



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



März bis September 2020

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



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



Foto: © Rawpixel Ltd/istockphoto.com

*Das aktuelle
Programm schicken
wir Ihnen gerne zu. Alle
Veranstaltungen finden
Sie auch auf der
Sobi-Internetseite.*

BILDUNGSURLAUBE

Systemisch Denken & Handeln im Spannungsfeld Schule

27. – 31.01.20 | Mo – Fr | 40 Ustd

Biographische Methoden im Beruf - Familiengeschichten einführend verstehen

12. – 14.02.20 | Mi – Fr | 24 Ustd

Grundlagen der Traumatherapie - eine Methodenwoche

09. – 13.03.20 | Mo – Fr | 40 Ustd

Walking In Your Shoes intensiv erleben

18. – 20.05.20 | Mo – Mi | Veranstaltungsort: Yoga-Vidya-Centrum, Teutoburger Wald

Gut geführt ist halb gewonnen! Systemische Führungskompetenz für „Nicht-Systemiker“

11. – 15.05.20 | Mo – Fr | 40 Ustd

Let`s talk! Wie systemische Beratung mit Paaren gelingen kann

03. – 05.06.20 | Mi – Fr | 24 Ustd

BERUFLICHE BILDUNG

Lebensräder - Diagnoseinstrumente für die pädagogische Arbeit

13. – 15.03.20 | Wochenende (ab Fr 18 Uhr) | 17 Ustd

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Beginn 24.04.20 | 5 Module | 120 Ustd

Einführung in Design Thinking

08. – 10.05.20 | Wochenende (ab Fr 17 Uhr) | 20 Ustd

Liebe Leserinnen und Leser,

Es gibt ihn schon seit über 30 Jahren – Bildungsurlaub in NRW.

Seit einigen Jahren erfährt diese Idee aus den 80ern eine wachsende Beliebtheit: mehr und mehr Arbeitnehmer/innen nutzen die Gelegenheit, eine Woche pro Jahr neues Wissen, neue Erfahrungen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Bei Arbeitnehmer/innen hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass regelmäßige Weiterbildung wichtig für das berufliche Weiterkommen ist. Viele nutzen den Bildungsurlaub auch, um sich Orientierung und Unterstützung in einer agiler, belastender und fordernder werdenden Arbeitswelt zu holen. Seminare für den Umgang mit körperlichen Belastungen – wie auch beruflichem Stress – haben Konjunktur: sie spiegeln den veränderten Berufsalltag wider.

Inzwischen erkennen mehr und mehr Arbeitgeber den Nutzen regelmäßiger Fortbildung: zufriedener Mitarbeiter/innen mit aktuellem Knowhow sind auch ein Erfolgsfaktor für Unternehmen.

Diese Entwicklung zeigt sich unter anderem in der wachsenden Nachfrage nach Bildungsurlaub, wie auch dem wachsenden Kursangebot.

Mehr Veranstalter, mehr Seminare und ein immer breiteres Themenangebot für die Suche nach dem passgenauen Seminar. bietet Ihnen die vorliegende Broschüre mit 2200 anerkannten Seminaren oder auch ihr Online-Pendant, die www.Bildungsurlaub.de. Viel Erfolg bei Ihrer Recherche nach dem passenden Bildungsurlaubs-Seminar!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Armut, Digitalisierung, Europa, Gesundheits- und Sozialpolitik, Globalisierung, Medien, Migration, Nachhaltigkeit, Pflege, Polit. Städtetouren, Rechtspopulismus, Ruhestand, u.v.a. ... 4

Ökologie und Umwelt: Elektromobilität, Energiewende, Klimawandel, Massentourismus, Nachhaltigkeit, Vor-Ort-Seminare: u.a.: Eifel, Harz, Lahntal, Müritz, Rügen, Sylt, Uckermark, Wattenmeer u.v.a. ... 35

EDV: Einführungsveranstaltungen 47

„Office“-Anwendungen: u.a.Access, Excel, Outlook, Powerpoint, Word, XPert ... 49

Web-Design und -programmierung: u.a. CSS, HTML, JavaScript, Joomla, PHP, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a ... 64

Grafik • Bildbearbeitung • Video: div. Freeware, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Premiere u.v.a. ... 68

Betriebssysteme • Netzwerke • Server: u.a. Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server ... 76

CAD: AutoCAD, Inventor, Solid Works u.v.a. ... 78

Programmierung: Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ... 80

Weitere Themen: DSGVO, Netzpolitik, Projektmanagement, Soziale Netzwerke, Visio ... 84

Marketing • Soziale Medien: Cross Media- und Online-Marketing, Instagram, Social Media, SEO... 86

Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Bussysteme, Elektrofachkraft, Simatic, SPS ... 88

Technik • Handwerk • Gewerbe: Brandschutz, CNC Fachkraft, Schweißen u.v.a. ... 94

Kaufmännisches • Finanzen • Recht: Buchführung, Fundraising, IHK-Prüfungstrainings, Steuerrecht ... 96

Management • Team • Führung: AEVO, Büropraxis, Change Management, Coaching, Innere Team, OE, Personalmanagement, Projektmanagement, QM, Six Sigma Ausbildung, Teamleitung u.v.a. ... 101

Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Burn Out, Entspannungstrainer, Faszien, Feldenkrais, Hochsensibilität, Klostertage, MBSR, Qigong, Resilienz, Stress-Prävention, Yoga u.v.a. ... 117

Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: AdA, Design Thinking, Focusing, Konfliktmanagement, Mediation, Mobbing, Motivation, Selbstmanagement, System. Beratung, TAA, Train the Trainer, Ziele ... 167

Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Leichte Sprache, Moderation, NLP, PR, Präsentieren, Schlagfertigkeit, Stimmtraining u.v.a. ... 194

Kreative Techniken im Beruf: Figurenbau, Fotografie, LandArt, Schauspiel, Schreiben, Tanzpädagogik u.v.a. ... 214

Sprachen:

Englisch 225

Französisch 243

Spanisch 248

Italienisch 257

Deutsch 262

Deutsche Gebärdensprache 263

Niederländisch 265

Türkisch 268

Weitere Fremdsprachen 269

Studienreisen 274

VERANSTALTERADRESSEN 277

INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

Impressum 282

Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung 283

NEU: Fördermöglichkeiten, Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler 287





Gesellschaft und Politik

Mobilität und Digitalisierung &

→ Mi. 22.1. bis Do. 23.1.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 20.6.110
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Insbesondere in der Informations- und Kommunikationstechnologie spielt die Digitalisierung eine wichtige Rolle. Neben technologischen und ökologischen Fragestellungen greift das Seminar aktuelle Veränderungen in der Arbeitswelt und der Infrastruktur auf.

Nachkriegskinder – Erziehung im Nationalsozialismus und in der Nachkriegszeit &

→ Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 20.6.101
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mütter und Töchter:

Frauenidentität im 21. Jahrhundert & ♀

→ Mi. 29.1. bis Do. 30.1.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 20.6.601
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mensch und Maschine – Filmseminar; Veränderung von Gesellschaft und Arbeitswelten im Film

→ Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Attendorn
 → Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13510002
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wie spiegelt sich der Wandel der Arbeitswelt in den fiktionalen und dokumentarischen Geschichten des Kinos wider? Heute, im digitalen Medienzeitalter mit seinen rasanten Veränderungen, stehen wir vor neuen Herausforderungen wie der Beherrschung unseres Lebens durch Algorithmen.

Ägypten – Schlüsselstaat im Nahen Osten

→ Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 145 €; EZ: 177 €
 → Infos unter 02223/7 31 19 ■ Kursnr.: 20.6.921
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ägypten zählt zu den größten Ländern des Nahen Ostens und wird von seinem Präsidenten mit harter Hand regiert. Der arabische Frühling scheint nur eine kurze tragische Episode gewesen zu sein. Informieren Sie sich aus erster Hand durch Experten des arabischen Raums.

Einwanderungsland Deutschland – Chancen und Herausforderungen der deutschen Integrationspolitik

→ Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Bonn
 → Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 120 €
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13510003
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die deutsche Gesellschaft ist vielfältiger denn je. Viele Menschen fürchten daher um den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dies spiegelt sich wider in den aktuellen, oft emotional geführten politischen Auseinandersetzungen über Integration. Doch wie funktionieren Integration und Teilhabe eigentlich?

Die Plünderung unseres Planeten – Der globale Wettstreit um Ressourcen und seine Folgen

→ Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Preis: 155 €; inkl. Verpfl., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
 → Infos unter 05205/91 26 33 ■ Kursnr.: 37214
 → Haus Neuland

Im Seminar werden Akteure, Formen und Schauplätze des „Wettstreits um Rohstoffe“ beleuchtet. Welche ökologischen und sozialen Folgen bringt die zunehmende Plünderung unseres Planeten mit sich? Welche Auswirkungen hat dieser Wettstreit auf Deutschland und die Welt?

Völkischer Nationalismus, rechte Ökologiebewegungen und soziale Rhetorik – Strategien und Ideologien von Neonazis, Neo-Salafisten und neueren extrem rechten Bewegungen in Deutschland

- Mo. 3.2. bis Mi. 5.2.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Unterkunft im DZ und Verpfl., EZZ 50 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 0604
- Akademie Frankenwarte

Es werden Unterschiede + Gemeinsamkeiten von extrem rechten Bewegungen in Deutschland von 1945 bis heute gezeigt. Es wird eine politit. Verortung der AfD vollzogen + diskutiert + Ursachen für das Erstarken extrem rechter Bewegungen analysiert + Handlungsstrategien erarbeitet.

Globale wirtschaftliche Verflechtung – um jeden Preis?

- Do. 6.2. bis Sa. 8.2.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.102
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wirtschaftliche Aktivitäten in einem Land haben Auswirkungen auf viele andere Länder. Nicht nur wirtschaftliche, sondern auch soziale und ökologische, oft zu Lasten der Länder im Süden. Das Seminar beleuchtet die aktuelle Situation.

Zertifikatsfortbildung Train@JuMP up! – Fachkraft für politische Jugendmedienbildung

- Fr. 7.2. bis Mi. 11.11.2020 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; EZ Komfort mit DU/WC inkl. VP
- Für pädagogische Fachkräfte aus der Jugendarbeit
- Infos unter 05205/91 26 62 ▪ Kursnr.: 35770
- Haus Neuland

Praxisorientierte Zertifikatsfortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Jugendbildung. Welche Möglichkeiten zur politischen oder zivilgesellschaftlichen Teilhabe haben Jugendliche in der digitalisierten Gesellschaft? Wie können sie unterstützt werden?
www.jump-nrw.de Termine: Termine: 07.02.–09.02.2020; 30.03.–01.04.2020; 18.09.–20.06.2020; 04.09.–06.09.2020; 09.11.–11.11.2020

Medien und Politik: Die Macht der Bilder; Wahrnehmungsbeeinflussung durch politische Inszenierung, Analyse von politischen Kampagnen

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510004
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Teilnehmer_innen untersuchen im Seminar das Verhältnis von Politik und Medien. Die Fähigkeiten zur Analyse und Interpretation von Medien werden geschult und die Wechselprozesse von Medien und Politik in Diskussionen mit Expert_innen aus der Praxis der Medienarbeit kritisch hinterfragt.

Ernährung – gut konsumieren, nachhaltig und sicher leben ☺

- Fr. 14.2. bis Sa. 15.2.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.103
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die gesplante Gesellschaft: Reichtum und Armut in der Bundesrepublik

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510005
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Schere zwischen Armut und Reichtum in der Bevölkerung öffnet sich weiter. Der Anteil armer Menschen wird immer größer. Dagegen wächst das Privatvermögen einiger weniger stetig. Dazwischen fürchtet die Mittelschicht den sozialen Abstieg. Doch wer ist in Deutschland „reich“, wer „arm“?

Kind, Kummer, Kosten – Wird Armut weiblich? ♀

- Fr. 14.2. bis Sa. 15.2.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.602
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In den letzten Jahren hat sich vieles verbessert, was früher Müttern noch das Leben schwer machte. Gerade allein stehende Frauen sind aber immer noch häufig von Altersarmut betroffen. Im Seminar sollen Lösungsmöglichkeiten diskutiert werden.

Ich gehe in den Ruhestand und will nicht stehen bleiben. Konzepte und Ideen für die Phase im besten Alter ☺

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Ü/DZ, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.6.502
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Krakau.

Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2020 in Kraków, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, Fahrt nach Auschwitz, EZZ 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20107
- Forum Unna

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

Schulden, nichts als Schulden – Auswirkungen der Wirtschafts- und Finanzkrise auf Deutschland, Europa und die Welt ☺

- Fr. 28.2. bis So. 1.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.104
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die weltweite Wirtschaftskrise und deren Gewinner und Verlierer werden im Seminar analysiert und die Chancen und Herausforderungen dargestellt. Wir fragen nach Lösungsmöglichkeiten und Alternativen.

Danzig, Gdansk – Europa zwischen gestern und heute

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2020 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte lt. Programm; EZZ 95 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20113
- Forum Unna

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

Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II

- So. 1.3. bis Fr. 13.3.2020 in Sprockhövel
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL00620
- 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.

„Der Islam gehört zu Deutschland“ – Muslime und Nicht-Muslime in unserer Gesellschaft“

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Einbettzimmer VP; 190 € Zweibettzimmer VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 13389
- Bonifatiushaus Fulda

Der Islam ist die jüngste und inzwischen zweitgrößte Weltreligion. Es wird ein Überblick über islamische Organisationen in Deutschland, über die Stärke fundamentalistischer Kräfte und die wichtigsten Sitten und Gebräuche der Muslime gegeben.

