
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 535 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: geringe ab Spanisch-Level A1
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 422-194
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Buenos días! ¿Cómo estás? ¿Deseas continuar con el español? Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

Spanisch Intensivkurs für Anfänger/innen & ⑩

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 262 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd., Stufe 4 ca. 90 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45021
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die spanische Sprache ermöglicht Ihnen, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. In abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Aussprache, Vokabular, Grammatik. Seminarablauf und Einstufungstest kann angefordert werden.

Spanisch für Anfänger/innen - Kleingruppenintensivkurs- Stufe A1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 152 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4321
- VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Spanisch Auffrischung A 2 – Intensiv

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 163,60 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Niveaustufe A1
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-4500
- VHS Menden – Hemer – Balve

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre allgemeine mündliche und schriftliche Sprachkompetenz anhand gezielter Übungen. Sie lernen, schnell und flexibel auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Situationen im beruflichen Kontext, werden auf diese Weise effektiv geübt.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 255



Italienisch

Italienisch für Anfänger A1 Aufbaukurs 1

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 202-40900F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Italienisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum dieses Kurses.

Italienisch für Anfänger – Intensivwoche

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D4601
- VHS Detmold – Lemgo

Diese Intensivwoche wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten einen leichten Einstieg in die italienische Sprache. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Nuevo Espresso 1“, A1, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-205438-9).

Italienisch für den Alltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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.

Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen & @

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 35 UStd., Stufe 3 ca. 70 UStd., Stufe 4 ca. 105 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 48820
- VSB-Bildungswerk

Sie eignen sich in den Kursen solide italienische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag in abwechslungsreichen Übungen an. Der Kurs wird in vier Stufen angeboten. Sie können Ablaufpläne und einen Einstufungstest anfordern. Unterricht: Mo–Fr, 9.00–15.00 Uhr.

Italienisch intensiv

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-100
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die leicht und spielerisch einen Einstieg ins Italienische suchen, um möglichst schnell erste Kontakte knüpfen zu können.

Italienisch für Anfänger/-innen

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 496 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-091
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die italienische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen.

Intensivwoche Einstieg Italienisch &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: W40901AL
- VHS Moers

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch.

Italienisch – Intensivsprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganzjährigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen. Als Grundlage dienen die ersten 3 Lektionen aus Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag.

Italienisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-37062D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

Italienisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-37208D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf A1.2-Niveau zu erweitern.

Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Obst, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4420
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

Italienisch für Fortgeschrittene (Level A2/B1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 496 €, inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: geringe Italienisch-Vorkenntnisse (Level A1)
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-398
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Vertiefung italienischer Sprachkenntnisse für Urlaub und Beruf. Ziel ist die Vertiefung und Perfektionierung der Sprache für Alltag und Beruf. Schwerpunkt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von rd. 6–8 Personen.

Italienisch A1.1 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V463103
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch Grundstufe A1 – Intensivwoche – 30 UE

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B2532F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und im beruflichen Bereich erweitern.

Italienisch für Alltag und Beruf (A1) &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450501-BU
- 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. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 3-12-525201-1

Italienisch für den Alltag

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- 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.

Italienisch intensiv für AnfängerInnen (Niveau A1) – Kleingruppe

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 7460-20BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der einen Einstieg in die italienische Sprache ermöglicht. Der Bildungsurlaub findet als Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen statt und wird von einer Muttersprachlerin geleitet. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT30.11.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Viele weitere Kurstermine unter www.goacademy.de

Italienisch A 1.2 ☺

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Ein Semester Italienischunterricht
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V463203
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 4.

Italienisch-Kompakt für Beruf und Alltag (A1) ☺

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: G04-070B
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten, um sie in vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 11.12.2020 Abmeldefrist: 8.1.2021

Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A2) ☺

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: A1 Niveau
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: G04-070C
- VHS Jülicher Land

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Beim Arbeitgeber beantragen bis: 18.12.2020 Abmeldefrist bis: 15.1.2021

Italienisch für Fortgeschrittene (Level A2/B1)

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 496 €; inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: Italienisch-Vorkenntnisse (Level A1/A2)
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-398
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Vertiefung italienischer Sprachkenntnisse für Urlaub und Beruf. Ziel ist die Vertiefung und Perfektionierung der Sprache für Alltag und Beruf. Schwerpunkt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation. Unterrichtet in kleinen Gruppen von rd. 6–8 Personen.

Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4420
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 152 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Obst, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4421
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 115 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z506016
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lerneffektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Deutsch

Deutsch für den Büroalltag – Briefe und E-Mails korrekt formulieren – professionelles Training in Kleinstgruppen (max. 5 TN)

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial und Teilnehmerbescheinigung
- Infos unter 02371/2 57 24
- inlingua Iserlohn

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die unsicher beim Formulieren von Geschäftsbriefen sind. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse und Themen der einzelnen Teilnehmer eingehen. Dies ermöglicht eine gezielte Förderung der einzelnen Teilnehmer.

Deutsch für den Beruf

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; 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.

Briefe schreiben B1/B2 professionelles Training in Kleinstgruppen (max. 5 TN)

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial und Teilnehmerbescheinigung
- Vorkenntnisse: mindestens B1
- Für Teilnehmer mit Migrationshintergrund
- Infos unter 02371/2 57 24
- inlingua Iserlohn

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Migrationshintergrund, die Schwierigkeiten beim Formulieren von Briefen und E-Mails haben. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse und Themen der einzelnen Teilnehmer eingehen. Dies ermöglicht eine gezielte Förderung.

Deutsch für den Beruf

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe 10

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE-BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Viele weitere Kurstermine unter www.goacademy.de

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 249 in dieser Broschüre.



Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Arbeitsunterlagen
- Vorkenntnisse: keine
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V 070200
- VHS Düsseldorf

Für Hörende, die in irgendeiner Weise mit Gehörlosen zu tun haben. Sie werden in die Gebärdensprache (lautlose Kommunikation Gehörloser) eingeführt. Inhalt: Fingeralphabet, Mimikübungen, Körpersprache, leichte Dialogübungen.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Detmold
- In Tagesform
- Preis: 165 €; zzgl. 5 € Skriptgebühren
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D6108
- VHS Detmold – Lemgo

Dieses Seminar vermittelt einen Einblick in die Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik und Alltagskommunikation.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 202-13003
- VHS Aachen

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Inhalte von zwei Semesterkursen: Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, Sprachaufbau und alltägliche Konversation. Grundlagen sind Buch und Video. Die Kosten von 25,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: DGS-Grundkenntnisse, DGS 1 / DGS 2
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: V 070210
- VHS Düsseldorf

Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; DGS-Grammatik (Mimik und Idiome), Rollenspiele, Satzaufbau, Alltagsgebärden. Die Schwerpunkte werden nach Absprache festgelegt. Dabei werden individuelle Wünsche, soweit möglich, berücksichtigt.

Deutsche Gebärdensprache Intensiv – DGS 1

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Erzieher, Sozialarbeiter, Mitarbeiter in Behörden
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-4014
- VHS Menden – Hemer – Balve

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in DGS 1. Zu den Inhalten gehören eine Einführung in die visuellen Kommunikationsmöglichkeiten gehörloser Menschen, das Fingeralphabet, die Funktion der Mimik und Aufbau eines Grundwortschatzes. Anmeldeschluss ist der 19. Februar 2021.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Niederländisch

Niederländisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 56261
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Online-Seminar haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer Woche die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache für Beruf und Alltag zu erwerben. Über sprachliche Elemente hinaus sind auch landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Niederländisch Powercourse 2 – A1 &

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 1/2 Jahr
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 15-0202w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

„Spoedcursus“ für Teilnehmende, die bereits über erste Vorkenntnisse im Niederländischen verfügen und diese nun in 30 Unterrichtsstunden vertiefen möchten. Ob für Beruf, Studium oder einfach aus Spaß an der Sprache spielt dabei keine Rolle. Willkommen!

Niederländisch I – A1.1

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €, zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6660
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant bestellen.

Niederländisch Intensiv (A1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: Z510020
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen möchten. Zeiten: 9.30 – 14.30 Uhr.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 202-39310D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

Niederländisch-Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42102
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €, pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 202-16514
- VHS Aachen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Niederländisch für den Beruf Intensiv (A2)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: Sprachniveau A1
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: Z510030
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Themenschwerpunkte sind kulturelle Unterschiede, Telefonate, Präsentationen, Besprechungen und Verhandlungen. Mit Einblicken in die niederländische Gesellschaft und Mentalität wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet. Täglich von 9.30 bis 14.30 Uhr.