Deutschland und die Maghreb-Staaten: Politik, Wirtschaft und Sicherheit vor den Toren Europas

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530007
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die arabischen Maghreb-Staaten (Marokko, Algerien, Tunesien und Libyen) zählen zu den direkten Nachbarn der EU. Sie sind mit Europa durch unzählige menschliche Beziehungen eng verbunden, die aus Kolonisation, Migration, Handel und natürlich dem Tourismus erwachsen sind.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 26 Teilnehmende
- Preis: 55 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 201.2A120F
- VHS Essen

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

Unsere Nachbarn im Westen – Belgien und die Niederlande

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.105
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das europapolitische Seminar geht auf Spurensuche nach Gemeinsamkeiten zwischen beiden Ländern, z.B. in Sprache, Kultur, Wirtschaft und Sozialpolitik.

Frauen und Humor – Lore Lorentz, Isa Vermehren und Co.

- Fr. 6.3. bis Sa. 7.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.603
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Per „Rechtsklick“ – Wie die „neue“ Rechte im Netz um Jugendliche wirbt

- Fr. 6.3. bis Sa. 7.3.2020 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 50 €; inkl. Verpfl., 75 € DZ/VP (EZZ 15 €)
- Für Praktiker*innen der politischen Erwachsenen- und Jugendbildung, Pädagog*innen sowie Multiplikator*innen.
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 34293
- Haus Neuland

Neben Vorträgen, Austausch und Diskussion lernen Sie analoge und digitale Methoden der politischen Bildungsarbeit aus dem Bereich der Rechtsextremismus-Prävention kennen und erproben diese praktisch.

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

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2020 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20100
- Forum Unna

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

März 1920, Berlin – Generalstreik gegen den Kapp-Lüttwitz-Putsch. Spurensuche: Mit Film, Foto & Presse auf Erkundungstour durch Berlin

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 365 €; 365 € für 5 Übernachtungen im EZ / ÜF (DZ & ÜF: 325 €), 1 Abendessen, ÖPNV-Ticket, Eintritte, eigene Anreise
- Infos unter 0201/22 79 82 ▪ Kursnr.: WS1
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Erfolgreicher Generalstreik & Widerstand der Berliner*innen gegen Militärputsch & Diktatur: Orte, Plätze & „unruhige“ Bezirke erzählen von Umbrüchen zwischen Nov. 1918 – März 1920. Streik um politische Ideen, Republik & Demokratie, Agitation, Terror & Kämpfe erschütterten die Zeitgenoss*innen.

Sanfter Tourismus

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.106
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Existenzgründung in der Hausverwaltung/ Immobilienwirtschaft

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Düren
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €; zzgl. 40 € für den Arbeitsordner
- Infos unter 02421/25 25 86 ▪ Kursnr.: P1437B
- VHS Rur-Eifel

Aufbau einer Hausverwaltung/Immobilienvermittlung/
Immobilienwirtschaft. Anforderungen für WEG u. Miet-
verwalter. Gesetze zur Verwaltung u. Immobilienver-
mittlung im Detail. WEG u. Mietrecht, Notariatsrecht,
Maklerrecht, Wertermittlung, Objektpräsentationen,
Kaufverträge.

Die Zukunft der Arbeit: Arbeitswelt im Wandel, Industrie 4.0, Digitalisierung der Fertigungsprozesse

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 12 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪
- Kursnr.: 13580008
- Friedrich-Ebert-Stiftung –
- Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die industrielle Produktion und mit ihr die Arbeitswelt
sieht sich einem revolutionären technischen Wandel ge-
genüber. „Industrie 4.0“ steht für die Vernetzung von
Maschinen mit dem Ziel, Arbeitsprozesse vollständig
automatisch ablaufen zu lassen. Welche Gestaltungsauf-
gaben muss Politik übernehmen?

„Faser, Faser, du musst wandern“ – die globale Textilkette unter der Lupe

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Verpfl., 215 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 36369
- Haus Neuland

Welche ökologischen und sozialen Konsequenzen hat die
globale Textilindustrie? Was sind aktuelle Veränderun-
gen von Wertschöpfungsketten und Materialien? Welche
Rolle spielen Politik, Unternehmen und Konsumenten?
Gibt es Möglichkeiten für einen alternativen
Modekonsum?

Gerechtes Recht?! Rechtsstaat zwischen Anspruch und Wirklichkeit.

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Karlsruhe
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Ü/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.7.503
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir blicken in diesem Seminar auf die Judikative unseres
Landes. Der Bundesgerichtshof und das Bundesverfas-
sungsgericht werden besichtigt und es wird auf inter-
kulturelle aktuelle Probleme geschaut. Schließlich wird
gemeinsam diskutiert, wo der Rechtsstaat aktuell steht.

Generationendialog über den Sozialstaat Deutschland &

- Fr. 13.3. bis So. 15.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.107
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar wird thematisiert, wie die Veränderungen,
die unsere Gesellschaft derzeit prägen, sich auf den Ge-
nerationendialog auswirken.

Gedenkstättenfahrt nach Auschwitz, inkl. Besuch von Krakau und Warschau

- So. 15.3. bis Sa. 21.3.2020 in Kraków, Polen
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; Ü/HP, gemeinsamer Bustransfer ab Berlin Hbf
- Infos unter 0521/55 77 72 22 ▪ Kursnr.: 20ABU-007
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die ehemaligen KZ Auschwitz und das Außenlager Bir-
kenau sind für viele Menschen Synonyme für die mas-
senhafte Vernichtung menschlichen Lebens. Neben dem
Besuch der ehemaligen KZ wird die pol. Situation Polens
mit Vertreter*innen der Friedr.-Ebert-Stiftung
analysiert.

Feminismus heute: Eine Reise ins politische und zivilgesellschaftliche Berlin

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Ü im MBZ/F, ein Abendessen, Soli: 450 €,
- Spar: 185 €, DZZ: +30 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 20-1201
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Was ist Feminismus heute? Wenigen fällt auf diese Frage
nur eine eindeutige Antwort ein. Wir gehen spannenden
Perspektiven nach, die diesen Diskurs prägen. Eine Wo-
che lang widmen wir uns einem vielfältigen Austausch,
der nicht nur theoretisch oder im Austausch mit der je-
weils eigenen „Blase“ stattfindet, sondern mit einer
Vielzahl verschiedener Personen und Gruppen mit
ebenso vielfältigen Ansätzen.

Endlich 30!? Frauenbilder in DDR, BRD und Gesamtdeutschland ☺

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €; inkl. Programm, Unterbringung im
- Zweibettzimmer; EZ-Zuschlag: 50 €
- Für Frauen, insbesondere Frauen und
- Gleichstellungsbeauftragte in Kooperation mit der
- Landeszentrale für politische Bildung Thüringen
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ▪ Kursnr.: W 1203
- Akademie Frankenkarte

Mit welchen Erwartungen u. Hoffnungen blickten Frau-
en aus DDR und BRD auf die deutsche Einheit vor 30
Jahren? Wie veränderte sich die Erwerbstätigkeit der
Frauen, wie Frauenbilder? Worum kreisen Gleichstel-
lungsdebatten heute?

Die Welt ist aus den Fugen geraten: Ansätze der deutschen Sicherheits- und Friedenspolitik

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 12 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪
- Kursnr.: 13530009
- Friedrich-Ebert-Stiftung –
- Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar beleuchtet den Wandel von Konzepten von
Frieden und Sicherheit in den letzten Jahrzehnten. Zu
den Themen, die wir im Seminar diskutieren, zählen
unter anderem der globale Terrorismus, die Cybersi-
cherheit, zerfallene Staaten sowie die Kontroverse über
Waffenexporte.

Berlin. Vergessene Orte der Macht in Berlin/ Brandenburg.

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, Transfers vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20114
- Forum Unna

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

Freie und Hansestadt Bremen. Zwischen hanseatischer Tradition und städtischer Innovation

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Bremen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Ü/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 20.7.554
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Bremen ist mehr als die Stadtmusikanten und der Fußballverein. Bremen und Bremerhaven verbinden seit Jahrzehnten Ökonomie und Ökologie, Geschichte und Innovation. Sowohl Historisches als auch neue Projekte werden dargestellt, analysiert und gemeinsam darüber diskutiert.

New Work: eine schöne neue Welt des Scheins? Was ist mit sozialer Sicherheit und Mitbestimmung in der digitalisierten Arbeitswelt? ☹

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Ü/DZ/VP, zzgl. 64 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02223/7 32 09 ■ Kursnr.: 20.6.504
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Arbeitswelt wandelt sich. Und wir tun es auch. Neue Technologien, Digitalisierung und Automatisierung bringen neue Chancen, aber auch Herausforderungen mit sich. In diesem Seminar wird auf die Mitbestimmungsrechte geblickt und dafür sensibilisiert.

Macht und Machtmissbrauch im Wirtschaftsleben – ein schmaler Grat ☹

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. 32 € EZZ
- Infos unter 02223/7 32 09 ■ Kursnr.: 6.553
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der abstrakte Begriff Macht wird skizziert und analysiert: Macht an sich, Machtmissbrauch (auch mit prominenten Beispielen aus der Wirtschaft), der Umgang mit Machtmissbrauch und schließlich der internationale Vergleich.

Die bunte Gesellschaft: Bewegte Zeiten durch Digitalisierung, Globalisierung und eine veränderte Demografie

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 180 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 32 09 ■ Kursnr.: 20.6.928
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die bundesdeutsche Gesellschaft ist einem rasanten Wandel unterworfen. Die Politik, insbesondere die Sozialpolitik, muss sich auf diese tiefgreifenden Veränderungen einstellen und eine gute Politik für die Menschen realisieren. Das Seminar betrachtet die aktuelle Lage.

Marseille – Fluchttort und Rettungshafen

- So. 29.3. bis Sa. 4.4.2020 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 640 €; EZ: 790 €, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 01/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Neue ökologische soziale Marktwirtschaft ☹

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 20.6.108
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nachhaltiges Wirtschaften und Umweltschutz als politische Kategorien müssen spätestens jetzt, in Zeiten globaler klimatischer Veränderungen, in die Soziale Marktwirtschaft mit einbezogen werden. Praktische Beispiele sollen dies verdeutlichen.

Die Stadt von morgen: Wie werden wir gemeinsam leben?

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Bochum
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13580010
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar setzt sich mit der Stadt auseinander, wie sie heute ist und wie sie werden könnte. Wir entwickeln und diskutieren eigene Vorstellungen einer lebenswerten „Stadt der Zukunft“ und erörtern Beteiligungsmöglichkeiten bei der Gestaltung des Wandels.

„Das kann doch noch nicht alles gewesen sein!“ – Seminar für Menschen kurz vor oder in der nachberuflichen Lebensphase

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 245 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Für Menschen kurz vor oder in der nachberuflichen Lebensphase
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ■ Kursnr.: W 1401
- Akademie Frankens

Im Seminar werden wichtige Themen der nachberuflichen Lebensphase, wie Pflege u. Selbstsorge im Alter behandelt. Welche Möglichkeiten bieten sich d. Einzelnen, um weiter aktiv zu bleiben, gebraucht zu werden? Perspektiven für d. Zeit nach d. Berufsleben werden aufgezeigt.

Berlin: Geschichte und Politik hautnah

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. 4 Übern im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Bildungswerk Stenden

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

Die EU – mehr als „nur“ ein Wirtschaftsraum? Vision und Realität des europäischen Integrationsprozesses (mit Tagesexk. Strasbourg)

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 270 €; Unterkunft im DZ und Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 • Kursnr.: W 1402
- Akademie Frankenwarte

Europas Einigungsprozess ist seit seinen Anfängen geprägt vom Streben nach wirtschaftl. Integration u. polit. Einheit. Dies scheint sich in der Gegenwart leider entgegengesetzt zu bewahrheiten. Wie lässt sich die wirtschaftl. und pol. Einigung neu gestalten?

Die Reichsbürger – Ein Phänomen der postfaktischen Gesellschaft?

- Am Di. 31.3.2020 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform • max. 30 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ohne Ü, inkl. Vollverpflegung
- Für Kommunalverwaltungen, Polizei, Praktiker*innen der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 37257
- Haus Neuland

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es aktuell mehr als 15.000 Reichsbürger: Ein organisatorisch wie ideologisch äußerst heterogenes und vielschichtiges Milieu. Wir nehmen dieses Phänomen genauer unter die Lupe.

Frauen und Migration – Kooperationsseminar mit agisra e.V. & ♀

- Fr. 3.4. bis Sa. 4.4.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.606
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Verpf., 300 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 37714
- Haus Neuland

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

„Steckt Leben in unsere(r) Demokratie!?“ Politik in Deutschland – Grundlagen, Entwicklungen und aktuelle Debatten

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 195 €; Unterk. im DZ u. Verpf., EZZ 80 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 1602
- Akademie Frankenwarte

Vor dem Hintergrund aktueller Debatten werden Herausforderungen und Probleme der Demokratie in Deutschland diskutiert und mögliche Lösungsansätze erarbeitet. Was kann jeder einzelne Bürger tun? Seminar mit begleitendem Kinder- und Jugendprogramm.

Gefordert im Beruf, genervt im Alltag, gedrängt zur Selbstoptimierung:

Wie wir uns im Laufrad der Wettbewerbs-gesellschaft bewegen (Familienwoche) &

- Di. 14.4. bis Sa. 18.4.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Unterk. und Verpf.
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: BUN
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos finden Sie unter

<https://www.dgb-bildungswerk.de/politische-bildung/bildungsprogramm>

Raubbau – Zerstörte Lebensräume – Erderwärmung:

Wie gefährlich ist der Klimawandel? &

- Di. 14.4. bis Sa. 18.4.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 150 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 320593207 KLI
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Infos unter: www.dgb-bildungswerk.de

Arbeits- und Gesundheitsschutz ®

- So. 19.4. bis Do. 30.4.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SB01720
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Danzig – junge Stadt mit Narben des zweiten Weltkrieges

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2020 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 870 €; inkl. Ü/F
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Danzig, die Stadt an der Mottlau, ist jung, dynamisch, hübsch restauriert und heute wieder ein attraktives Ziel für Städtereisende. Doch gab es auch andere Zeiten. Spuren aus der Zeit des Zweiten Weltkrieges und der Naziherrschaft sind überall sichtbar.

Im Fadenkreuz: Bedrohungen der inneren Sicherheit – Aktuelle Herausforderungen im Spiegel der öffentlichen Wahrnehmung

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13510013
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar widmet sich der organisierten sowie der politisch motivierten Kriminalität am Beispiel von Mafia, verschiedenen extremistischen und terroristischen Bestrebungen. Zusätzlich werden neue Herausforderungen wie die Unsicherheit durch Cyberkriminalität beleuchtet.

Pflege, Wohnen & Hartz IV: Besichtigung von Großbaustellen des deutschen Sozialstaats ☞

→ So. 19.4. bis Fr. 24.4.2020 in Hattingen
 → Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 150 €, inkl. VP
 → Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 320603241 GDS
 → DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
 Nähere Infos www.dgb-bildungswerk.de

Freiheit – Ist der Mensch frei?

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Preis: 155 €, inkl. Verpf., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
 → Infos unter 05205/91 26 33 ■ Kursnr.: 35639
 → Haus Neuland

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

Hafenwelten in Ostfriesland zwischen Tradition und Moderne

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Ostrhauderfehn
 → Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
 → Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8087
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die See- und Handelshäfen stellen einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor dar. Waren früher Fischerei und Seefahrt Lebensgrundlage, sind die Hafenstädte heute vom Tourismus geprägt. Schiffsbau, Transport und Logistik prägen heute das Bild vieler Hafenstädte und den Arbeitsmarkt.

Digitalisierung und Umwälzung der Arbeit – Neue Chancen

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 180 €; EZZ: 16 € / Nacht
 → Infos unter 02223/7 30 ■ Kursnr.: 20.6.930
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar Arbeit 4.0 analysiert die einschneidenden Umwälzungen und fragt nach den weitreichenden Konsequenzen für das Arbeitsleben, Gesellschaft und Politik.

Flüsse. Lebensadern der Menschen ☞

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bad Zwischenahn
 → Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmende
 → Preis: 232 €; p.P. im DZ inkl. VP; EZ 292 € inkl. VP
 → Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10970F20
 → Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Flüsse, einst Lebensadern der Natur, sind heute längst zu wirtschaftlichen Lebensadern der Menschen umfunktioniert worden. Davon zeugen Begrädnung und Kanalisierung, Staustufen und Dämme sowie andere, für die Natur oft verheerende Eingriffe in die Flusslandschaften ...

„Noch ist Polen nicht verloren!“ ☞

→ Fr. 24.4. bis Sa. 25.4.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 20.6.109
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nach über 70 Jahren wird die Beziehung von Polen und Deutschland noch immer überschattet von den deutschen Verbrechen während des Zweiten Weltkrieges. Das Seminar zeichnet die polnische Geschichte in Grundzügen nach und analysiert Probleme im Verhältnis beider Länder.

Arbeitswelt gestern und heute

→ So. 26.4. bis Do. 30.4.2020 in Sprockhövel
 → Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: auf Anfrage
 → Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SH01820
 → 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.

Syrien – Rückkehrer_innen: Herausforderung für unsere Gesellschaft

→ Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Würzburg
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 150 €; Unterkunft im DZ und Verpf., EZZ 50 €
 → Infos unter 0931/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 1803
 → Akademie Frankenwarte

Medienberichte über sog. „Syrien-Rückkehrer_innen“ werfen viele Fragen auf: Was führt Menschen in den Extremismus? Was muss, was kann Gesellschaft, Politik und Justiz an Antworten geben? Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es und wie mit Ängsten und Vorbehalten umgehen?

Bilanz der Energiewende ☞

→ Fr. 1.5. bis So. 3.5.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 20.6.110
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Ruhrgebiet hat den Strukturwandel schon weitgehend durchlebt, auch der Braunkohleabbau gilt längst nicht mehr als Zukunftsmodell. Welche Chancen und Risiken alternative Energien bieten, soll in diesem Seminar behandelt werden.

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

→ So. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 in Poznan, Polen
 → Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 150 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20101
 → Forum Unna

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

Straßburg. (K)eine europäische Hauptstadt.

→ So. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 in Strasbourg, Frankreich
 → Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 589 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; Besuch im EU-Parlament; EZZ 130 €
 → Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20169
 → Forum Unna

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

Nahaufnahme Europa:**Worüber entscheidet, wie funktioniert und wie (un)demokratisch ist die EU? (mit einer zweitägigen Exkursion nach Brüssel) &**

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 17 Teilnehmende
 - Preis: 290 €; inkl. VP und Exkursion
 - Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320593211 EUR
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Weiter Informationen unter: www.dgb-bildungswerk.de

Berlin. Smart City Berlin: Stadt der Zukunft – Herausforderungen und Chancen für die Stadtentwicklung.

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen, Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad, EZZ 138 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20155
- Forum Unna

Selbstfahrende Autos oder intelligente Ampelanlagen: Die Stadt der Zukunft ist autonom, digital, vernetzt, sicher, nutzungsfreundlich.. – so sind zumindest die Versprechen, die sich mit dem Begriff Smart City verbinden. Wir prüfen, wie Nachhaltig verschiedene Konzepte sind.

Berlin – Wo geht es denn hier zur Mauer?

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die dramatische Geschichte Berlins an Originalschauplätzen kennen, treffen Zeitzeugen und begeben sich zu den Orten wo alles mit dem Beschluss der Alliierten in Schloss Cecilienhof mit dem Potsdamer Abkommen anfing und wo die Mauer an der Bornholmer Straße zu bröckeln begann.

Die kulturhistorische Bedeutung von Burgen, Schlössern und Orgeln in Ostfriesland

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8130
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

30 Jahre deutsche Einheit – Auf Spurensuche in Leipzig

- Mo. 4.5. bis Do. 7.5.2020 in Leipzig
- Mit Übernachtung
- Preis: 495 €; EZ gegen Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20542-LEIP
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

In Leipzig, wo 1989 die Montagsdemonstrationen eine wichtige Rolle für den Fall der Mauer spielten, gehen wir auf Spurensuche: In Gedenkstätten, Museen und Gesprächen mit Expert*innen und Zeitzeug*innen fragen wir: Ist die Einheit geglückt? Was muss noch getan werden?

Die 80er Jahre. Eine goldene Dekade? &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 232 €; p.P. im DZ inkl. VP; EZ 292 € inkl. VP
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ▪ Kursnr.: 11120F20
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Viele Erwachsene sehen sich heute danach, wieder in die 80er Jahre zurückzukehren. Warum? Was hat den Alltag der Menschen damals geprägt. Wie waren die Lebenswirklichkeiten – als Kind, Jugendliche/r oder Erwachsene/r, als Frau, als Mann? Wie waren die Arbeitsbedingungen?

Demokratie wächst im Kleinen – Kommunalwahlen in Deutschland &

- Fr. 8.5. bis So. 10.5.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.111
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

2020 werden sich erneut viele motivierte (angehende) Kommunalpolitikerinnen und Kommunalpolitiker zur Wahl stellen. Im Seminar soll deutlich werden, welche Wechselwirkungen zwischen politischer Landes- und Bundesebene bestehen.

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

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Fachführungen und Eintritte; Leifahrrad; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20191
- 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!? Jährlich steigt die Anzahl an Touristen, die von Worpswede, ein Museumsdorf, ein Kaffee- und -Kuchendorf, ein Kulturdorf, ein Naturdorf und auch ein Künstlerdorf, angelockt werden. Doch ist der Massentourismus profitabel für Worpswede oder nur ein Fluch?

Görlitz.**Europastadt in der Grenzregion Oberlausitz.**

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20009
- Forum Unna

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

Reiche reicher, Arme ärmer: Wieviel Ungleichheit verträgt unsere Gesellschaft (mit Exkursion nach Bochum) &

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 150 €; VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320603213 UGH
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos www.dgb-bildungswerk.de

Wien – politische Entwicklungen von 1919 – 2019

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 850 €; EZ 950 mit U/F; Ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/55 77 72 22 ▪ Kursnr.: 19ABU-004
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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

No way out? Der Israel/Palästina-Konflikt: Hintergründe, Dynamiken, Perspektiven für die Zukunft

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Attendorf
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530016
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar bietet einen Überblick über die historischen Hintergründe des Israel/Palästina-Konflikts und die aktuellen Herausforderungen, welche die Friedensbemühungen in Israel und Palästina erschweren.

Das Ruhrgebiet im Wandel. Glückauf.

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Essen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.7.556
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar wirft einen Blick auf die Zeitgeschichte, von der Industrialisierung über das Wirtschaftswunder bis hin zum großen Zechensterben. Dabei wird die Frage gestellt: Ist das Ruhrgebiet ein Vorbild für einen gelungenen Strukturwandel in Deutschland und Europa?

Lobbyismus in der EU – Wer regiert Europa wirklich?

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Verpfl., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35640
- Haus Neuland

Brüssel ist die Lobbyhauptstadt Europas. Circa 25.000 Lobbyisten nehmen hier täglich Einfluss auf die Europäische Kommission, den Europäischen Rat oder Abgeordnete des EU-Parlaments. Untersuchen Sie mit uns Strukturen und Auswirkungen der europäischen Lobby-Politik.

Europa – Brexit und die Folgen für Europa

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 210 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 30 ▪ Kursnr.: 20.6.933
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nach den Brexit-Verhandlungen sind die Forderungen nach einer umfassenden Reform der europäischen Union lauter geworden. Das Seminar beleuchtet aktuelle Positionen und Ideen.

Moderne Medizin, Digitalisierung und Grenzfragen des Lebens (mit Tagesexkursion)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 255 €; Unterkunft im DZ und Verpfl., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 2002
- Akademie Frankenwarte

Entgrenzung, Ökonomisierung + Digitalisierung prägen medizin. Fortschritt + fragen nach angemessenem, gesellschaftl. + individ. Umgang mit Unausweichlichkeiten + Unkontrollierbarkeiten d. Lebens + Sterbens. Multiperspektivisch sind Grenzen des techn. Machbaren + ethisch Hinnehmbaren Thema.

Vom Traum zur Wirklichkeit – 30 Jahre Deutsche Einheit

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 27/2020
- 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 Referenten zur Verfügung.

Wendland. Das Wendland in Zeiten in die kulturelle Landpartie hinein.

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2020 in Lüchow
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20302
- Forum Unna

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

Thessaloniki – Erinnerungen an die deutsche Besatzung Griechenlands

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2020 in Thessaloniki, Griechenland
- Mit Übernachtung
- Preis: 590 €; EZ 650 €, inkl. HP, Fahrten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 02/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Einführung in das Schwerbehindertenrecht

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 112 €
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: C02
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Natur entdecken – Ökologische Exkursionen

- Fr. 22.5. bis Sa. 23.5.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.131
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Chic aber schmutzig: Globale Wertschöpfung und soziale Kämpfe in der Bekleidungsindustrie &

- So. 24.5. bis Fr. 29.5.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 320603209
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter: www.dgb-Bildungswerk.de

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 24.5. bis Fr. 29.5.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SH02220
- 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.

Rechtspopulismus und Rechtsextremismus in Europa – Das Ende der Solidarität? &

- So. 24.5. bis Fr. 29.5.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 320603215
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Informationen www.dgb-bildungswerk.de

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

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 22 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpfl., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 35641
- Haus Neuland

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

Coco Chanel und der verführerische Duft von Macht & Mode

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: M04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Vom armen Spatz zum Goldkehlchen – die unglaubliche Karriere einer kleinen Französin • Operation „Modellhut“: die Opportunistin und Antisemitin Chanel • „Das Schöne bleibt, das Hübsche vergeht“ – Chaneels Vermächtnis • Lagerfelds modisches Erbe: die Chanel-Formel von Macht & Mode

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

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 4 U/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 138 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F20188
- 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.

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

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13510017
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wie wir uns erinnern, sagt aus, wer wir sind und wer wir sein wollen. Im Seminar erläutern wir beispielhaft die Auseinandersetzung mit dem Holocaust in der BRD und der DDR. Gemeinsam wird die Frage diskutiert werden, welche Lehren wir heute aus diesem Kapitel der deutschen Geschichte ziehen können.

Essen mit Wirkung und Nebenwirkung, Gestern – Heute – Morgen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
 - Preis: 398 €
 - Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8398
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Zwischen Hunderten Käse-, Wurstsorten, Fertiggerichtchen können wir wählen. Wie es ohne Klimakiller geht beweisen globale Projekte und der Besuch regionaler Betriebe vor Ort. Sie zeigen: Nachhaltigkeit ist Gewinn und wahrer Genuss!

Die deutsche Teilung im Spielfilm &

- Di. 26.5. bis Do. 28.5.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.113
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Anhand von Spielfilmen aus verschiedenen Jahren soll die Darstellung der deutschen Teilung in sozialistischer und politischer Hinsicht analysiert werden.

Italien – ein Land auf der Kippe? &

- Fr. 29.5. bis Sa. 30.5.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.114
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Zusammenhang zwischen Italiens Wirtschaftspolitik und der Regierungskrise sowie die Konsequenzen für die Europäische Union sollen herausgestellt werden.

Chinas neue Seidenstraße &

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.115
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar sollen die Initiative Chinas und das Projekt der „New Silk Road“ vertieft vorgestellt sowie die Infrastruktur-Offensive analysiert werden.