Niederländisch für Beruf und Alltag – Stufe A1

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 117 €; 7-9 Pers. 120 €; ab 10 Pers. 89 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02234/5 01 12 55 ▪ Kursnr.: 202-7801
- VHS Frechen

Für Anfänger/innen, die über keinerlei Grundkenntnisse der niederländischen Sprache verfügen. Das Sprechen über die eigene Person, Telefonieren, Wegbeschreibungen, Schreiben einfacher persönlicher und geschäftlicher Briefe, Zahlen bis 1000 usw. werden erlernt.

Niederländisch für Fortgeschrittene (A1.2) & ⑩

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: ca. 30 Stunden Niederländisch
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: V496584
- VHS Düsseldorf

Ausbau von Wortschatz und Sprachstrukturen für beruflich oder privat interessierte Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Hoher Sprechanteil im multimedialen Unterricht, Grammatikwiederholung, auch landeskundliche und aktuelle Themen. Lehrmaterial wird gestellt. Dozentin: G. Thiesen

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 202-16522
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Niederländisch I – A1.1

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6661
- 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 II – A1.2

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6662
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in „Niederländisch I“ oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

Niederländisch I für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; inkl. Kopien, Teilnahmebescheinigung, Kaffee/ Tee, Obst
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4520
- VHS Waltrop

Grundlagen der niederländischen Sprache, Einblicke in die niederländische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

Niederländisch Anfangskurs (kompakt für Alltag und Beruf) &

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 21A5901
- VHS Herne

Vermittlung von Grundkenntnissen der niederländischen Sprache, vielfältige, vorwiegend mündliche Anwendung in alltäglichen Situationen. Ergänzende Information zum Land und interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2020 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Türkisch

Türkisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 202-40106D
- 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-Intensivwoche mit gezeigten Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 202-40116D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. 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 Anfangskurs kompakt – für Alltag und Beruf &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 20B5942
- VHS Herne

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die türkische Sprache: Aussprache, Schreibung, kommunikative Grundsituationen, aktuelle Informationen zur Türkei. Auf spezielle Berufsgruppen wird nach Bedarf eingegangen. Die Referentin ist Erwachsenenbildnerin und Muttersprachlerin.



Weitere Sprachen

Russisch Intensivkurs – A1 &

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 15-0250w@220
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es werden erste Grundlagen der russischen Sprache für Beruf, Alltag und Reise vermittelt. Durch abwechslungsreiche Übungen und zahlreiche Rollenspiele erwerben Sie rasch kommunikative Kompetenzen. Informationen über Land und Leute sowie interkulturelle Hinweise runden das Programm ab.

Schwedisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 56271
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Online-Seminar haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer Woche die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache für Beruf und Alltag zu erwerben. Über sprachliche Elemente hinaus sind auch landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

Japanisch I – A1.1

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 134,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6770
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge.

Russisch für Anfänger – Intensivkurs

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4868
- VHS Detmold – Lemgo

Dieser Intensivkurs ist als schneller Einstieg in die russische Sprache gedacht. Inhalte: mündliche Kommunikation, die kyrillische Schrift, Aussprache und Grammatik Lehrbuch: „Jasno!“ A1–A2: Russisch für Anfänger, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527590-4.

Russisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 528 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 419-293
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die russische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen. Vorkenntnisse: russisches Alphabet

Chinesisch I – A1.1

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 202-6780
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte und lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriften.

Russisch für Wirtschaft und Alltag für Fortgeschrittene

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 528 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 419-393
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern ab Niveau ab A2 – für alle, die ihre Russischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung, aber auch im Alltag vertiefen wollen.

Portugiesisch Konversation & ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 307 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ab ca. 3 Jahre Portugiesisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 47920
- VSB-Bildungswerk

Sie besitzen bereits gute Vorkenntnisse der portugiesischen Sprache und möchten die mündliche Kommunikation verbessern. Hier trainieren Sie das flüssige Sprechen und Hörverstehen. Ein Ablaufplan und ein Einstufungstest können angefordert werden.

Chinesisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 202-42212D
- 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.

Portugiesisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 202-40206D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Russisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 202-41404D
- 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.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 202-39508D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

Polnisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 202-41306D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Chinesisch für Anfänger

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 202-16677
- VHS Aachen

Der Schnupperkurs gibt den Teilnehmenden die Gelegenheit, eine Woche lang die chinesische Sprache intensiv auszuprobieren. Der Kurs lohnt sich für alle, die eine Chinareise planen oder geschäftlich mit China zu tun haben.

Marugoto – A1, Lektion 6

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche zzgl. Lehrmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 202-16684
- VHS Aachen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die einen ersten Einblick in die japanische Sprache gewinnen möchten. Ergänzt wird der Sprachunterricht durch Informationen über die japanische Gesellschaft und Kultur und hilfreiche allgemeine Verhaltensregeln in Japan.

Arabisch-Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☾

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 202-42114D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Alphabetkenntnisse 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.–26.06.2020.

Japanisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☾

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 202-42402D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten.

Thailändisch für den Beruf und Alltag

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 531 €, inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 426-097
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Für Teilnehmer/innen 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 und im Beruf braucht.

Hocharabisch ⑩

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch hier in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Ungarisch für Anfänger/-innen ⑩

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-U1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die ungarische Sprache für Beruf und Alltag einzusteigen. Sie entdecken die ungarische Sprache und erfahren gleichzeitig Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Chinesisch für Anfänger (A1.1) ☾

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigungen mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: V491095
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie zunächst die Tonhöhen, Aussprache und das Pinyin-System und dann eine einfache Konversation zu alltäglichen Themen steht im Vordergrund. Beginn mit Lektion 1, Lehrbuch „Ni Xing“, hohes Lerntempo. Dozentin: Su-Chiu Hou, B.A.

Neugriechisch für Anfänger/-innen ⑩

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Russisch II ⑩

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-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.

Chinesisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz ☺

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 347 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine; ab Stufe 2: Tonmelodien kennen, Aussprache, einfache Konversation, erste Grammatikkenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16820
- VSB-Bildungswerk

Sie sammeln erste Erfahrungen in der chinesischen Sprache (Mandarin/Hochchinesisch). Inhalte sind: grundlegende Schriftzeichen, Basiswortschatz, die richtige Aussprache sowie die wichtigsten Themen der Grammatik und auch Einblicke in die chinesische Gesellschaft und Kultur.

Norwegisch Intensivkurs für Anfänger/innen ☺

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 35 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15920
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs führt Sie in die Aussprache und Grammatik der Sprache ein. Sie lernen den Gebrauch eines Basiswortschatzes, mit dem Sie sich in einfachen Situationen verständigen können. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Hebräisch Aufbau ☺

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-A111
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung an die Menschen, die eine Einführung in die hebräische Sprache gemacht haben und die Sprache in Wort und Schrift vertiefen wollen. Sie werden Texte lesen, ihre Konversation verbessern und mehr über die Kultur dieses schönen Landes erfahren.

Neugriechisch Fortgeschrittene ☺

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-C2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Das griechische Alphabet ist bekannt und es können Texte gelesen und leichte Sätze gesprochen werden. Wir vertiefen die Sprache und werden sicherer für Beruf und Alltag. Wir arbeiten weiter mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Japanisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz ☺

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 347 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für die Kursstufe 1 sind keine Vorkenntnisse notwendig
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16420
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen, Grammatik Grundlagen und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft und Kultur. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Hebräisch ☺

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-A1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hebräisch – eine Sprache, die zu lernen Spaß macht und einen leichten Zugang ermöglicht. Für Sie kann die Sprache in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur und Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Neugriechisch für Anfänger/-innen ☺

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

Japanisch-Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42911
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Japanisch lernen? Dieser lernerfektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der japanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Norwegisch für Anfänger (A1.1) ☺

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigungen mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: V497090
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder für Ihre Reise nach Norwegen. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimediakomponente nach Lehrmaterial von der Dozentin Ilona Hoppe

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) &

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V458002
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Beleza! neu A1–A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

Sprache, Knigge und Kultur Japans – ein Intensivkurs (nicht nur) für Geschäftsleute

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: V482401
- VHS Düsseldorf

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Schneller und einfacher Einstieg in die gesprochene (Geschäfts-)Sprache. Kulturelle Informationen sowie „do's and don't's“ sollen helfen, sich in dem fremden Umfeld interkulturell sensibel zu verhalten.

Russisch-Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: W42601
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Dänisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigungen mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: V491599
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder für Ihre Reise nach Dänemark. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimediakomponente nach Lehrmaterial von der Dozentin Ilona Hoppe

Polnisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: V497596
- VHS Düsseldorf

Polen sprechen schnell! Bei uns lernen Sie, sie zu verstehen. Durch Einsatz von Audio, Video, Partner- und Gruppenarbeit eignen Sie sich zügig die Aussprache und erste Wendungen an. Lehrbuch: Witam aktuell A1, Zusatzmaterial von der muttersprachlichen Dozentin E. Janik Ramus

Portugiesisch Grundstufe A1 – Intensivwoche – 30 UE

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B3122F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Vorrangig ist das Sprechen, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich.