La Retirada – Spanischer Bürgerkrieg und Revolution: Flucht über die Pyrenäen und Exil in Frankreich

- So. 7.6. bis Sa. 13.6.2020 in Amélie-les-Bains-Palalda, Frankr:
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 670 €; EZ 720 €, inkl. HP Programm, Fahrten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 10/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

La Retirada – „Der Rückzug“ nennen die Spanier die Flucht der republikanisch gesinnten Bevölkerung und Soldaten vor Francos Truppen im Januar 1939 über die Pyrenäen nach Frankreich. Nach dem Sieg Francos flohen 500000 Menschen über die Grenze nach Frankreich. Während des Bildungsurlaubs werden die Internierungslager in Argeles und Rivesaltes besucht, in denen zunächst die spanischen Flüchtlinge, später auch deutsche Emigranten auf der Flucht vor faschistischer Verfolgung untergebracht waren.

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ü/F (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 124600
- VHS Schaumburg

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

Soziale Gerechtigkeit jenseits von Wirtschaftswachstum? Ideen für eine soziale, ökologische u. demokratische Wirtschaft

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterk. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ▪ Kursnr.: W 2702
- Akademie Frankenwarte

Unsere Wirtschaft kann nicht immer u. immer weiter wachsen! Im Seminar diskutieren wir über soziale, ökologische Gerechtigkeit. Welche Lösungsansätze u. neue Wirtschaftsmodelle zur Sicherung d. Lebensqualität für alle gibt es? Wir besuchen vor Ort existierende Alternativen.

Amsterdam – Deutsche Besetzung und Widerstand im 2. Weltkrieg

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €; 670 im EZ, Ü/F, inkl. Programmkosten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 3/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Der Widerstand gegen die deutsche Besetzung der Niederlande im Zweiten Weltkrieg wird anhand des Widerstandes in Amsterdam und Umgebung vermittelt. Besondere Berücksichtigung dabei findet der Widerstand gegen die Deportation der jüdischen Bevölkerung.

Vom Wirtschaftsboom in den Korruptionssumpf: Zeitenwende in Brasilien? &

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320593217
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter www.dgb-bildungswerk.de

Mosel. Probleme und Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Lösnich/Mosel
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen lt. Programm; EZZ 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F19308
- Forum Unna

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

Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 100,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20119
- Forum Unna

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

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

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Sebnitz
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/HP im DZ mit Du/WC, Fachführungen und Eintritte; EZZ 92,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20279
- Forum Unna

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

Statt Rabenmüttern und Karrierevätern: Wie wir gemeinsam eine geschlechtergerechte Gesellschaft schaffen &

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320603216
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter: www.dgb-bildungswerk.de

Der Orient – ohne Orientierung!? Staat und Gesellschaft im Nahen und Mittleren Osten in der Krise

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 245 €; Unterkunft im DZ und Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ▪ Kursnr.: W 2504
- Akademie Frankenwarte

In diesem Seminar wollen wir aus historischer Perspektive die in der Region vorherrschenden gesellschaftlichen und politischen Strukturen verstehen und den jüngsten gesellschaftlichen Wandel und die politischen Reaktionen darauf aus einem globalen Blickwinkel analysieren.

Terrorismus in Deutschland &

- Mo. 15.6. bis Di. 16.6.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.112
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Heute gehören Terrorwarnungen und -anschläge beinahe zum Alltag. Im Seminar wird der Frage nachgegangen, wie groß die Bedrohung durch den Terrorismus aktuell ist.

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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 7929
- 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.

Senioren bestimmen mit: Werte und Demokratie bewahren &

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Ü/DZ/VP, zzgl. 32 € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02223/7 32 09 ▪ Kursnr.: 20.6.557
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Senioren, die sich ehrenamtlich engagieren, stehen für die Grundwerte der Gesellschaft ein und sind für unerlässlich. Es werden generationenpolitische Belange und Fragen beantwortet und der Blick darauf gerichtet, wie man dieses Engagement zur Multiplikation nutzen kann.

Betriebspartnerschaft X.o – Den digitalen Wandel gemeinsam gestalten &

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. 48 € EZZ
- Infos unter 02223/7 32 09 ▪ Kursnr.: 20.6.510
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Digitaler Wandel verändert Geschäftsmodelle und Arbeitswelt. Ein Veränderungsprozess gelingt durch eine Betriebspartnerschaft. Unternehmen ohne Kulturwandel werden nicht am Markt bestehen. Das Seminar gibt Tipps für die Gestaltung der zukünftigen Arbeit.

Forum der älteren Generation: Seniorenpolitische Perspektiven

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 190 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 30 ▪ Kursnr.: 20.6.937.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Interessen der älteren Generation, Bürgerinnen und Bürger ab dem 60. Lebensjahr, sind vielseitig. Gerade in kommunalen Parlamenten bringen sie sich ein. Das Seminar zeigt auf, wie Senioren/innen sich verantwortlich in der Politik und Gesellschaft einbringen können.

Migrantinnen in der Prostitution – Kooperationsseminar mit Madonna e.V. & ♀

- Do. 18.6. bis Fr. 19.6.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.609
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Passau – Linz – Wien: mit Rad und Zug auf den Spuren des Nationalsozialismus in Österreich

- Sa. 20.6. bis Sa. 27.6.2020 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; inkl. Ü/F, HP an 3 Tagen, Transporte zwischen Passau und Wien, Führungen, EZZ 160 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 4/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Auf dieser Reise mit Rad und Zug von Passau nach Wien werden wir uns mit der österreichischen Geschichte des Nationalsozialismus der dreißiger und vierziger Jahre des 20. Jahrhunderts auseinandersetzen. Neben dem Besuch des KZ – Mauthausen und des Simon – Wiesental – Zentrums in Wien werden wir Gelegenheit haben uns im Rahmen von Führungen in Linz und in Wien mit Aspekten des österreichischen Widerstandes (Februar-aufstand 1934) und der Rolle unterschiedlicher Akteure während der Zeit des sog. Austrofaschismus zu befassen.

Bamberg. Weltkulturerbe Bamberg – Faszination und Verantwortung.

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bamberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Busfahrt Fränkische Schweiz; EZZ ab 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20144
- Forum Unna

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

Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen.

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2020 in Feldberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 589 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; Fachführungen lt. Programm, 1x Leihfahrrad; EZZ 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20290
- Forum Unna

Die Lebensqualität und die Mobilität ist 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.

Bildungsurlaub auf dem Motorrad: Odertal und Lausitz

- So. 21.6. bis Sa. 27.6.2020 in Görlitz, Zgorzelec und Forst
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20854-MOP XIV
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Auf Zweirädern geht es an der deutsch-polnischen Grenze entlang: Wie funktioniert das Zusammenleben in der deutsch-polnischen Doppelstadt Görlitz/Zgorzelec? Welche Auswirkungen hat der Braunkohletegabbau und wie steht es um die gesellschaftliche Entwicklung in Hoyerswerda?

Endspiel um die Kohle – Gelingt die Energiewende an Rhein und Ruhr? (mit Exkursion u.a. in den Braunkohletagebau) &

→ So. 21.6. bis Fr. 26.6.2020 in Hattingen
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
→ Preis: 170 €; inkl. VP
→ Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320593218
→ DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
Nähere Infos unter: www.dgb-bildungswerk.de

Hannover. Grüne Vielfalt mit Geschichte.

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Hannover
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
→ Preis: 499 €; 4 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Transfers; EZZ: 102 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20317
→ Forum Unna

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

Wuppertal – Utopia-Stadt?!

Eine Stadt im Aufbruch: sehenswert – erlebenswert – inspirierend.

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wuppertal
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
→ Preis: 399 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ 70 €
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20304
→ Forum Unna

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

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

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bielefeld
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 410 €; im Ez 490; inkl HP (ohne Unterkunft 250 €)
→ Infos unter 05221/27 69 17 7/8 ▪ Kursnr.: 5/2020
→ Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Europäische Perspektiven:

Wohin geht die EU? Europa nach dem Brexit.

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bonn
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
→ Preis: 120 €
→ Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13550018
→ Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Europaparlament sind die Mehrheitsverhältnisse nicht mehr eindeutig. Werden einzelne Staaten die Macht an sich reißen oder wird das Parlament gestärkt aus den Krisen der letzten Jahre hervorgehen? Vor welchen anderen Zukunftsthemen steht Europa?

Weimar – Zwischen Klassik und Gegenwart

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Weimar
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
→ Preis: 370 €; inkl. Ü/F, (EZZ 130 €)
→ Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 124500
→ VHS Schaumburg

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

Die Profiteure der Krisen und Kriege – Deutsche Waffenexporte und die Rüstungsindustrie in der Bundesrepublik &

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Fulda
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
→ Preis: 220 €; Einbettzimmer VP; 190 € Zweibettzimmer VP
→ Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 13418
→ Bonifatiusshaus Fulda

Im Seminar werden die Waffenschmieden und Rüstungskonzerne in Deutschland und die Mittel politischen Einflussnahme der Rüstungslobby durchleuchtet. Es werden Alternativen für eine friedenssichernde Außen- und Sicherheitspolitik vorgestellt.

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

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bielefeld
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 22 Teilnehmende
→ Preis: 185 €; inkl. Verpf., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
→ Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35642
→ Haus Neuland

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

Ruhrgebiet im Wandel

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Essen
→ In Tagesform ▪ maximal 26 Teilnehmende
→ Preis: 55 €
→ Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 201.2A123F
→ 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.

Wenn es nicht reicht ...

Prekäre Beschäftigung und geringe Rente reichen nicht für ein gutes Leben! Was die Politik jetzt tun muss &

→ Mi. 24.6. bis Fr. 26.6.2020 in Königswinter
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
→ Preis: 180 €; inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ
→ Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.6.558
→ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Beschäftigung mit Bezahlung und ohne bzw. unterhalb branchentypischer Tarifverträge ist z. b. im Pflegebereich gängige Praxis. Der status quo wird durchleuchtet und Möglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen aufgezeigt.

Blühende Landschaften: Eine Erkundungsreise zwischen Landschaftsgestaltung und Wirtschafts- entwicklung mit dem Fahrrad entlang der Elbe

- Fr. 26.6. bis So. 5.7.2020 in Magdeburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 990 €; inkl. Ü im DZ/HP; Soli: 1050 €, Spar: 495 €, EZ: +180 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ■ Kursnr.: 20-2601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Seit Helmut Kohl 1990 erstmals die Vision blühender Landschaften in den neuen Bundesländern formuliert hat, ist mehr als ein Vierteljahrhundert vergangen. Wie haben sich Land und Leute seither verändert? Gibt es sie, die blühenden Landschaften? Es ist Zeit, sich ein Bild zu machen von den Veränderungen seit jenen Tagen. Zehn Tage lang erleben wir in unserer kleinen Gruppe eine vielseitig bereichernde Fahrradbildungsreise entlang der Flusslandschaft Elbe.

Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SH02720
- 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.

Bildungsurlaub auf dem Motorrad: Altmark und Uckermark

- So. 28.6. bis Sa. 4.7.2020 in Stendal und Neuruppin
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer*innen mit eigener Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ■ Kursnr.: 20852-MOPXII
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Eine reizvolle Landschaft und Ruhe versprechen Altmark und Uckermark den Touristen. Unsere Reisegruppe erkundet auf dem Abschnitt von Stendal bis Neuruppin u.a. die Geschichte der VEB Rathenower Optische Werke, das Schiffshebewerk Niederfinow und die Waldsiedlung Wandlitz.

Emsland und Ostfriesland: Beispiele für gelungenen Strukturwandel

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Leer, Ostfriesland
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ/HP, alle Eintritte, Führungen und Ausflüge mit Bus und Schiff, EZ-Zuschlag = 80 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 21/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Region galt lange als „Armenhaus Deutschlands“. Aber das Image von der kargen Moor- und Marschlandschaft hat sich radikal geändert! Heute ist die Region Sitz prosperierender Wirtschaftsbetriebe und beliebtes Touristenziel. Wir gehen diesem Wandel auf den Grund. So besichtigen wir u. a. die Meyer-Werft, eine der größten Fabriken für Luxus-Kreuzfahrtschiffe weltweit. Wir erkunden das Geheimnis des Ostfriesentees und sehen Warfendörfer und den Fischerort Greetsiel an der Nordsee. Über die Arbeit des Nationalpark Wattenmeer informieren wir uns bei Besuchen auf der größten ostfriesischen Insel Borkum und in der Seehundaufzuchtstation Norddeich.

Berlin. Die Fahrradstadt Berlin – Mobilität in der fahrradfreundlichen Metropole.

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WG; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 138 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20186
- Forum Unna

Das Fahrrad ist auf dem Vormarsch und bestimmt zunehmend in vielen Großstädten und Metropolen die Verkehrspolitik. Wir informieren uns vor Ort über Radinfrastruktur und umweltfreundliche Mobilität im Gespräch mit Politik und Initiativen und machen die Probe aufs Exempel.

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

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Hürtgenwald
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 590 €; mit Ü/F im DZ; Sparpreis: 295 €, Solidarpreis: 650 € EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ■ Kursnr.: 20-2701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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



 **Raus aus dem Alltag,
rein in die Natur!**

**Jetzt
an 2020
denken!**

**Wenn Freigeister auf Frischluft treffen:
Bildungsurlaube der Heinrich Böll Stiftung NRW**

WILDNISTRAIL
Wandern in der Eifel • 11. – 15.5.2020 & 14. – 18.9.2020

DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS
Fahrradreise entlang der Rur • 15. – 19.6.2020

BLÜHENDE LANDSCHAFTEN
Fahrradreise entlang der Elbe • 29.6. – 5.7.2020

COPENHAGENIZE!
Städtereise nach Kopenhagen • 23. – 28.8.2020

GRENZGÄNGE WEST
Fahrradreise in D-F-LUX • 29.6. – 3.7.2020 & 10. – 14.8.2020

Mehr Infos: www.boell-nrw.de

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

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Dortmund
- Mit Übernachtung ■ maximal 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.: F20118
- 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.

Wittenberg. Die Lutherstadt – Zukunft mit Geschichte?

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 369 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritt lt. Programm; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20143
- 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...

Weltkulturerbe Wismar

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Wismar
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 415 €; Ü/F (EZZ 110 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 124300
- VHS Schaumburg

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

50 Jahre Kniefall von Warschau – Gedenkstättenfahrt in Polen:

Wie kann eine neue Ostpolitik gestaltet werden?

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13550020
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Biografie von Willy Brandt und die Geschichte des Warschauer Ghettos werden gemeinsam erarbeitet. Vor Ort besuchen wir die Gedenkstätten und diskutieren mit Vertreter_innen der Zivilgesellschaft das deutsch-polnische Verhältnis.

Land des Hermann – Mythenbildung und Geschichtspolitik rund um den Teutoburger Wald

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Bielefeld-Sennestadt
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpf., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ■ Kursnr.: 37220
- Haus Neuland

Hermannsdenkmal, Externsteine und Wewelsburg im Teutoburger Wald: Ostwestfalen ist reich an historisch bedeutsamen Orten. Wir wollen der Frage nachgehen, wie die Geschichte Ostwestfalens im Laufe der Jahrhunderte ge-/missbraucht, konstruiert und wieder dekonstruiert wurde.

Belgien: Drei Sprachen, drei Regionen, ein Staat?

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Antwerpen, Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ■ maximal 35 Teilnehmende
- Preis: 470 €; inkl. Bus ab/bis Warstein u. Dortmund, Hotel 4 x Ü/F, 2 x HP, EZZ 135 €
- Infos unter 05482/93 98 14 ■ Kursnr.: 20.209
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Seminar will nicht nur über die Geschichte und Entwicklung der föderalen Strukturen Belgiens informieren, sondern auch der Frage nachgehen, welche Probleme sich aus der Koexistenz eines europäischen Zentrums in Brüssel und den selbstbewussten Regionen ergeben.

Zur Dialektik der Naturwissenschaften Ein Lese-Urlaub im Deutschen Museum München zum 200. Geburtstag von Friedrich Engels

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in München
- Mit Übernachtung
- Preis: 600 €; DZ; ÜF; EZ: 650 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 6/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Politik in Berlin.

In welcher Verfassung ist unsere Demokratie?

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 392 €; p.P. im DZ, EZ 492 €
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10090F20
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Für viele politische Beobachter sind die Institutionen der parlamentarischen Demokratie: periodische Wahlen, Parteienkonkurrenz, Gewaltenteilung formal gesehen völlig intakt und funktionsfähig. Manch Anderem wirkt der Politikbetrieb nur noch wie ein kontrolliertes Spektakel.

Was liest Du gerade?

Literatur als Spiegel der Gesellschaft &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 232 €; p.P. im DZ inkl. VP; EZ 292 € inkl. VP
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10820F20
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Allen Unkenrufen zum Trotz: das Bücherlesen hat sich nicht überlebt. Und: Literatur ist immer noch ein vorzügliches Spiegelbild der Gesellschaft, ein Spiegelbild gesellschaftlicher Befindlichkeiten, Fragestellungen und Auseinandersetzungen.

Auschwitz und Krakau

- Mo. 29.6. bis Sa. 4.7.2020 in Auschwitz, Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. Ü im DZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 20 4 ST 331
- Bildungswerk Stenden

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

Deutsch-namibische Beziehungen gestern und heute &

- Mi. 1.7. bis Fr. 3.7.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.117
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar fragt nach einer Aufarbeitung der Kolonialzeit und der Möglichkeit einer Wiedergutmachung.

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

- Do. 2.7. bis Fr. 3.7.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.608
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2020 in Sebnitz
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/HP im DZ mit Du/WC, Fachführungen und Eintritte; EZZ 92,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20288
- Forum Unna

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

Arbeits- und Gesundheitsschutz ®

- So. 5.7. bis Fr. 17.7.2020 in Sprockhövel
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SB02820
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Das 19. Jahrhundert: Aufbruch in die Moderne

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €, inkl. Verpf., 205 € DZ/VP (EZZ 20 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35643
- Haus Neuland

Das Seminar beschäftigt sich mit der Entwicklung des Nationalstaates in Deutschland und Europa, den Veränderungen in Staatlichkeit, Politik, Wirtschaft und Kultur im 19. Jahrhundert und versucht die Zusammenhänge und Entwicklungslinien zu verdeutlichen.

Senioren auf der Südhälfte – Entwicklungspolitisches Seminar

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 180 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 30 ▪ Kursnr.: 20.6.941.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie junge Menschen leiden Senioren erheblich unter Armut, mangelnder medizinischer Versorgung und Bürgerkriege auf der Südhälfte. Wie kann eine Entwicklungspolitik älteren Menschen in der sog. 3. Welt helfen?

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

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Frankfurt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte; EZZ 142 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20182
- 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 Bildungsurlauben kommen Sie den Frankfurter Bürgern näher!

Köln. Stadt am Wasser – Wasser in der Stadt: Nutzungs- und Konfliktpotentiale der Ressource Wasser.

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/Früh. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrer; EZZ: 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20137
- Forum Unna

Die Rolle des Wassers, insbesondere der des Rheins, sind in der Domstadt Köln Querschnittsthemen für die historische und aktuelle Stadtentwicklung sowie für Kölner Identität, Lebensgefühl und Stadtmarketing. Im Laufe der Woche wird dies an vielen Stationen dargestellt.

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

- So. 19.7. bis Fr. 24.7.2020 in Lodz, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm; Transfers; EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20103
- Forum Unna

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

Arbeitswelt gestern und heute

- So. 19.7. bis Fr. 24.7.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03020
- 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.

Die Niederlande – unsere unbekannten Nachbarn

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Oosthauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Unterkr. und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8192
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation unseres westlichen Nachbarlandes. Wir erkunden die Niederlande aber auch mit MuttersprachlerInnen vor Ort: een blok over de grens – in fremde Häuser, Gärten und Töpfe.

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

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 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.: F20158
- Forum Unna

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

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

- Sa. 25.7. bis Fr. 31.7.2020 in Breslau/Lomnitz, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20007
- Forum Unna

Schlesien – die ehemals preußische Provinz – verbindet Deutsche und Polen in einer tausend jährigen gemeinsamen Geschichte. Mit seinen vielseitigen Industrie- und Gewerbebezügen gehörte Schlesien im 20. Jahrhundert zu den wirtschaftsintensivsten Regionen Europas. Kaum eine andere Region Mitteleuropas ist zudem so reich an Burgen, Schlössern und Herrenhäusern mit beeindruckender Architekturgeschichte der vergangenen Jahrhunderte.

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

- So. 26.7. bis Fr. 31.7.2020 in Ilmenau
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; Transfers, EZZ 85 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20164
- Forum Unna

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

Deutsche und Polen im Dialog: Polens Transformation – von Wundern und Wunden an Weichsel und Oder

- Mo. 27.7. bis So. 2.8.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage; Unterkr. im DZ und Verpfll., EZZ
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 3102
- Akademie Frankenwarte

Polen war in den letzten 30 Jahren die erfolgreichste Volkswirtschaft Europas. Wohin steuert Polen zukünftig u. welche Rolle kann hierbei Deutschland u. die EU spielen? Antworten sucht das dt.-pl. Begegnungssem. für Multiplikator_innen aus dem Bild.bereich u. Int. in Wroclaw.

Zwischen Aufklärung, Fiktion und Unterhaltung – Welche „Wahrheit“ zeigen politische Filme? (Schwerpunkt: „Arbeit und Arbeitskämpfe“) &

- So. 2.8. bis Fr. 7.8.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 150 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 320313226
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter www.dgb-bildungswerk.de

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

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Frankfurt
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte, Transfers; EZZ 142 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20146
- Forum Unna

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

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

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Aachen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 50 €; inkl. U/Verpfll. für Auszubildende
- Für Auszubildende
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13630024
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Rechtspopulismus, Migration und Klima: Es sind große Herausforderungen unserer Zeit, die einer gemeinsamen, europäischen Lösung bedürfen. Doch wie funktioniert eigentlich diese Europäische Union? Mit Exkursion nach Brüssel!

Ostfriesland – Entwicklung einer Kultur

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Osthauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfll., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8174
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im strukturschwachen Landstrich hat sich durch Industrieansiedlung und Tourismus ein wirtschaftlicher Aufschwung vollzogen. Neben Einblicken in die Geschichte der Region soll die Bedeutung der heutigen wirtschaftl. Entwicklung für eine lebenswerte Zukunft thematisiert werden.

Vilnius. Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte.

- So. 9.8. bis Fr. 14.8.2020 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20002
- Forum Unna

Vilnius, die Hauptstadt Litauens, war bereits im 14. Jahrhundert ein bedeutendes Zentrum der Staatenunion Polen-Litauen, eines ausgedehnten Großreiches, das auf dem Höhepunkt seiner Macht zeitweise von der Ostsee bis zum Schwarzen Meer reichte. Die liberale und selbstbewusste Stadt zog verfolgte Juden aus Mitteleuropa und Russland an und entwickelte sich – auch „Jerusalem des Ostens“ genannt – zum Zentrum für jüdische Kultur und Aufklärung.

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

- So. 9.8. bis Fr. 21.8.2020 in Sprockhövel
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 • Kursnr.: SL03320
- 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.

Arbeitswelt gestern und heute

- So. 9.8. bis Fr. 14.8.2020 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 • Kursnr.: SH03320
- 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.

Köln. Nachhaltig leben und wirtschaften in einer Großstadt.

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Köln
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/Früh. mit DU/WC; Fachführungen, Eintritte; Leifahrrad; EZZ: 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F20160
- Forum Unna

„Et hätt noch immer jot jejange!“ sagen sie in Köln. Trifft dies noch zu in Zeiten von städtischen Staus und steigenden Immobilienpreisen, einem Rückgang der Grünflächen sowie globalen Wachstums Grenzen, Ressourcenknappheit und Wirtschaftskriegen? Wir schauen nach!

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

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Hürtgenwald
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 590 €; mit Ü/F im DZ; Sparpreis: 295 €, Solidarpreis: 650 € EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 20-3301
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Flakhelfer – Achtundsechziger – Wendekinder: Generationenerfahrungen in der doppelten deutschen Geschichte &

- So. 16.8. bis Fr. 21.8.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 150 €; inkl. VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 320603229
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter www.dgb-bildungswerk.de

Erdogans Staat: Die Türkei zwischen islamischer Tradition, wirtschaftlicher Modernisierung und europäischer Demokratie &

- So. 16.8. bis Fr. 21.8.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 150 €; inkl. VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 320593230
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Informationen www.dgb-bildungswerk.de

Berlin. Leben und Arbeiten in Genossenschaften.

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung • maximal 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
- Mit Übernachtung • maximal 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.

Freiheit schöner Götterfunken – 250. Geburtstag von Beethoven

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 26/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bonn ist als Geburtsstadt untrennbar mit dem berühmten Komponisten verbunden. 22 Jahre seines Lebens verbrachte Beethoven in der Bundesstadt. Die Ideale der Freiheit, Brüderlichkeit und Menschenliebe prägen das Werk, das wird durch die Oper „Fidelio“ und die beiden Sinfonien (5. und 9.) deutlich. Die Wirkung seiner Musik ist bis heute außerordentlich. Das Seminar lädt ein, sich in verschiedenen Facetten dem Genie Beethoven zu widmen. Besuche im LVR-Landesmuseum, in der Bundeskunsthalle und im Stadtmuseum Bonn stehen auf dem Programm.

Ewig gestrig – ewig neu – Antisemitismus, das verkannte Problem

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/8 10 71 71 • Kursnr.: 5-52-20
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Geschichte des Antisemitismus, Erfahrungen jüdischer BürgerInnen heute, der Umgang der Polizei mit Hasskriminalität, hate speech auf anti-sozialen Netzwerken, die neue Rechte im Parlament wie auf der Straße. Strategien gegen Antisemitismus vor Ort, im Betrieb, in der Familie.

Wer sind wir? – Nachdenken über Deutschland und seine Rolle in der Welt ☾

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Einbettzimmer VP; 190 € Zweibettzimmer VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 13421
- Bonifatiushaus Fulda

Das Seminar lädt ein zu einer intensiven Diskussion über Identität, Geschichte, Werte, Stärken und Schwächen, mithin: über Deutschland und seine Rolle in der Welt.

Spurensuche: Die historische Bedeutung der Wewelsburg

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Büren
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 389 €; EZ nicht möglich, Vollverpflegung, ohne An- und Abreise.
- Infos unter 0521/55 77 72 22 ▪ Kursnr.: 20ABU-005
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Wewelsburg war und ist eine besondere Kultstätte. Vieles davon ist in den dortigen Archiven rekonstruiert, andere Geheimnisse verbergen sich unentdeckt und gut behütet unter der Erde. Die Teilnehmenden legen durch Ausgrabungen möglicherweise Unentdecktes frei.

Interkulturelle Kompetenz für Ehrenamt und Beruf

- Mi. 19.8. bis Fr. 21.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 017
- Bildungswerk Stenden

Eigene und fremde kulturelle Orientierungen, Kommunikations- und Handlungsmuster wahrnehmen und reflektieren; persönliche Handlungskompetenz im interkulturellen Arbeitskontext erweitern; Techniken zum Erkennen und Entschärfen von Missverständnissen und Konflikten trainieren

Kuba – gesellschaftlich-politische Perspektiven für ein Land mit besonderer Geschichte und Entwicklung ☾

- Fr. 21.8. bis So. 23.8.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.129
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar wollen wir die besondere politische, wirtschaftliche, soziale und kulturelle Entwicklung Kubas bis zur Gegenwart betrachten.