Schwedisch Intensivkurs für Anfänger/innen & 10

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 262 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, für Stufe 2 ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15021
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundkenntnisse der Grammatik und grundlegendes Vokabular zur Anwendung in beruflichen und Alltagssituationen. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Sie können zwischen 2 Stufen wählen, die aufeinander aufbauen, aber auch einzeln gebucht werden können.

Hocharabisch 10

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch hier in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Ungarisch für Anfänger/-innen 10

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-U1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die ungarische Sprache für Beruf und Alltag einzusteigen. Sie entdecken die ungarische Sprache und erfahren gleichzeitig Wissenswertes über das Land und die Kultur.

Russisch Anfangskurs (kompakt für Alltag und Beruf)

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/ 163584 ▪ Kursnr.: 21A5702
- VHS Herne

Ziel ist praxisorientierte mündliche Kommunikationsfähigkeit in grundlegenden Situationen des privaten/ beruflichen Alltags. Einführung in die kyrillische Schrift und Aussprache. Interkulturelle Spezifika und aktuelle Landeskunde vermittelt von muttersprachlicher Dozentin.



Studienreisen

Thessaloniki – Ort von Zuflucht und Verfolgung

- Sa. 3.10. bis Do. 8.10.2020 in Thessaloniki, Griechenland
- Mit Übernachtung
- Preis: 895 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Fachkräfte der sozialen Arbeit und sozialpolitisch Interessierte
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20360-GR
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Thessaloniki ist gekennzeichnet von kultureller Vielfalt und Migration. Sephardisch-jüdische Gemeinden, türkische Muslime und bulgarische Zugewanderte hinterließen Spuren. Unsere Studienfahrt führt Fachkräfte der sozialen Arbeit und politisch Interessierte zu Stätten der wechselvollen Geschichte und geht auch den aktuellen Entwicklungen des Hotspots auf den Wegen Geflüchteter nach.

Studienseminar in Georgien: Am Kaukasus gepflanzt, zum Weinrebenkreuz geflochten.

- Mo. 17.5. bis Do. 27.5.2021, Georgien ▪ mit Übernachtung
- Max. 35 Teilnehmende ▪ Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Georgiens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb.Seminar der Hegge in Willebadessen: 17.-18.05.21.

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.

Impressum

Herausgeber: EG Eul-Gombert & Gombert GmbH,
In der Mühlenwiese 11 · 51465 Bergisch Gladbach
E-Mail: EG@Bildungsurlaub.de · www.EGcom.de ·
Geschäftsführer: Anne Gombert & Bernhard Eul-Gombert
Sitz: Bergisch Gladbach · Amtsgericht: Köln ·
HRB: 602 49 · Steuernummer: 204/57 53/14 91
Copyright © Eul-Gombert & Gombert GmbH 2020.

Konzeption: Eul-Gombert & Gombert GmbH, MWK
Zimmermann & Hähnel GmbH.

Grafische Produktion: Eul-Gombert & Gombert GmbH,
screenteam GmbH

Die vorliegende Broschüre wurde aufgrund der Angaben der Veranstalter mit großer Sorgfalt erstellt.
Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewährleistung für die Richtigkeit einzelner Angaben.
Die Weiterbildungseinrichtungen tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWbG handelt.

Bildhinweise

Bildhinweise:

- Titelbild: © LOREANTO/ shutterstock.com
- © Piotr_Marcinski / photocase.de (S. 3)
- © Zabzab / Photocase.de (S. 4)
- © joerg kemmler - Fotolia.com (S. 13)
- © As_seen / Photocase.de (S. 24)
- © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 25)
- © Georgejmclittle / Shutterstock.com (S. 39)
- © complize / Photocase.de (S. 44)
- © pixelnest / Photocase.de (S. 51)
- © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 53)
- © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 56)
- © simonthon.com / Photocase.de (S. 61)
- © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 62)
- © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 64)
- © ChrisEs / Photocase.de (S. 70)
- © PolaRocket / Photocase.de (S. 96)
- © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 77)
- © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 106)
- © Studiovin / Shutterstock.com (S. 157)
- © Dotshock / Shutterstock.com (S. 184)
- © zettberlin / photocase.de (S. 204)
- © Arthimedes / Shutterstock.com (S. 213)
- © nito / Shutterstock.com (S. 224, 227, 231, 234, 236, 238)
- © mirzamalk / Shutterstock.com (S. 235)
- © Netfalls / Remy Musser/ shutterstock.com (S. 238)
- © Luis Louro / shutterstock.com (S. 243)

AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214/4 34 39 · FAX: 0214/4 31 37
 E-Mail: info@akada-weiterbildung.de
 Web: www.akada-weiterbildung.de

Akademie der Kulturellen Bildung

Küppelstein 34 · 42857 Remscheid
 Tel.: 02191/79 40 · FAX: 02191/79 42 05
 E-Mail: info@kulturellebildung.de
 Web: www.kulturellebildung.de

Akademie Franz Hitze Haus

Kardinal-von-Galen-Ring 50 · 48149 Münster
 Tel.: 0251/9 81 80 · FAX: 0251/9 81 84 80
 E-Mail: info@franz-hitze-haus.de
 Web: www.franz-hitze-haus.de

Akademie Off-Theater nrw

Salzstr. 55 · 41460 Neuss
 Tel.: 02131/8 33 19 · FAX: 02131/8 33 91
 E-Mail: info@off-theater.de
 Web: www.off-theater.de

Alanus Werkhaus

Johannishof · 53347 Alfter bei Bonn
 Tel.: 02222/93 21 17 00 · FAX: 02222/93 21 22
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: werkhaus.alanus.edu

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstr. 6a · 32051 Herford
 Tel.: 05221/276 91 77 · FAX: 05221/27 69 17 79
 E-Mail: info@aul-herford.de
 Web: www.aul-herford.de

Auslandsgesellschaft.de e.V.

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund
 Tel.: 0231 838 00 – 48 · FAX: 0231/838 00 56
 E-Mail: thomas@agnrw.de
 Web: www.Auslandsgesellschaft.de

Awo Hagen – Märkischer Kreis

Peterstraße 15 · 58636 Iserlohn
 Tel.: 02371/2 19 26 15 oder 2 19 26 21 ·
 FAX: 02371/2 19 26 18
 E-Mail: bildungsforum@awo-ha-mk.de
 Web: www.awo-ha-mk.de

BBC Business Bildungs Center GmbH

Ribbeckstr. 6, Im Innenhof · 45127 Essen
 Tel.: 0172- 837 24 15 / 0201 83 09 46 11
 E-Mail: backoffice@bbc-nrw.de
 Web: www.bbc-essen.de

Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auer Schulstraße 20 · 42103 Wuppertal
 Tel.: 0202/5 63 26 07 · FAX: 0202/5 63 81 44
 E-Mail: info@bergische-vhs.de
 Web: www.bergische-vhs.de

**Bergsträsser Institut für ganzheitliche
Entspannung und Kommunikation**

Promenadenstr. 10-12 · 64625 Bensheim
 Tel.: 06251/78 06 86 · FAX: 06251/58 14 30
 E-Mail: info@biek-ausbildung.de
 Web: www.biek-ausbildung.de

Berlitz Deutschland GmbH

Hahnstr. 68 – 70 · 60528 Frankfurt
 Tel.: 069/666 08 90 · FAX: 069/666 08 92 22
 E-Mail: sprachen@berlitz.de
 Web: www.berlitz.de

BildungsForum Lernwelten

Im Krausfeld 30a · 53111 Bonn
 Tel.: 0228/9 69 59 90 · FAX: 0228/9 69 59 42
 E-Mail: info@bf-bonn.de
 Web: www.bf-bonn.de

Bildungsstätte Einschlingen

Schlingenstr. 65 · 33649 Bielefeld
 Tel.: 0521/45 18 11 · FAX: 0521/45 90 42
 E-Mail: info@einschlingen.de
 Web: www.einschlingen.de

Bildungswerk Stenden

Werdener Str. 4 · 40227 Düsseldorf
 Tel.: 0211/86 28 26 10
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kautexstr. 53 · 53229 Bonn
 Tel.: 0228 975740 · FAX: 0228 9757416
 E-Mail: info@wbz.bonn.ihk.de
 Web: www.ihk-wb.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX: 02841/1 40 91 05
 E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

DenkArbeit.Ruhr gGmbH

An St. Ignatius 8 · 45128 Essen
 Tel.: 0201/87 89 10
 E-Mail: seminare@denkarbeit.ruhr
 Web: www.denkarbeit.ruhr

Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Niesen · 34439 Willebadessen
 Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX: 05644/85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

Europäische Akademie**für bio-psychoziale Gesundheit – EAG**

Wefelsen 5 · 42499 Hückeswagen
 Tel.: 02192/8 58 19 · FAX: 02192/8 58 22
 E-Mail: info@eag-fpi.de
 Web: www.eag-fpi.com

EUROPEAN Business-Ecademy

Bismarckstr. 1A · 38640 Goslar
 Tel.: 05321/6 85 82 44 · FAX: 05321/6 85 82 46
 E-Mail: info@european-business-ecademy.de
 Web: www.european-business-ecademy.de

**Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland –
Potshausen**

Potshausener Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehn
 Tel.: 04957/9 28 80 · FAX: 04957/92 88 33
 E-Mail: zentrale@potshausen.de
 Web: www.Potshausen.de

fachpool gGmbH

Overwegstr. 31 · 44625 Herne
 Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX: 02323/9 94 94 34
 E-Mail: info@fachpool.de
 Web: www.fachpool.de

Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf
 Tel.: 0211/60 02 51 10 · FAX: 0211/60 02 50 77
 E-Mail: fbw@awo-duesseldorf.de
 Web: www.awo-duesseldorf.de/kurse-und-seminare

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum
 Tel.: 0234/28 40 80 · FAX: 0234/3 24 37 45
 E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de
 Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

Forum Demokratie Düsseldorf

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf
 Tel.: 0211/34 93 09
 E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de
 Web: www.Forum-Demokratie-Duesseldorf.de

Forum Unna

Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna
 Tel.: 02303/2 24 41 · FAX: 02303/2 36 94
 E-Mail: info@forum-unna.de
 Web: www.forum-unna.de

Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
 Tel.: 0234/6 76 61 · FAX: 0234/6 40 64 07
 E-Mail: info@fbw-bochum.de
 Web: www.fbw-bochum.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarsporten 7-11 · 50667 Köln
 Tel.: 0221/9 52 19 45
 E-Mail: FBKOELEN@t-online.de
 Web: www.friedensbildungswerk.de

Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29
 E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de
 Web: www.fes-arbeitnehmerweiterbildung.de

Galli Training Center

Adelheidstr 21 · 65185 Wiesbaden
 Tel.: 0611/3 41 89 99
 E-Mail: gtc@galli.de
 Web: www.galli-ausbildung.de

GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf
 Tel.: 0211 / 68 41 52 · FAX: 0211 / 68 44 32
 E-Mail: info@goacademy.de
 Web: www.goacademy.de

Grend Bildungswerk

Westfalenstr. 311 · 45276 Essen
 Tel.: 0201/8 51 32 20/22 · FAX: 0201/851 32 50
 E-Mail: bildung@grend.de
 Web: www.grend-bildungswerk.de

Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne
 Tel.: 02924/80 60 · FAX: 02924/80 64 02
 E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm
 Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX: 02381/9 15 37 01
 E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de
 Web: www.hvhs-nrw.de

ia.g.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum
 Tel.: 0234/68 22 62 · FAX: 0234/68 21 62
 E-Mail: kontakt@ia.g.bochum.de
 Web: www.ia.g.bochum.de

ifp – Institut für Projektmanagement

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf
 Tel.: 0211/30 18 79 38 · FAX: 0211/58 58 99 89
 E-Mail: info@ifp-duesseldorf.de
 Web: www.ifp-duesseldorf.de

IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel
 Tel.: 02324/70 60 · FAX: 02324/70 63 30
 E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de
 Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

IKUD Seminare

Groner-Tor-Str. 33 · 37073 Göttingen
 Tel.: 0551/3 81 12 78 · FAX: 0551/3 81 12 79
 E-Mail: info@ikud-seminare.de
 Web: www.ikud-seminare.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

Estermannstr. 204 · 53117 Bonn
 Tel.: 0228/67 46 63 · FAX: 0228/68 04 00
 E-Mail: info@indito.de
 Web: www.indito.de

inlingua Iserlohn

In der Bredde 37 · 58636 Iserlohn
 Tel.: 02371-25724 · FAX: 02371-26653
 E-Mail: info@inlingua-iserlohn.de
 Web: www.inlingua-iserlohn.de

Internationales**Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB**

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund
 Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX: 0231/52 12 33
 E-Mail: info@ibb-d.de
 Web: www.ibb-d.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223/730 · FAX: 02223/736 01
 E-Mail: info@azk.de
 Web: www.azk.de

Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 45 80 · FAX: 02581/9 45 82 38
 E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de
 Web: www.lvhs-freckenhorst.de

**Katholische Familienbildungsstätte
Bergisch Gladbach**

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/93 63 90 · FAX: 02202/9 36 39 55
E-Mail: info@fbs-gladbach.de
Web: www.fbs-gladbach.de

Katholische Familienbildungsstätte Bottrop

Pferdemarkt 4 · 46236 Bottrop
Tel.: 02041/70 62 30
E-Mail: bottrop@kefb.info
Web: www.kefb.info

KIK –**Köln Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung**

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
Tel.: 0221/1 39 05 51
E-Mail: kik@daskulturgetriebe.de
Web: www.kik-wb.de

**KIS Kölner Institut für Systemische Beratung
und Therapie**

Waldkauzweg 16 · 50997 Köln
Tel.: 02233/92 31 92 · FAX: 02233/92 31 93
E-Mail: info@kis-beratung.org
Web: www.kis-beratung.org

KOBIseminare

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund
Tel.: 0231/5 34 52 50 · FAX: 0231/53 45 25 10
E-Mail: info@kobi.de
Web: www.kobi.de

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Nottebohmweg 2-8 · 59494 Soest
Tel.: 02921/36 23 – 21 · FAX: 02921/36 23 22
E-Mail: heike.schlinkert@kolping-paderborn.de
Web: www.kolping-weiterbildung.de

Kreisvolkshochschule Holzminden

Neue Straße 7 · 37603 Holzminden
Tel.: 05531/70 73 94 · FAX: 05531/70 74 08
E-Mail: info@kvhs-holzminden.de
Web: www.kvhs-holzminden.de

Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24b · 50678 Köln
Tel.: 0221/9 31 80 30 · FAX: 0221/93 18 03 20
E-Mail: anmeldung@melanchthon-akademie.de
Web: www.melanchthon-akademie.de

neues lernen

Herwarthstr. 22 · 50672 Köln
Tel.: 0221/51 40 20 · FAX: 0221/95 29 49 11
E-Mail: info@neues-lernen.info
Web: www.neues-lernen.info

Salute Kölner Gesundheitsakademie

Wichernstraße 1 · 50389 Wesseling
Tel.: 0221/280 57 01
E-Mail: robert.gottschalk@kga-salute.de
Web: www.kga-salute.de

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Achtermannstr. 10-12 · 48143 Münster
Tel.: 0251/51 11 77 · FAX: 0251/4 82 81 88
E-Mail: info@sobi-muenster.de
Web: www.sobi-muenster.de

SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf
Tel.: 0211/17 15 62 89 · FAX: 0211/58 58 99 89
E-Mail: info@six-sigma-college.de
Web: www.six-sigma-college.de

TAA – Technische Akademie Ahaus

Sümmermannplatz 4 · 48683 Ahaus
Tel.: 02561/69 92 01 · FAX: 02561/69 95 20
E-Mail: info@taa-ahaus.de
Web: www.taa-ahaus.de

Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Folwiese 20 · 51069 Köln
Tel.: 0221/68 36 91 · FAX: 0221/6 89 77 97
E-Mail: info@tanzimpulse-koeln.de
Web: www.tanzimpulse-koeln.de

TH Köln –**Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung**

Gustav-Heinemann-Ufer 54 · 50968 Köln
Tel.: 0221/82 75 51 43 · FAX: 0221/82 75 51 50
E-Mail: weiterbildung@th-koeln.de
Web: www.th-koeln.de/weiterbildung

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstr.66 · 44651 Herne
Tel.: 02325/3 67 07
E-Mail: info@treffpunkt-eickel.de
Web: www.treffpunkt-eickel.de

VHS Aachen

Peterstr. 21-25 · 52062 Aachen
Tel.: 0241/4 79 20 · FAX: 0241/40 60 23
E-Mail: vhs@mail.aachen.de
Web: www.vhs-aachen.de

VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Lützenhofstraße 9 · 47495 Rheinberg
Tel.: 02843/90 74 00 · FAX: 02843/9 07 40 12
E-Mail: VHS@VHS-Rheinberg.de
Web: www.VHS-Rheinberg.de