Bildungsurlaub auf dem Motorrad: Eichsfeld und Nordthüringen

- So. 23.8. bis Sa. 29.8.2020 in Mühlhausen und Apolda
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20853- MOP XIII
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Das „Grüne Band Eichsfeld-Werratal“ verbindet Thüringen, Niedersachsen und Hessen. Mit der eigenen Maschine geht es über ausgesuchte Strecken durch die einstige Grenzregion zu interessanten Begegnungen und Betriebsbesichtigungen. Sie zeigen die Region in einem anderen Licht.

Die Niederlande: So nah und doch so unbekannt. Eine politische Landeskunde

- So. 23.8. bis Do. 27.8.2020 in Delft, Den Haag, Rotterdam, Niederlande
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 38 Teilnehmende
 - Preis: 460 €; inkl. Bus ab/bis Soest u. Paderborn, Hotel 4 x Ü/F, 2 x HP, EZZ 120 €
 - Infos unter 05482/93 98 13 ▪ Kursnr.: 20.210
 - Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW
- Das Studienseminar will einen genauen Blick auf die Politik, Geschichte und Kultur in den Niederlanden richten und auch über den Stand der deutsch-niederländischen Beziehungen informieren.

„Das will ich so nicht stehen lassen!“ Wie können wir mit offenem und unterschwelligem Rassismus im beruflichen und privaten Alltag souverän umgehen? ☾

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 150 €; inkl. VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320603231
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Informationen unter www.dgb-bildungswerk.de

Was ist Soziale Gerechtigkeit? Bildungspolitik, Familienpolitik, Sozialpolitik, bedingungsloses Grundeinkommen

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580027
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Was ist gerecht? Fast jeder Mensch wird sich diese Frage im Laufe seines Lebens einmal gestellt haben. Im Seminar gehen wir zudem der Frage nach, welche Zukunftsmodelle es zur Neuordnung der Gerechtigkeit gibt.

Weil das Leben nicht nur Arbeit ist ☾

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 380 €; ÜN EB mit VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 13425
- Bonifatiushaus Fulda

Perspektiven zur zweiten Lebenshälfte u. den Ruhestand. Hierzu laden wir Sie zu Erkundungen ein. Wie will ich meine Zukunft gestalten? Was kann ich Neues wagen? Durch Vorträge, Übungen, u. Austausch mit Gleichgesinnten erhalten Ihre Vorstellungen konkrete Gestalt.

Erinnerungskultur und Gedenkstätten im Wandel der Zeit am Beispiel Würzburgs (Mit angeleitetem Fotoworkshop)

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 255 €; Unterk. im DZ u. Verpfl., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 3501
- Akademie Frankens

Dargestellt an Würzburg, das weitgehend zerstört wurde, fragen wir: Welche Bedeutungen haben Gedenkstätten für Gesellschaft + Stadtbild? Theorie + Praxis ergänzen sich: Aktiv Fotografieren vor Ort eigener Bildstreifen + theoretische Annäherung.

Die Europäische Union verstehen – Institutionen und Parameter

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 210 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 30 • Kursnr.: 20.6.945
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Institutionen der EU und ihre Funktionsweise. Den Teilnehmenden wird dargelegt, wie Kommission, Parlament und Ministerrat zusammen agieren.

Philosophieren am Meer

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 575 €; Ü/VP (EZZ: 48 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 160400
- VHS Schaumburg

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

Minderheiten in Europa – Friesen, Sorben, Basken &

- Fr. 28.8. bis So. 30.8.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.118
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar sollen europäische Minderheiten hinsichtlich ihrer Geschichte, Kultur und ihrer sozialen und politischen Situation vorgestellt werden.

Danzig – Zukunft gestalten – Gegenwart leben – Vergangenheit lernen

- Sa. 29.8. bis Mi. 2.9.2020 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 790 €; EZ gegen Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 • Kursnr.: 20671-DAN
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Die reiche Geschichte der Stadt und ihre Bedeutung heute stehen im Mittelpunkt unseres Besuchs in der ehemaligen Hansestadt. Mit dem Beschuss der Westerplatte begann hier der Zweite Weltkrieg. Das nahe gelegene ehemalige KZ-Stutthof und das Frische Haff sind weitere Ziele.

Bildungsurlaub auf dem Motorrad: Westsachsen und Thüringer Wald

- So. 30.8. bis Sa. 5.9.2020 in Zwickau und Saalfeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 • Kursnr.: 20855-MOP XIII
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Mit der eigenen Maschine erkundet die Reisegruppe Sachsen als eines der ersten Zentren europäischer Industrialisierung. „Boom – 500 Jahre Industriekultur Sachsen“ heißt die Landesausstellung 2020. Recherchen vor Ort und Begegnungen eröffnen einen neuen Blick auf die Region.

Brot, Dividende, alternatives Leben – Von frühen Konsumvereinen zu heutigen Formgenossenschaftlichen Arbeitens &

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 150 €; inkl. VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 320593232
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Infos unter www.dgb-bildungswerk.de

Babylon Berlin – Ein politisches Sitten- und Gesellschaftsbild der Weimarer Republik &

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Einbettzimmer VP; 190 € Zweibettzimmer VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 13426
- Bonifatiushaus Fulda

Das Seminar zeigt die Weimarer Republik im Jahr 1929. Politische und gesellschaftliche Ereignisse werden anschließend mit unterschiedlichen methodisch-didaktischen Formen weiterbearbeitet. Dabei werden die unterschiedlichen Handlungsstränge für die Bearbeitung verschiedener Aspekte genutzt.

Bundestagswahl 2021 – Wahlkampfstrategien und Konzepte der Parteien auf dem Prüfstand

- Mo. 31.8. bis Mi. 2.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 145 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 30 • Kursnr.: 20.6.947
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Jahr 2020 werden die Weichen für die Bundestagswahl 2021 gestellt: Die Kandidaten und Kandidatinnen gewählt, organisatorische und strategische Vorüberlegungen geschaffen. Das Seminar analysiert die Programmatik der Parteien und stellt deren Wahlziele auf den Prüfstand.

Von Menschen und Maschinen: Schafft der Mensch sich selber ab? Philosophische und ethische Probleme künftiger Lebenswelten

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpfl., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 3602
- Akademie Frankenwarte

Wohin wird d. digitale Transformation, die noch ganz am Anfang steht, den Menschen führen? Wie sieht d. Arbeits- und Lebensalltag in d. (näheren) Zukunft aus? Auf Grundl. aktueller Text- u. Filmdokumente diskutieren wir Fragen wie diese aus philosophischer u. ethischer Sicht.

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

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Dortmund
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Unterkr. im DZ, EZ: 475 € / ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 • Kursnr.: 20ABU-001
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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

75 Jahre UN – im Dienst für den Frieden &

- Do. 3.9. bis Sa. 5.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 150 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 20.6.119
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir nehmen die „entwicklungspolitische Denkfabrik Bonn“ unter die Lupe: Kritisch werden wir die Erfolge und Misserfolge der Entwicklungszusammenarbeit betrachten und neue Herausforderungen, wie die Ursachen für Flucht und Klimaveränderung thematisieren.

Digitale Agenda 2030

- Do. 3.9. bis Fr. 4.9.2020 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 80 €; 40 € EZ / 30 € DZ
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-227 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Überall werden Digitalisierungsstrategien entwickelt: in Ländern, Unternehmen und auch in Universitäten. Ist das nur ein Hype oder steckt mehr dahinter? Brauchen auch entwicklungspolitische Organisationen eine Digitalisierungsstrategie? Und wenn ja, wie sollten sie vorgehen?

Warschau. Nationalsozialistische Vergangenheit der polnischen Metropole.

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 589 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 185 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20104
- Forum Unna

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

‘Birkenau’ von Gerhard Richter – Ein Ortstermin

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Kraków, Auschwitz/Oswiecim, Berlin,
- 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.

Lemberg. Deutsche Geschichte in der heimlichen Hauptstadt der Ukraine.

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in L'viv, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen und Eintritte lt. Programm, Spa; EZZ 162,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20012
- Forum Unna

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

Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus zwischen Steilhängen

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Altenahr
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 125000
- VHS Schaumburg

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

„Der Anfang der Weisheit“.

Eine Sommerakademie zur Lebenskunst

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Meschede
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 446,50 €; inkl. U/EZ/VP
- Infos unter 0152/54 34 77 71
- Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein

Was macht uns Menschen wirklich glücklich und wie kommen wir dahin? Gibt es einen Plan hinter dem Ganges oder sind wir nur uns selbst verantwortlich? Und an welchen Werten orientieren wir uns? Seit Jahrtausenden fragen sich Menschen: Wie geht das – sinnvoll leben? In dieser Woche suchen wir Antworten – in biblischen Weisheitstexten wie dem Buch der Sprüche, in der benedikтинischen Achtsamkeit, bei Hildegard von Bingen und in der Tiefenpsychologie. Und wir ergründen, ob nicht Bäume und Steine die besten Weisheitslehrer sind.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; Ü/F (EZZ: 114 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 124000
- 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.

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 ▪ maximal 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?

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. Ü im DZ/VP und Exkursionen, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.6.559
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar werden sowohl die bewegte Geschichte des Rheinlandes als auch Zukunftsperspektiven gemeinsam entdeckt und erforscht. Klappt der Spagat zwischen Kulturlandschaft und Strukturwandel?

Einführung in das Arbeitsrecht &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: C03
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Die rechtliche Stellung von Arbeiter*innen im Betrieb • Die Beendigung von Arbeitsverhältnissen – Kündigungen und Befristungen • Die Rolle des Arbeitsgerichts

Trier: Die Stadt der Römer und Karl Marx's

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 415 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 47/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) zum einen die antiken Bauten der ältesten Stadt Deutschlands und zum anderen die Geschichte des in Trier geborenen Gesellschaftstheoretikers Karl Marx kennen. Spannende Führungen wie z.B. durch das Rheinische Landesmuseum, das Stadtmuseum sowie durch das Geburtshaus von Karl Marx stehen auf dem Programm und ermöglichen eine unvergessliche Reise in die Vergangenheit. Begleitet werden die TN von der Soziologin Anna-Lena Lange, die von 2012 bis 2019 in Trier gelebt und studiert 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

An den Ufern des Rheins in Straßburg/Elsass und Kehl/Ortenau finden sich auf Schritt und Tritt Spuren der wechselvollen deutsch-französischen Geschichte. Gleichzeitig ist die Region ein Labor für grenzüberschreitende Zusammenarbeit. Wir entdecken europäische Geschichte (n).

Zukunft Pflege – eine soziale Herausforderung &

- Mi. 9.9. bis Fr. 11.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.120
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der demographische Wandel zeitigt in wachsendem Maße seine Folgen: Besonders in der Pflege sind neue Denk- und Sozialstrukturen nötig, um der Herausforderung gewachsen zu sein.

Europäische GSI Sommer-Akademie &

- Fr. 11.9. bis So. 20.9.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Infos unter 0228/8 10 71 71 ▪ Kursnr.: 5-200-20
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Behandelt werden aktuelle Fragen der europäischen Integration im Dialog mit ExpertInnen aus Politik und Wissenschaft. Dazu zählen Ziele und Strukturen ebenso wie einzelne Politikfelder (Außenpolitik, Klimaschutz). Besuch werden Europäischen Institutionen in Luxemburg und Brüssel.

Lublin. Nationalsozialistische Geschichte einer bedeutsamen polnischen Stadt.

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm; ÖPNV Ticket; EZZ ab 108 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20199
- Forum Unna

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

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

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Torun, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20011
- Forum Unna

Thorn, das polnische Torun, zählt zu den schönsten und sehenswertesten Städten in Polen, vielleicht sogar in Europa. Der Eintrag in die Liste des Weltkulturerbes bestätigt den außergewöhnlichen Wert dieses städtebaulichen Ensembles. Prachtvolle Baudenkmäler der Backsteingotik erinnern an die wirtschaftliche Blütezeit und verbinden sich hier zu einem einzigartigen und atemberaubenden Stadtpanorama, das jeden Besucher fasziniert.

Arbeiten In Zukunft. Diskussionen, Entwicklungen und gewerkschaftliche Einflussmöglichkeiten. &

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 170 €; inkl. VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320603234
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Informationen unter www.dgb-bildungswerk.de

Autoritärer Kapitalismus gegen die westliche Demokratie: Leben wir in einer neuen Konkurrenz der Systeme? &

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
 - Preis: 150 €; inkl. VP
 - Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 320593235
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Infos unter: www.dgb-bildungswerk.de

Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- So. 13.9. bis Sa. 19.9.2020 in Ste. Croix, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 680 €; HP/DZ, Einzelzimmerzuschlag 100 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 7/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Leipzig. Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

Hannover. Geschichte einer Stadt zwischen Industrie- und Erinnerungskultur.

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hannover
- Mit Übernachtung ■ maximal 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.

Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Dresden
- Mit Übernachtung ■ maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 425 €; Ü/F (EZZ: 78 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 124100
- VHS Schaumburg

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

Braun und Rot, Rechts und Links – Wird der Extremismus in Deutschland zur Gefahr für die Demokratie?

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 190 €; EZZ: 16 € / Nacht
- Infos unter 02223/7 30 ■ Kursnr.: 20.6.949
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Extremisten von links und rechts fordern den Rechtsstaat heraus. Welche Strategien sollen der Rechtsstaat und die Zivilgesellschaft diesen extremistischen und demokratiefeindlichen Kräften entgegensetzen?

Die EU (mit dem Fahrrad) erfahren. Ein Europaseminar für Einsteiger_innen

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 265 €; Unterkr. im DZ u. Verpfll., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 3803
- Akademie Frankenwarte

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, mit dem mitgebrachten Fahrrad zu erkunden, wie und wo „Europa“ vor Ort spürbar wird: in Stadt und Land, in unterschiedlichen Arbeits- und Lebensfeldern. Ergänzend erhalten Sie viele Hintergrundinfos.

Berlin: Geschichte und Politik hautnah – Mal anders!

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 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 Papstraße

Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2020 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €; inkl. Ü/Abendessen 1. Abend (EZ 75 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 160700
- VHS Schaumburg

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

Kohle – Kirche – Klassenkampf: Arbeiter und Arbeiterbewegung im Ruhrgebiet (mit Exkursionen zu historischen Orten im Ruhrgebiet) &

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 320593236
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos auf unserer Homepage: www.dgb-bildungswerk.de

Rechtspopulistische Positionen in der Gesellschaft und die Bedeutung der AfD für die Parteienlandschaft – Bestandsaufnahme und Perspektiven &

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 150 €; inkl. VP
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 320603237
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter: www.dgb-bildungswerk.de

Berlin – Wo geht es denn hier zur Mauer?

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die dramatische Geschichte Berlins an Originalschauplätzen kennen, treffen Zeitzeugen und begeben sich zu den Orten wo alles mit dem Beschluss der Alliierten in Schloss Cecilienhof mit dem Potsdamer Abkommen anfang und wo die Mauer an der Bornholmer Straße zu bröckeln begann.

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 50 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. Klassischerweise übernehmen politische Parteien diese Aufgabe.

Garten- und Parkkultur in der Ems-Dollart-Region

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8101
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

**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 Negenborn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 444 €; inkl. Ü/V/DZ, EZZ 24 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 109105k
- Kreisvolkshochschule Holzminde

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

**We can do it! Die AWO am Niederrhein –
von Frauen gegründet und getragen?!**

- Mi. 23.9. bis Fr. 25.9.2020 in Winterberg, AWO Freizeit und Bildungszentrum Altastenberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 335 €; inkl. Ü im EZ u. VP
- Infos unter 0201/310 52 20 ▪ Kursnr.: 202E-10030
- Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Stimmt die Aussage des Titels? Wer waren die Frauen, die die Geschichte der AWO am Niederrhein in der Ver- gangenheit und Gegenwart bestimmten und bestim- men? Was kann man von ihnen für die Zukunft lernen und wie gestalten wir auch schon heute den Verband ganz aktiv mit?

**30 Jahre Deutsche Einheit: Schwerer als gedacht –
vom Wachsen und Werden &**

- Do. 24.9. bis Di. 29.9.2020 in Malchin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.7.130
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar sollen die Auswirkungen der Deut- schen Einheit für „Ost und West“ in historischer und gegenwartsbezogener, politischer und gesellschaftlich- soziologischer Hinsicht beleuchtet werden.

**Nachhaltigkeit ganzheitlich denken –
Zukunft durch Innovation**

- Fr. 25.9. bis So. 27.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Infos unter 02223/7 30 ▪ Kursnr.: 20.6.121
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Zeitalter stetig wachsender Plastikberge in den Welt- meeren und zunehmender Konsumbereitschaft in der westlichen Welt mit fatalen Auswirkungen auf Men- schen und Umwelt müssen politische Lösungen diskutiert werden.

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

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen, Eintritte lt. Programm, EZZ 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20166
- Forum Unna

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

**Utopie, Dystopie, Ideen von Zukunft:
Mit Film & Filmanalyse „das Morgen“ entdecken –
Filmbispiele von 1920 bis Heute.**

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. 5 Ü im EZ mit VP (DZ 380 €), Anreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0201/22 79 82 ▪ Kursnr.: WS3
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Filme sprechen Intellekt & Emotion gleichermaßen an. Wir beschäftigen uns analytisch mit Zukunft, Utopie & Dystopie im Film: Gesellschaftsentwürfe, Lebensreform, technizistische Visionen, lokale & globale Szenarien – von 1920 bis heute – werden in aktuelle Kontexte gesetzt.


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

- 23.02.20 **Krakau.** Polnische Geschichte und dt. Vergangenheit.
- 08.03.20 **Breslau.** Eine europäische Stadt erfindet sich neu.
- 23.03.20 **Berlin.** Vergessene Orte der Macht in Berlin u. Brandenb.
- 19.04.20 **Hoher Fläming.** Ein Naturpark stellt sich vor.
- 03.05.20 **Straßburg.** (K)leine europäische Hauptstadt?
- 03.05.20 **Posen.** Polens Fenster nach Westen.
- 04.05.20 **Berlin.** Smart City Berlin: Stadt der Zukunft?
- 10.05.20 **Görlitz.** Europastadt in der Grenzregion Oberlausitz.
- 14.06.20 **Münster.** Lebenswerteste Stadt der Welt?!
- 29.06.20 **Wittenberg.** Die Lutherstadt - Zukunft mit Geschichte?

**Über 220 weitere, spannende
Bildungsurlaubstermine im Internet!**

FORUM
UNNA

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

www.forum-unna.de

Görlitz.**Europastadt in der Grenzregion Oberlausitz.**

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Görlitz
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20015
- Forum Unna

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

Grenzenlose Solidarität?**Barrieren und Wege gewerkschaftlicher Zusammenarbeit in Europa (mit einer zweitägigen Exkursion nach Lüttich/Belgien) &**

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Hattingen
 - Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
 - Preis: 290 €; inkl. VP und Exkursion
 - Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 320563238
 - DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos www.dgb-bildungswerk.de

Frankreichs Neue Linke

- So. 27.9. bis Sa. 3.10.2020 in La Begude de Mazenc, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 640 €; inkl. Ü/VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ■ Kursnr.: 8/2020
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Die spontane Protestbewegung von StudentInnen und ArbeiterInnen in Frankreich, die wir als „Mai 68“ kennen, war die wohl heftigste Erschütterung, die eine kapitalistische Gesellschaft jemals erlebt hat. Die revolutionäre Situation entstand aber nicht über Nacht: Nach dem 2. Weltkrieg hatte sich in Frankreich eine „Neue Linke“ gebildet. Diskutiert werden soll die Frage, inwieweit der emanzipatorische Gehalt dieser Denksätze der „Neuen Linken“ eine Orientierung bieten kann für die Probleme der Gegenwart und die Überwindung des Kapitalismus.

Die Erde in Bedrängnis.**Endliche Ressourcen und ökologische Gerechtigkeit**

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13580031
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wasser, fruchtbarer Boden, saubere Luft, eine reiche Artenvielfalt und abbaubare Rohstoffe sind die notwendigen Ressourcen für menschliches Leben auf unserem Planeten. Ein stetiges Wachstum und ein ungezügelter Konsum führen jedoch zu einem Ressourcenverbrauch, der den Lebensraum Erde zerstört.

Frankfurt – Stadt der Arbeiter und des Sports

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Frankfurt
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. Ü/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 20.7.560
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In Frankfurt wurde Fußballgeschichte geschrieben – bis heute ist dies ein wichtiger Ort für den Sport insgesamt. Wir blicken auf die Historie und interessante aktuelle Projekte.

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

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und 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.

Die Niederlande – unsere unbekannten Nachbarn

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 325 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8194
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Niederlande gilt es in dieser Seminarwoche näher kennen zu lernen. Eine Annäherung an unseren Nachbarstaat findet im Seminar durch die Beschäftigung mit Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation statt.

Was trägt Europa? Auf der Suche nach einem neuen europäischen Narrativ

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpfl., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 4001
- Akademie Frankenwarte

Im Seminar wird der Frage nachgegangen, wie sich Narrative zur europäischen Einigung in den Ländern der EU entwickelt haben, wie sie heute debattiert werden und was davon in Zukunft ein gemeinsames Europa tragen kann.

Solidarität &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 232 €; p.P. im DZ inkl. VP; EZ 292 € inkl. VP
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10080H20
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Früher war der Begriff Solidarität positiv verknüpft mit der Arbeiter- und Gewerkschaftsbewegung. Auch heute noch braucht es eine große Portion Solidarität: Wie kann solidarisches Handeln in unserer Gesellschaft gefördert werden?

Mexiko und USA – ein spannungsreiches Verhältnis ☹

- Do. 1.10. bis Sa. 3.10.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.122
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seit dem Amtsantritt von Donald Trump hat sich das Verhältnis zwischen den USA und Mexiko deutlich verschlechtert. In diesem Seminar sollen die aktuellen sowie die historischen Voraussetzungen für diesen Zustand analysiert werden.

Stettin. Szczecin – Deutschland, Polen und Europa.

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 in Szczecin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritt lt. Programm, EZZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20130
- Forum Unna

Szczecin, als künftiges Zentrum einer polnisch-deutschen Metropolregion, ist der Beweis für die Überwindung einstiger Barrieren auf der Suche nach Verbindung der Identität in der europäischen Gemeinschaft. Stettin, im malerischen Odertal gelegen, ist eine Inspiration.

Rom – Jähes Ende der „Offenen Stadt“

- So. 4.10. bis Sa. 10.10.2020 in Rom, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 870 €; Ü/F
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Rom ist die Ewige Stadt. Die neunmonatige, deutsche Besatzung hat ebenfalls für ewig Narben in der Stadt hinterlassen. Anhand des Besuches verschiedener Gedenkorte und Quartiere soll diese Bildungsreise zur Erkenntnis verhelfen, dass die von den Nazis verübten Gräueltaten in Italien niemals in Vergessenheit geraten dürfen.

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 ▪ maximal 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.

Landwirtschaft im Wandel

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unter- und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8142
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Interkulturelle Kompetenz ☹

- Mo. 5.10. bis Do. 8.10.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 22 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4040
- VHS Herne

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

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 ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/V/DZ, EZZ 38 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 1033500
- Kreisvolkshochschule Holzminde

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. Eigene Geschichten

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

Sport in der DDR – Erfolg um jeden Preis? ☹

- Do. 8.10. bis Fr. 9.10.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.123
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Was ist typisch deutsch?

Auf der Suche nach Identitäten. Debatte zu Identitätspolitik und Narrativen

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13630034
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Leitkultur, deutsche Kultur, was ist das überhaupt? Darüber wird oft und heftig diskutiert. Ist eine spezifisch deutsche Kultur „jenseits der Sprache schlicht nicht identifizierbar“, wie es die ehemalige Integrationsbeauftragte der Bundesregierung Aydan Özoğuz in einem Zeitungsartikel schrieb?

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Berlin
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 400 €; Ü/F (EZZ: 100 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 120600
 → VHS Schaumburg

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

Brexit: Should I stay or should I go? Einordnung der politischen und wirtschaftlichen Folgen des Brexits für Europa

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bonn
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 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

Im Juni 2016 stimmten die Bürger_innen des Vereinigten Königreichs für den Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union. „Brexit means Brexit“ war danach eine auf britischer Seite oft wiederholte Formel, die den Eindruck eines klaren Kurses vermitteln sollte.

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

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
 → Preis: 165 €; inkl. Verpf., 215 € DZ/VP (EZZ 50 €)
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35644
 → Haus Neuland

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

Dänemark – eine Annäherung an das „glücklichste Land der Welt“

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Würzburg
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 245 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
 → Infos unter 0931/80 46 43 40 ▪ Kursnr.: W 4202
 → Akademie Frankenwarte

Ländervergleiche über Lebensqualität u. Zufriedenheit sehen Dänemark immer wieder unter d. „glücklichsten“ Ländern der Welt. Was verbindet uns mit unserem Nachbarland, was läuft dort anders? Wir analysieren aktuelle gesellschaftspolitische Herausforderungen des Landes.

Soziale Medien: Fluch oder Segen? Wie Facebook und Co. das Weltgeschehen beeinflussen

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Würzburg
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
 → Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 4201
 → Akademie Frankenwarte

Wie funktionieren Hate Speech, Social-Media-Revolutionen + digitale Meinungsmache? Sie lernen d. Funktionsweise Sozialer Medien (FB, Instagram + Twitter) kennen + optimieren d. persönl. Accounts + diskutieren über Meinungsfreiheit im Netz, gesellschaftl. Verantwortung + Einfluss v. Influencern

Seniorenkolleg: Alter(n) wertschätzen – Potentiale des Alters &

→ Mi. 14.10. bis Do. 15.10.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.604
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Jamaika verstehen &

→ Fr. 16.10. bis So. 18.10.2020 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.116
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

→ So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 485 €; inkl. Ü/VP (EZZ 25 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 134000
 → VHS Schaumburg

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

Usedom – Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands

→ So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Heringsdorf
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 120100
 → VHS Schaumburg

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

Leben und Arbeiten im digitalen Zeitalter &

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Bonn
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 340 €
 → Infos unter 0228/8 10 71 71 ▪ Kursnr.: 5-54-20
 → Gustav-Stresemann-Institut e.V.

„4.0“-Begriffe sind aus unserem privaten wie beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Was sind die aktuellen Trends? Welche gesellschaftlichen und sozialen Konsequenzen sind zu erwarten? Und wie können persönliche Selbstbestimmung und Demokratie verteidigt werden?

Friedrich Engels.**Erfahrungsgeschichtlich betrachtet**

- Mo. 19.10. bis Mi. 21.10.2020 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Gerne buchen wir Ihnen ein Hotelzimmer zu den tagesaktuellen Preisen dazu.
- Infos unter 0202 303502
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Friedrich Engels war der kongeniale Partner von und Impulsgeber für Karl Marx. Der Unterschied: Die analytische Verarbeitung seiner Beobachtungen der Erscheinungsformen bürgerlicher Gesellschaft oder seine Innenansichten proletarischer Lebenswelten hatten oft eine sehr persönliche Erfahrungsdimension. Das Seminar zum 200. Geburtstag und am Geburtsort des Mitbegründers des wissenschaftlichen Sozialismus mit dem Historiker Dr. Detlef Vonde verfolgt die historischen Spuren des jüngeren Engels und seiner Erlebniswelt.