**VHS Arnsberg – Sundern –
Bildungszentrum Sorpesee**

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid
Tel.: 02935/8 02 60 · FAX: 02935/8 02 64
E-Mail: info@bildungszentrum-sorpesee.de
Web: www.bildungszentrum-sorpesee.de

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/14 22 63 · FAX: 02202/14 22 77
E-Mail: fuhrich@vhs-gl.de
Web: www.vhs-gl.de

VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld
Tel.: 0521/51 67 25 · FAX: 0521/51 34 31
E-Mail: volkshochschule@bielefeld.de
Web: www.vhs-bielefeld.de

VHS Borken

Heidener Str. 88 · 46325 Borken
Tel.: 02861/93 92 38 · FAX: 02861/93 96 22 38
E-Mail: vhs@borken.de
Web: www.vhs.borken.de

VHS Bornheim – Alfter

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim
 Tel.: 02222/94 54 60 /61 · FAX: 02222/94 51 15
 E-Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de
 Web: www.vhs-bornheim-alfter.de

VHS des Kreises Heinsberg

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg
 Tel.: 02452/13 43 14 · FAX: 02452/134395
 E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de
 Web: www.vhs-kreis-heinsberg.de

VHS Detmold – Lemgo

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold
 Tel.: 05231/97 72 32 · FAX: 05231/97 76 88
 E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de
 Web: www.vhs-detmold-lemgo.de

VHS Dormagen

Langemarkstraße 1-3 · 41539 Dormagen
 Tel.: 02133/25 72 38 · FAX: 02133/25 72 41
 E-Mail: info@vhsdormagen.de
 Web: www.vhsdormagen.de

VHS Dortmund

Hansastr. 2-4 · 44137 Dortmund
 Tel.: 0231/5 02 47 27 /28 · FAX: 0231/5 02 24 31
 E-Mail: vhs@dortmund.de
 Web: www.vhs.dortmund.de

VHS Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 1 · 40227 Düsseldorf
 Tel.: 0211 /8 99 41 50 · FAX: 0211 /8 99 36 63
 E-Mail: vhs@duesseldorf.de
 Web: www.duesseldorf.de/vhs

VHS Duisburg

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg
 Tel.: 0203/283-2616 · FAX: 0203/283-4101
 E-Mail: info@vhs-duisburg.de
 Web: www.vhs-duisburg.de

VHS Erfstadt

Carl-Schurz-Str. 23 · 50359 Erfstadt
 Tel.: 02235/40 92 72 · FAX: 02235/40 92 77
 E-Mail: info@vhs-erftstadt.de
 Web: www.vhs-erftstadt.de

vhs Eschweiler

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403/7027-0 · FAX: 02403/7027-11
 E-Mail: vhs@eschweiler.de
 Web: www.vhs-eschweiler.de

VHS Essen

Burgplatz 1 · 45127 Essen
 Tel.: 0201/88 43 100 · FAX: 0201/88 43 003
 E-Mail: info@vhs-essen.de
 Web: www.vhs-essen.de

VHS Frechen

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen
 Tel.: 02234/501 12 53 · FAX: 02234/50 14 03
 E-Mail: buero@vhs-frechen.de
 Web: www.vhs-frechen.de

VHS Gelsenkirchen

Ebertstr. 19 · 45879 Gelsenkirchen
 Tel.: 0209/1 69 25 08 · FAX: 0209/1 69 35 03
 E-Mail: vhs@gelsenkirchen.de
 Web: www.vhs-gelsenkirchen.de

VHS Gladbeck

Friedrichstr. 55 · 45964 Gladbeck
 Tel.: 02043/99 24 15 · FAX: 02043/99 14 11
 E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
 Web: www.vhsgladbeck.de

VHS Hagen

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen
 Tel.: 02331/207 36 22 · FAX: 02331/207 24 43
 E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de
 Web: www.vhs-hagen.de

VHS Herne

Wilhelmstr. 37 · 44649 Herne
 Tel.: 02323/16 35 84 · FAX: 02323/16 35 83
 E-Mail: vhs@herne.de
 Web: www.vhs-herne.de

VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn
 Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX: 02371/2 17 44 14
 E-Mail: vhs@iserlohn.de
 Web: www.vhs-iserlohn.de

VHS Jülicher Land

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich
 Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX: 02461/6 32 32
 E-Mail: vhs@juelich.de
 Web: www.juelich.de/vhs

VHS Köln

Zentrale Postadresse: Im Mediapark 7 · 50670 Köln
 VHS-Kundenzentrum im Studienhaus am Neumarkt
 Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
 Tel.: 0221/221 2 59 90 · FAX: 0221/221 6 56 90 07
 E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
 Web: www.vhs-koeln.de

VHS Krefeld

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld
 Tel.: 02151/36 60 26 64 · FAX: 02151/36 60 26 80
 E-Mail: vhs@krefeld.de
 Web: www.vhsprogramm.krefeld.de

VHS Leverkusen

Forum/Am Büchelner Hof 9 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214/4 06 41 88 · FAX: 0214/4 06 41 94
 E-Mail: info@vhs-leverkusen.de
 Web: www.vhs-Leverkusen.de

VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rüthen – Warstein

Barthstr. 2 · 59557 Lippstadt
 Tel.: 02941/2 89 50 · FAX: 02941/28 95 28
 E-Mail: vhs@stadt-lippstadt.de
 Web: www.vhs-lippstadt.de

VHS Menden – Hemer – Balve

Untere Promenade 28 · 58706 Menden
 Tel.: 02373/94 71 30 · FAX: 02373/9 47 13 80
 E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de
 Web: www.vhs-mhb.de

VHS Moers

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX: 02841/201-165 37
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de
 Web: www.vhs-moers.de

VHS Münster

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster
 Tel.: 0208/825 – 23 85 · FAX: 0251/4 92 77 25
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de
 Web: www.vhs.muenster.de

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21 · 46042 Oberhausen
 Tel.: 0208/825 – 23 85 · FAX: 0208/825 – 54 10
 E-Mail: vhs@oberhausen.de
 Web: www.oberhausen.de/vhs

VHS Rhein-Erft

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl
 Tel.: 02232/94 50 70 · FAX: 02232/9 45 07 47
 E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de
 Web: www.vhs-rhein-erft.de

VHS Rhein-Sieg

Ringstr. 24 · 53721 Siegburg
 Tel.: 02241/30 97 0 · FAX: 02241/30 97 29
 E-Mail: info@vhs-rhein-sieg.de
 Web: www.vhs-rhein-sieg.de

VHS Rur-Eifel

Violengasse 2 · 52349 Düren
 Tel.: 02421/25 25 77 · FAX: 02421/25 25 52
 E-Mail: vhs-rur-eifel@dueren.de
 Web: www.vhs-rur-eifel.de

VHS Schaumburg

Jahnstr. 21 A · 31655 Stadthagen
 Tel.: 05721/703 7100 · FAX: 05721/703 7199
 E-Mail: lorz@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.de

VHS Schwerte

Am Markt 11 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304/10 48 50 · FAX: 02304/10 48 77
 E-Mail: vhs@kuwebe.de
 Web: www.kuwebe.de

VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Lindenplatz 1 · 59423 Unna
 Tel.: 02303/10 37 13 · FAX: 02303/10 37 99
 E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de
 Web: https://vhs-zib.de/

VHS Vogelsbergkreis

Im Klaggarten 6 · 36304 Alsfeld
 Tel.: 06631/7 92 77 00 · FAX: 06631/7 92 77 10
 E-Mail: info@vhs-vogelsbergkreis.de
 Web: www.vhs-vogelsbergkreis.de

VHS Volmetal

Friedrich-Ebert-Str. 380 · 58566 Kierspe
 Tel.: 02359/4644
 E-Mail: vhs@vhs-volmetal.de
 Web: www.vhs-volmetal.de

VHS Waltrop

Ziegeleistr. 14 · 45731 Waltrop
 Tel.: 02309/9 62 60 · FAX: 02309/96 26 20
 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de
 Web: www.vhs-waltrop.de

VHS Warendorf

Freckenhorster Str. 43 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 38 40 · FAX: 02581/93 84 26
 E-Mail: post@vhs-warendorf.de
 Web: www.vhs-warendorf.de

VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ritterstr. 10-14 · 46483 Wesel
 Tel.: 0281/203 25 90 · FAX: 0281/20 34 99 50
 E-Mail: vhs@vhs-wesel.de
 Web: www.vhs-wesel.de

VHS Witten – Wetter – Herdecke

Seminarzentrum Annen Holzkampstr. 7 ·
 58453 Witten-Annen
 Tel.: 02302/581 86 10 · FAX: 02302/581 86 98
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-www.de
 Web: www.vhs-www.de

VHS Zweckverband Lennetal

Brüderstr. 33 · 58791 Werdohl
 Tel.: 02392 9183-0 · FAX: 02392 9183-15
 E-Mail: info@vhs-lennetal.de
 Web: www.vhs-lennetal.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX: 02064/170 96
 E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de
 Web: www.vhs-dinslaken.de

VS-Bildungswerk

Im MediaPark 7 · 50670 Köln
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX: 0221/5 74 33 09
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

Wasserburg Rindern –**Katholisches Bildungszentrum**

Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve
 Tel.: 02821/7 32 10 · FAX: 02821/7 32 17 99
 E-Mail: info@wasserburg-rindern.de
 Web: www.wasserburg-rindern.de

Weiterbildung im Kreativ-Haus

Diepenbrockstr. 28 · 48145 Münster
 Tel.: 0251/8 99 00 90 · FAX: 0251/89 90 09 42
 E-Mail: info@kreativ-haus.de
 Web: www.kreativ-haus.de

Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Lützowstr. 32 · 45141 Essen
 Tel.: 0201/310 52 20 · FAX: 0201/310 52 53
 E-Mail: oda.bakuhn@awo-niederrhein.de
 Web: www.awo-wkb.de

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 Bildungsurlaub² 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 Angestellte³, 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 kann⁴. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

2. Auszubildende

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

Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Umschüler, Praktikanten, Volontäre, Werkstudenten.

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

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 im Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz keine Besonderheiten vorgesehen. Auch diese sind daher zunächst einmal anspruchsberechtigt. 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.

Sonst gelten folgende Einschränkungen:

b) Betriebe mit zehn bis 50 Beschäftigten

Für Betriebe mit zehn bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungsurlaubstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für AWbG-Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Bildungsurlaub kann zwar trotzdem beantragt werden, es handelt sich dann um eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers.

Wenn der Arbeitgeber auf das Erreichen seiner Belastungsgrenze hinweist und dies nicht glaubhaft erscheint, sollte er zur Offenlegung der Daten aufgefordert werden, um eine Prüfung zu ermöglichen

c) Betriebe mit weniger als zehn Beschäftigten

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten. Dort ist Bildungsurlaub nur eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers. Wenn nun unklar ist, ob im eigenen Betrieb eine der genannten Grenzen gerade erreicht oder eben gerade noch nicht erreicht wurde, d.h. fraglich erscheint, ob

neun oder zehn Arbeitnehmer beschäftigt werden bzw. 50 oder 51 Arbeitnehmer, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich.

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 vom Umfang des so ermittelten Kontingents völlig unabhängige Frage ist, welche Tage des Kontingents für den Seminarbesuch gebraucht und verbraucht werden. Dabei kommt es auf die Lage des Seminars und die Lage der Arbeitszeit nach dem Schichtplan in dieser Woche an. Je nachdem sind nicht alle Tage aus dem Kontingent nötig oder umgekehrt unter Umständen sogar noch weitere Tage z.B. aus dem Arbeitszeitkonto erforderlich. Auch das Entgelt wird entsprechend der eingeteilten Arbeitstage/Schichten fortgezahlt, für die Bildungsurlaubstage genommen wurden. Arbeitnehmer und Arbeitgeber können freiwillig die Lage der Arbeitszeit für die Seminarwoche vom Schichtplan abweichend dahingehend vereinbaren, dass sich eine Anpassung an die Seminartage ergibt. Dabei ist ggf. auch das Mitbestimmungsrecht des Betriebsrats zu beachten. Auf Anfrage sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft gerne behilflich. 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.

Arbeitnehmer der Metall- und Elektroindustrie können ihren Anspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung nach § 8 Ziffer 1 des Tarifvertrags Bildung auch ganz oder teilweise in ein Bildungskonto einbringen.

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 der Arbeitgeber nach § 4 Abs. 2 ArbZG diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent von fünf Tagen Bildungsurlaub anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr, in dem die Freistellung für die betriebliche Bildungsveranstaltung erfolgte. Die Anrechnung kann nur für ganze Tage erfolgen. Liegt keine Anrechnung vor, bleibt es bei den fünf Tagen. Nun besteht als Arbeitnehmer keine Verpflichtung, den Arbeitgeber zu fragen, ob er betrieblich veranlasste Bildungsveranstaltungen tatsächlich anrechnen wird.

Die Anrechnung erfolgt nicht automatisch; der Arbeitgeber muss sie nicht vornehmen. Man sollte also auch in einem solchen Fall, wenn es wirklich schon einmal Bildungsveranstaltungen des Arbeitgebers gab, zunächst einmal fünf Tage Bildungsurlaub beantragen. Allerdings ist zu beachten, dass der Arbeitgeber eventuell jetzt noch die zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnet, so dass dann möglicherweise nur noch ein Umfang von drei Tagen Bildungsurlaub bleibt, der selbstbestimmt genommen werden kann. Für die restlichen zwei Tage wird dann wohl Erholungsurlaub genommen werden müssen oder es ist statt der geplanten eine andere Bildungsveranstaltung, die nur drei Tage dauert, auszusuchen. Die Anrechnung ist für den Arbeitgeber aber nicht jederzeit frei möglich, sondern an bestimmte Vorgaben gebunden. Voraussetzungen für die Wirksamkeit einer Anrechnung sind eine konkrete betrieblich veranlasste Bildungsveranstaltung, eine Freistellung für die Teilnahme daran und eine Anrechnungserklärung des Arbeitgebers innerhalb einer bestimmten Frist. Diese Frist ist in zweierlei Hinsicht begrenzt. Einerseits kann der Arbeitgeber die Anrechnung erst dann wirksam erklären, wenn er den betreffenden Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer bestimmten betrieblich oder dienstlich veranlassten Bildungsveranstaltung verbindlich freigestellt hat. Dabei kommt es nicht auf den Zeitpunkt der Veranstaltung, sondern auf den Zeitpunkt der Freistellungserklärung des Arbeitgebers gegenüber dem Arbeitnehmer an. Bloße Ankündigungen oder Vorbehalte bewirken aber nicht die Kürzung des 5-Tage-Kontingents⁹. Auch wenn sich später herausstellt, dass die betreffende betriebliche Veranstaltung ausfällt, kann es nicht bei der Verkürzung des Bildungsurlaubskontingents bleiben. Andererseits kann der Arbeitgeber die Anrechnung nach der Freistellung auch nur wirksam bis spätestens sechs Wochen vor Beginn „der Bildungsveranstaltung“ erklären.

Der Gesetzestext lässt dabei leider unklar, ob hiermit die Bildungsveranstaltung des Betriebs oder die des Arbeitnehmers gemeint ist. Wenn dabei möglicherweise im Hinblick auf die Formulierung im vorhergehenden Satz des Gesetzestextes angenommen wird, dass die Anrechnungsfrist bis sechs Wochen vor Beginn der betrieblichen Bildungsveranstaltung läuft¹⁰, tritt die Frage auf, ob auch noch zeitlich nach dem bereits erfolgten Bildungsurlaub eine nachträgliche Anrechnung ausgesprochen werden könnte. Denn dazu könnte es kommen, wenn der Bildungsurlaub früh und die Freistellung für eine betrieblich veranlasste Bildungsveranstaltung später im Jahr erfolgen. Eine solche Möglichkeit ist aber abzulehnen. Wenn die fünf Tage Bildungsurlaub tatsächlich bereits bewilligt und genommen worden sind, bedeutet dies vielmehr auch Sicherheit für den Arbeitnehmer; die Tatsache der Freistellung genügt für den Entgeltanspruch¹¹. Daher gibt es nach dem „Verbrauch“ der Bildungsurlaubstage durch Seminarbesuch eben nichts mehr, worauf noch angerechnet werden könnte, eine Anrechnung ginge ins Leere. Auch hier sind in Zweifelsfragen Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Bei den Azubis kann der Ausbildungsbetrieb nicht nur ggf. bis zu zwei Tage (pro Jahr) auf den Anspruch anrechnen, sondern die gesamte betrieblich veranlasste Veranstaltung zur politischen Bildung auf den insgesamt fünftägigen Freistellungsanspruch von Azubis. Wichtig: angerechnet werden kann nur, wenn der Betrieb politische (nicht: berufliche) Veranstaltungen veranlasst hat. Beispiel¹² für eine denkbare Anrechnung: die Azubis eines metallverarbeitenden Betriebes führen auf Veranlassung des Betriebs eine einwöchige Gedenkstättenstudienreise durch.

Keine Anrechnung auf den Anspruch der Azubis erfolgt bei betrieblich veranlassten Veranstaltungen der beruflichen Weiterbildung (z.B.: im Betrieb werden interne Schulungen zum Rechnungswesen für die kaufmännischen Azubis durchgeführt oder tarifvertraglich besteht ein Anspruch auf Prüfungsvorbereitungsmaßnahmen, wie dies im TVAöD der Fall ist).

Bei den betrieblich bzw. dienstlich veranlassten (beruflichen) Bildungsveranstaltungen für Arbeitnehmer inklusive der Azubis sind die Beteiligungs-/Mitbestimmungsrechte der Betriebsräte, Personalräte und Mitarbeitervertretungen bei der Berufsbildung zu berücksichtigen.

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. Dabei handelt es sich um zwei verschiedene Alternativen. Nur die Alternative der Zusammenfassung kann frei vom 14. 15 Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber. Im Übrigen sind weitergehende freiwillige Vereinbarungen möglich.

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. Gefordert wird, dass die einzelnen Veranstaltungen inhaltlich, zeitlich oder organisatorisch zusammenhängen. Dem Arbeitnehmer soll durch die Zusammenfassung ermöglicht werden, an einer längeren oder an mehreren zusammenhängenden Veranstaltungen von insgesamt mehr als fünftägiger Dauer teilzunehmen. Der Besuch von voneinander thematisch unabhängigen Veranstaltungen ist davon nicht erfasst. Gefordert wird vielmehr eine inhaltliche Verbindung der Weiterbildungsmaßnahmen. Die Übertragung der fünf Tage in das folgende Jahr zum Zweck der Zusammenfassung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden, etwa nach dem unten abgedruckten Muster. 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 ste-

hen, 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. Ob dann nur solche Seminare in Frage kommen, für die auch ein Zusammenhang mit der bereits besuchten Bildungsveranstaltung dargestellt werden kann, ist noch nicht geklärt. Der Gesetzeszweck spricht für ein freieres Auswahlrecht.

b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden. Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung. Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden, sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

Der Weg zum Bildungsurlaub

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 ArbZG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig. Diese Schritte werden im Folgenden näher beschrieben.

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 (zur Überprüfung, ob das Seminar für jedermann zugänglich sein soll) 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 sollte so frühzeitig wie möglich gestellt werden. Die Einhaltung der Frist ist Voraussetzung für den Anspruch auf bezahlte Freistellung für den Bildungsurlaub¹³. 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) beigefügt sein. Ein Formularmuster für eine derartige Mitteilung ist unten abgedruckt. 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. Hat der Arbeitnehmer seine Freistellung verspätet verlangt, ist der Arbeitgeber nach der Rechtsprechung des BAG nicht mehr verpflichtet, die Freistellungserklärung abzugeben, auch wenn sonst die Bildungsveranstaltung den Anforderungen entspricht¹⁴.

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 Punkt a) zu „Schweigen“ aufgeführte Regelung: In diesem Fall gilt also die Zustimmung als erteilt und an der Maßnahme kann teilgenommen werden. Zur Sicherheit sollte der Arbeitnehmer den Arbeitgeber auf diese Folge hinweisen. Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft können hier unterstützen und bei der Realisierung behilflich sein. Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer innerhalb der vorgeschriebenen Frist eingeht, richtet sich das weitere Vorgehen danach, ob der Arbeitgeber betriebliche Gründe anführt oder nicht.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht. Allerdings kann auch einmal fraglich sein, ob wirklich betriebliche Gründe gegeben sind, die dem Seminarbesuch in diesem Zeitraum entgegenstehen oder ob z.B. nur allgemein wegen wirtschaftlicher Schwierigkeiten des Arbeitgebers abgelehnt wurde. Dies wäre nicht zulässig. Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht¹⁵ 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 @V Text = 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 abgeben 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. Ein Formular für diese Erklärung ist unten abgedruckt. Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts. Der Arbeitnehmer darf dann nicht zum Seminar fahren und muss ggf. einen neuen Antrag stellen und von vorne beginnen (oder müsste evtl. Erholungsurlaub nehmen, aber der ist nicht hierfür, sondern zur Erholung gedacht).

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig. Der Arbeitgeber kann dann die Seminarteilnahme nicht als Arbeitsverweigerung betrachten, sondern, dies ist im Gesetz ausdrücklich so vorgesehen, der Arbeitnehmer bekommt trotz der Verweigerung durch den Arbeitgeber „frei“ für den Bildungsurlaub. Eine einzige Ausnahme besteht, wenn der Arbeitgeber eine einstweilige Verfügung beim Arbeitsgericht gegen die Seminarteilnahme erwirkt. Diese dürfte aber für Arbeitgeber schwierig zu erhalten sein. 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. Das Urteil ist also abzuwarten. Wenn es für die eigene Entscheidung über die Abgabe einer Gleichwohlerklärung und Seminarteilnahme darauf ankommen sollte, wie sicher und wie schnell das Entgelt in einem späteren Gerichtsverfahren erstritten werden kann, kann eine vorsichtige fachliche Einschätzung zu den Erfolgsaussichten im Einzelfall durch eine Beratungsstelle der Gewerkschaft erfolgen.

5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen

Sind diese Schritte absolviert, kommt es nun zu dem Ergebnis, dass der Arbeitnehmer am Seminar teilnimmt. Nach dem Seminarbesuch ist dem Arbeitgeber die Teilnahme am Seminar nachzuweisen. Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier 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 (unabhängig von den Seminarstunden), wie bei Feiertagen in vollem Umfang gutschreiben. Keine Probleme gibt es, wenn der Arbeitgeber ausdrücklich dem Seminarbesuch zugestimmt oder sich innerhalb von drei Wochen nicht geäußert hatte. Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohl-Erklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Ver-

gütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben. Gelingt dies, wird auch hier die fehlende Vergütung nachgezahlt. Gelingt dies nicht, bleibt es eben eine Art von „unbezahlem Sonderurlaub“.

Auch hier ist Unterstützung, am besten durch Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft, eventuell auch durch den Seminaranbieter, sehr zu empfehlen.

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“, so jedenfalls die Gesetzesbegründung zu § 9 (Landtags-Drucksache 14/10134, S. 11). Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

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. Aus dem Seminarablaufplan und den Erläuterungen des Veranstalters ergibt sich, ob das Seminar diesem Ziel dienen soll. Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der 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 hat⁶. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden. Oder ein anderes Beispiel betreffend einen Sprachkurs Spanisch eines Flugbegleiters: Die Nützlichkeit von Kenntnissen der spanischen Sprache in der Tätigkeit als Flugbegleiter wird durch das Übergewicht der englischen Sprache im internationalen Flugverkehr nicht ausgeschlossen. Der Arbeitnehmer braucht auch nicht darzulegen, dass er seine Tätigkeit künftig mithilfe der Sprachkenntnisse besser versehen kann, so ausdrücklich das BAG im Urteil vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07. Auch z.B. Englischkenntnisse

werden sich oft als nützlich für den Arbeitgeber darstellen lassen, etwa für die fachliche Recherche in internationalen Seiten des Internet oder für den Kontakt mit ausländischen Kunden. Auch bei EDV-Kursen ergeben sich in diesem Zusammenhang oft nützliche Aspekte für den Arbeitgeber. Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft sind hier auf Anfrage gerne behilflich.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Eine ganze Reihe von derartigen ausgeschlossenen Seminaren zählt das Gesetz ausdrücklich auf. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper- und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten. Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Steht hier der Aspekt der Verbesserung des Verständnisses für die gesellschaftlichen, sozialen und politischen Verhältnisse erkennbar im Vordergrund, wird das Seminar als Bildungsurlaub zu akzeptieren sein. Wenn dagegen die Erholung, Unterhaltung etc. im Vordergrund stehen sollte und z.B. nur „nebenbei“ mit wenigen Stunden berufliche oder politische Bildung erfolgt, kann nicht mit einer Anerkennung als Bildungsurlaub gerechnet werden. 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, so jedenfalls die Gesetzesbegründung, 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. Für die Frage, wo der Veranstaltungsort im Einzelfall anzunehmen ist, kommt es nach der Rechtsprechung des LAG Hamm im Urteil vom 08.02.06, 18 Sa 425/05, darauf an, an welchem Ort das Hotel ist, in dem die Teilnehmer wohnen und wo die überwiegenden Veranstaltungen stattfinden. Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedenkstätten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen. Auch wenn also z.B. das Erlernen einer Fremdsprache wie Italienisch berufliche Bildung und damit bildungsurlaubsfähig sein kann, gibt das Gesetz den Bildungsurlaub zwar für den Italienischkursus in Deutschland, aber nicht in Italien. Möglicherweise ist jedoch ein Sprachkurs im Mutterland der Sprache effektiver zum Erlernen der Sprache. Dann sollte mit dem Arbeitgeber eine freiwillige Regelung im Verhandlungswege versucht werden. Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 ArbZG 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 Unter-

richtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

Nach der Gesetzesbegründung ist dies so zu verstehen, dass Zeiten für die An- und Abreise hiervon nicht erfasst und nicht auf die Unterrichtszeit angerechnet werden. Ferner braucht, wie auch schon bisher, bei mehrtägigen Veranstaltungen nicht an jedem Tag der volle Umfang erbracht zu werden, wenn an einem anderen Tag der Unterricht entsprechend länger dauert; das hatte das BAG17 in einer noch zu der vorangegangenen Gesetzesfassung ergangenen Entscheidung festgestellt. Die Veranstalter sind über die Anforderungen informiert und geben Auskunft.

3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Seminare anderer Einrichtungen kann der Arbeitgeber auch genehmigen, dies ist dann aber freiwillig. Die Anerkennung erfolgt, indem die Bezirksregierung der Einrichtung die Eigenschaft einer anerkannten Einrichtung verleiht. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich. Dort ist also einsehbar, ob der betreffende Seminaranbieter anerkannt ist. Die dafür erforderlichen Voraussetzungen, nämlich ein Bestehen der Einrichtung seit mehr als zwei Jahren, organisierte Planung und Durchführung von Lehrveranstaltungen unabhängig vom Wechsel des Personals und ein Gütesiegel etwa nach dem Referenzmodell Gütesiegelverbund Weiterbildung, EFQM, ISO 9000 ff und LQW oder gleichwertig, musste der Veranstalter für die Anerkennung der Bezirksregierung nachweisen, so dass es hier nicht mehr zu Zweifeln kommen kann.

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 bestimmen Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt. Diese Punkte müssen alle von der anerkannten Einrichtung selbst erfüllt sein. Kooperationen sind zwar möglich, jedoch muss der bestimmende Einfluss auf alle genannten Punkte bei dem anerkannten Partner liegen, so dass für den anderen Kooperationspartner nur untergeordnete Möglichkeiten bleiben dürfen.

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. Das Seminar darf nicht nur für einen geschlossenen Kreis angeboten werden. Erforderlich ist eine aktive Werbung, aus der dies klar ersichtlich wird. Denkbar sind verschiedene Möglichkeiten, etwa eine Annonce in der regionalen Presse (>>Unser aktuelles Bildungsprogramm liegt vor und ist bei uns zu beziehen, alle Seminare sind für jedermann zugänglich<<) oder eine entsprechende Angabe im Internet, nicht zuletzt auch ein Werbeplakat am schwarzen Brett in den Betrieben und/oder eine Verteilung etwa des Programmheftes in großer Stückzahl an Stellen mit Publikumsverkehr oder ähnliches.

Fördermöglichkeiten für Ihren Bildungsurlaub

Beim Bildungsurlaub gilt eigentlich: die Lohnfortzahlung übernimmt der Arbeitgeber, die Kurskosten werden von der / vom Arbeitnehmer/in übernommen. Doch es gibt Fördermöglichkeiten, mit denen sie auch Ihre Kursgebühren reduzieren können. Dies gilt allerdings nur für Berufliche Bildung. Und es ist nicht möglich, diese Förderungen zu kombinieren

Die hier beschriebenen Fördertöpfe wenden sich an unterschiedliche Zielgruppen und fördern Seminare mit unterschiedlicher Ausrichtung. Sie finden hier grundlegende Informationen, die Ihnen die weitere Recherche erleichtern sollen. Beachten Sie bitte die spezifischen Förderbedingungen auf den Webseiten der Fördergeber.

WICHTIG: Auch wenn Sie glauben, schon den perfekten Kurs gefunden zu haben – für alle Förderprogramme gilt: Erst beraten lassen – dann anmelden. Für bereits gebuchte Seminare gibt es keine Förderung. Viele Bildungseinrichtungen reservieren Ihnen aber unverbindlich einen Platz, damit Sie sicher sein können, am Wunschseminar teilnehmen zu können.

Bildungsprämie des Bundes

Mit der Bildungsprämie fördert der Bund individuelle berufsbezogene Weiterbildung – gut geeignet also für einen Bildungsurlaub. Nutzbar einmal pro Jahr.

Für Berufstätige mit mindestens 15 Stunden pro Woche oder Menschen in Eltern- oder Pflegezeit

Zielgruppe: Für Arbeitnehmer/innen mit geringem Einkommen bis 20.000 € (als gemeinsam Veranlagte 40.000 €)

Kostenerstattung: 50% bis max. 500 €

Wenn die Rahmenbedingungen auf Sie zutreffen, vereinbaren Sie einen Termin bei einer Beratungsstelle: www.bildungspraemie.info/de/beratungsstelle-suchen-25.php

Webseite des Trägers: www.bildungspraemie.info

Bildungsgutschein

Der Bildungsgutschein ist eine Förderungsmaßnahme der Agentur für Arbeit.

In erster Linie gedacht für Arbeitslose, aber auch für von Arbeitslosigkeit Bedrohte, oder zum Nachzuholen eines fehlenden Berufsabschlusses.

Gefördert werden grundsätzlich nur von der Agentur zugelassene Maßnahmen. Entsprechende Hinweise finden Sie auf www.bildungsurlaub.de jeweils bei der Kursbeschreibung. Andere Veranstaltungen sind auf diesem Weg nicht förderfähig.

Sie Seminarkosten können ganz oder teilweise übernommen werden.

Einen Bildungsgutschein erhalten Sie nur nach vorheriger Beratung durch die Agentur für Arbeit oder das örtliche Jobcenter.

Webseite des Trägers:

www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung

Bildungsscheck

Nur für Berufstätige mit Wohnsitz NRW

Der Bildungsscheck NRW richtet sich insbesondere an kleine und mittlere Betriebe, Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbständige. Damit ist er grundsätzlich für Teilnehmer/innen eines Bildungsurlaubs gut geeignet. Unterstützt wird die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung.

Der Bildungsscheck NRW finanziert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) Weiterbildungskosten zu 50% bis zur Höhe von max. 500 €.

Einkommen: mind. 20.000 bis max. 40.000 € (mind. 40.000 bis max. 80.000 € bei gemeinsamer Veranlagung Berufstätige mit niedrigerem Einkommen können statt dessen die Bildungsprämie des Bundes in Anspruch nehmen (siehe links).

Den Bildungsscheck gibt es nach einer Beratung in einer Bildungsscheckberatungsstelle.

Die finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche

Webseite des Trägers: www.mags.nrw/bildungsscheck

So bekommen Sie die Broschüre

Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,55 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4-Umschlags** an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

Bildungsberatung an der VHS Aachen

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

Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 6 23 59

Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

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

Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 502 47 27

Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 95 09 00 07

Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Platz 3 • 40227 Düsseldorf
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

Bildungspunkt Essen

Lindenallee 57 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 45 84 46 72

VHS Essen

Burgplatz 1 • 45127 Essen
Tel.: (0201) 88 43 100

Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh
Tel.: (05241) 85 15 06

VHS Hagen

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

Weiterbildungsberatung Hamm

Bismarckstraße 1 • 59065 Hamm
Tel.: (02381) 17 65 91

VHS Köln

Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 • 50667 Köln
Im Mediapark 7 • 50670 Köln
Neusser Str. 450 • 50733 Köln-Nippes
Aachener Str. 220 • 50931 Köln-Lindenthal

Lernende Region Köln – Netzwerk Köln e.V.

Julius-Bau-Str. 2 • 51063 Köln

VHS Moers

Wilhelm Schroeder-Str. 10 • 47441 Moers
Tel.: (02841) 201 – 569

Weiterbildungsberatung Mülheim

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

Stiftung Weiterbildung Kreis Unna

Friedrich-Ebert-Str. 19 • 59425 Unna
Tel.: (02303) 27 36 90

Zum Mitnehmen in über 100 Auslagestellen der Broschüre in ganz NRW

Sie finden die Adressen der Auslagestellen auf

www.Bildungsurlaub.de/auslage.

Die Auslagestellen können keinen Versand übernehmen.

Broschüren für Verteilstellen

Sie würden die Broschüre gern auslegen oder weiterverteilen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden je nach Wunsch Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.



TOM ANDREAS
Coaching Seminare Training



Zertifizierte Ausbildungen in systemischem NLP (DVNLP) und Coaching professionell und praxisnah

Lösungen & Erfolg
durch kommunikative Kompetenz

Informationen:
0221/940 46 80
info@tomandreas.de
www.tomandreas.de



ALTO Association of Language Test Organizations



International Association of Language Centres



GoAcademy!



BILDUNGSURLAUB UND SPRACHKURSE

IN DÜSSELDORF
& den besten Schulen der Welt

100
neue
Schulen
im Ausland

www.goacademy.de

Grafenberger Allee 78-80
40237 Düsseldorf

+49 (0) 211 - 68 41 52
info@goacademy.de

Follow us