Grundlagenseminar: Börse verstehen &

- Do. 22.10. bis Sa. 24.10.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.124
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Den Teilnehmenden werden grundlegende Prozesse an der Börse unter Berücksichtigung der politischen Dimension nahe gebracht.

Bremen. Freie Hansestadt Bremen – Der Zwei-Städte-Staat im strukturellen Umbruch.

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Programm und Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 76 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20181
- Forum Unna

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

„One Belt, one Road“:**Chinas „Neue Seidenstraße“ –****Positive Signale für die globale Weltwirtschaft oder Neokolonialismus?**

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Verpfl., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35645
- Haus Neuland

Mit der „Neuen Seidenstraße“ bündelt China seine (Macht-)Interessen und Ziele zum Auf- und Ausbau eines gigantischen Handels- und Infrastrukturnetzes zwischen der Volksrepublik China und über 60 weiteren Ländern in Afrika, Asien und Europa.

Teams leiten und vorangehen – an neuen Aufgaben wachsen.**Vom Kollegen zum Vorgesetzten &**

- Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Ü im DZ/VP und Exkursionen, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.6.508
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das jüdische Berlin

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ü/F (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

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

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

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13630036
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Hat sich mehr als 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts die Frauenbewegung überholt? Ist Gleichberechtigung in der Welt nach #MeToo erreicht? Warum sieht die liberale Mitte die Gleichberechtigung der Geschlechter durch Zuwanderung von Menschen aus anderen kulturellen Kontexten bedroht?

Geschichte und Bedeutung des ostfriesischen Handwerks

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterk. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8145
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Die schillernde Idee der Gleichheit – Ein demokratischer Grundbegriff, philosophisch betrachtet

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterk. im DZ u. Verpfl., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 4502
- Akademie Frankenwarte

Wir behandeln das vielschichtige Thema ‚Gleichheit‘ aus philosophischer Perspektive. Wir beleuchten exemplarische Theorien der Gleichheit von d. Antike bis in die Gegenwart. Philosophiekenntnisse sind nicht erforderlich, aber ein Interesse an philosoph. Denken ist von Vorteil.

Paradies ohne Palmen

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €; 670 im EZ, U/F, inkl. Programmkosten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Schon im Frühkapitalismus war Amsterdam eine Stadt des großen Geldes. Heute machen Briefkastenfirmen und große Konzerne die Stadt zu ihrem Standort. Das Seminar diskutiert und erkundet Rolle und Bedeutung der Finanzindustrie im Kontext der Geschichte und Gegenwart Amsterdams.

Seniorenkolleg: Berühmte Religionsstifter – Abraham, Jesus, Mohammed &

- Fr. 6.11. bis Sa. 7.11.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.605
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Älter werden im Beruf –

Für Frauen und Männer ab 40 plus

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; zzgl. EZZ 30 €, Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108183k
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen?

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inkl. Ü/VP, EZZ 25 € zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 117101k
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

Europa und Afrika. Eine Beziehung auf Augenhöhe?

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13550038
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Beziehung zwischen den Nachbarkontinenten Afrika und Europa war jahrhundertlang von einer europäischen Dominanz gekennzeichnet, von Abhängigkeit, Gewalt, aber auch von Träumen. Europäer_innen träumen von einer ursprünglichen Natur in Afrika, Afrikaner_innen von einer Existenz ohne Not in Europa.

Meinungsbildung oder Meinungsmache? Medien in der Demokratie

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Verpf., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35647
- Haus Neuland

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

Deutschland in guter Verfassung – Infrastruktur in Deutschland &

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.125
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Infrastruktur in Deutschland ist qualitativ sehr heterogen. Im Seminar soll der aktuelle Zustand in verschiedenen Regionen beispielhaft behandelt und lösungsorientiert betrachtet werden.

Frauen und Migration – Kooperationsseminar mit agisra e.V. & ♀

- Fr. 13.11. bis Sa. 14.11.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.607
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das letzte Tabu. Über Endlichkeit sprechen &

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.6.509
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Es gibt wenig, über das nicht ausschweifend debattiert wird – außer dem Tod. Was geschieht mit uns bei unerwarteten Berührungen mit dem „Sensenmann“? Hiermit beschäftigt sich das Seminar. Wir blicken auch auf die Änderungen der Sterbekultur in Deutschland und international.

Ostfriesland – vom Armenhaus zur boomenden Region

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Osthuderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8103
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Armut und Reichtum in Deutschland und der Welt: Ursachen – Hintergründe – Perspektiven

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Verpf., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35648
- Haus Neuland

Die Kluft zwischen Arm und Reich ist in Deutschland und weltweit in den letzten Jahren immer größer geworden. Diskutieren Sie mit uns über die Bedeutung und Gründe von Armut und Reichtum und über Ideen für einen Weg zu einer gerechten und »reichen« Gesellschaft für alle.

Das Welt-Triumvirat?!

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 245 €; Unterkr. u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ▪ Kursnr.: W 4701
- Akademie Frankenwarte

Die machtpolitischen Strukturen, die sich nach d. Ende d. Kalten Krieges etabliert hatten, verändern sich gerade grundlegend. Im Seminar werfen wir einen Blick auf d. Welt-Triumvirat: USA, Russland u. China u. stellen uns d. Frage: Wohin führt uns der Mächtepoker d. Akteure?

Osteuropäische Staaten und die europäische Einigung &

- Fr. 20.11. bis Sa. 21.11.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.126
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In Osteuropa ist die gesamteuropäische Tendenz hin zu konservativeren Strukturen besonders spürbar. Was dies für Europa insgesamt bedeutet, soll Gegenstand des Seminars sein.

Jüdisches Erbe in Franken

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.7.127
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar werden die Spuren von Juden von ihrer ersten Besiedlung im Frankenland bis heute nachverfolgt, insbesondere im Hinblick auf die Zeit des Nationalsozialismus und die entscheidende Rolle Nürnbergs in dieser Zeit.

Speak out! Rhetorik für Frauen.

Rhetorik/Kommunikation im politischen und beruflichen Alltag für Frauen &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13630039
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Noch nie waren Frauen so gut ausgebildet und qualifiziert wie heute. Seit mehr als 100 Jahren ist die politische Teilhabe von Frauen im Wahlrecht verankert. Aber: Noch sind wir nicht bei dem Ziel angekommen, die Gleichberechtigung der Geschlechter zu verwirklichen.

Ostfriesland = Krimiland?!

Eine Region zwischen Fiktion und Realität

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ostrhauderfehn
- 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 Kriminal-statistik unter die Lupe nehmen, werden mit ExpertInnen aus der Grenz-region hinter die (Film)Kulissen schauen und natürlich auch lernen, was man für die eigene Sicherheit tun kann.

Die Ära Putin – Russland im 21. Jahrhundert

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €; inkl. Verpf., 205 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35649
- Haus Neuland

Die innen- und außenpolitische Entwicklung Russlands in der Ära Putin stehen im Mittelpunkt. Das System der »gelenkten Demokratie«, die Rolle der Geheimdienste und der Armee, die Funktion der Medien, der Umgang mit der Opposition sowie der Putin-Kult werden behandelt.

Die gespaltenen Staaten von Amerika?

Die USA nach den Präsidentschaftswahlen

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530040
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die USA wählen im November 2020 – kurz vor Seminarbeginn – ihren Präsidenten. Der Urnengang ist einmal mehr ein Zeugnis über den Zustand einer zutiefst gespaltenen Nation. Die mögliche Wiederwahl Donald Trumps und sein populistischer Stil haben Auswirkungen auf die ganze Welt.

Glaube 2.0 Vom Einfluss der Religionen auf unsere Gesellschaft und Politik

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ▪ Kursnr.: W 4901
- Akademie Frankenwarte

Im Seminar werden die verschiedenen monotheistischen Glaubensgemeinschaften in den Blick genommen. Wie kann Toleranz, Akzeptanz und ein friedliches Miteinander gelingen? Was können wir voneinander lernen? Mit Exkursionen zu unterschiedlichen Glaubensgemeinschaften.

Die leisen Revolutionen der Arbeitswelt

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 4902
- Akademie Frankenwarte

Arbeitswelt 4.0 und Digitalisierung, globaler Wettbewerb+ und längere Lebensarbeitszeit, permanenter Wandel und Vereinbarung von Beruf, Familie und Pflege. Im Seminar werden bisherige und zukünftige Veränderungen ihre Folgen analysiert.

Die Präsidentschaftswahlen in den USA – Kommt es zu einem Richtungswechsel?

- Di. 1.12. bis Do. 3.12.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 75 €; inkl. Verpf., 130 € DZ/VP (EZZ 25 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 35650
- Haus Neuland

Am 3. November 2020 ist Wahltag in den USA. Vier Jahre nach der Wahl Donald J. Trumps muss die US-amerikanische Bevölkerung entscheiden, ob sie die eingeschlagene „America First“ Politik des amtierenden Präsidenten befürwortet oder den Richtungswechsel herbeiführt.

Friedensethik in den Weltreligionen &

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 25 Teilnehmende
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 20.6.128
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Religionen werden oft für Kriege und Hass verantwortlich gemacht. In welcher Hinsicht sie aber zum Frieden beitragen, soll aus religionswissenschaftlicher und politischer Perspektive beleuchtet werden.

Blütezeit statt Ruhestand

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8109
- 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.

Die Welt verbessern – Utopien und Strategien von der Urgemeinde bis „Open Source“

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8519
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Geschichte und Entwicklung utopischer und libertärer Gesellschaftsentwürfe. Sie verstehen den Zusammenhang mit und die Unterschiede zu Entwürfen des Christentums und der Kirchen.

Lebens.Kunst. Sich selbst und seine Rolle in der Gesellschaft entdecken

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unter- im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ▪ Kursnr.: W 5002
- Akademie Frankenwarte

Das Seminar will den Zusammenhang von Kunst, Leben und Gesellschaft erkunden: Max Beckmann, Ernst Ludwig Kirchner, Francis Bacon u.a. sollen dabei Denkmulse geben. Gefragt wird dabei auch nach den Frauen. Einige Namen tauchen in der Avantgarde auf.

Medien als Wächter der Demokratie!? &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/8 10 71 71 ▪ Kursnr.: 5-53-20
- Gustav-Stresemann-Institut e.V.

„Lügenpresse“, „alternativen“ Fakten, sinkende Zeitungsauflagen sind Stichworte, die dramatische Veränderungen im Umgang mit Medien aufzeigen. Was heißt das für JournalistInnen? Welche Rolle spielen digitale Plattformen? Wie bleibt die demokratische Öffentlichkeit erhalten?

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

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unter- und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8151
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Neue und alte Gegensätze in Europa – wie geht es weiter mit dem europäischen Einigungsprozess? (mit Tagesexkursion zum Europäischen Parlament nach Strasbourg)

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 270 €; Unter- im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ▪ Kursnr.: W 5101
- Akademie Frankenwarte

Heute wenden sich vor allem viele osteuropäische Länder politisch von der EU ab + autoritäreren Staatsstrukturen und dem Ruf nach einem neuen Nationalismus zu. Das Seminar möchte aufzeigen + diskutieren, wie der europäische Einigungsprozess im 21. Jahrhundert gelingen kann.

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

Umweltbeauftragter – Immissionsschutzbeauftragter

- Mo. 9.3. bis Fr. 20.3.2020 in Mülheim an der Ruhr
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.670 €; Für Studierende: 990 €
- Für Technische Fach- und Führungskräfte
- Infos unter 0208/9 93 88 19 • Kursnr.: B1
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Die Ausbildung enthält die Fachkundenachweise Betriebsbeauftragter für Gewässerschutz, für Abfall, für Immissionsschutz; staatlich anerkannt vom Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes NRW, 10 Tage

Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Ascheberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 29/2020
- 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.

Betriebsbeauftragter für Abfall, auch für Entsorgungsfachbetriebe

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 1.090 €; Die Lehrgänge sind steuerfrei
- Infos unter 0208/9 93 88 19 • Kursnr.: B15
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Grundlehrgang Abfallbeauftragter, nach § 9 Abs. 1 Abf-BeauftrV sowie im Sinne der §§ 59 und 60 KrWG Der Abfallbeauftragte wirkt als Berater in Angelegenheiten der Kreislaufwirtschaft. Die Bestellung des Betriebsbeauftragten wird in diversen Umweltvorschriften gefordert.

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

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Ascheberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 30/2020
- 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.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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 01/20
- 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.

Juist. Höher, wärmer, saurer.

Leben an der Küste in Zeiten des Klimawandels.

- Sa. 18.4. bis Sa. 25.4.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; EZZ: 50 €, 7 Ü/VP im 1/2 Doppelzimmer mit Etagedusche; Führungen; 5 Tage Leih-Fahrrad
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F2017
- 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.

Hoher Fläming. Ein Naturpark stellt sich vor – Perspektiven für eine strukturschwache Region.

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bad Belzig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/FrÜ im DZ mit DU/WC; EZZ ab 137,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20206
- Forum Unna

Die Naturparks Brandenburgs sollen gleichzeitig die Natur bewahren ohne den Menschen daraus zu verbannen. Im Gegenteil: sanfter Tourismus wird bewusst gefördert. Der Naturpark Hoher Fläming liegt nur ca. 90 km südwestlich von Berlin. Er gehört zu einem der wolfreichsten Gebiete Deutschlands. Wir wollen herausfinden, wie die Menschen über die europaweit hoch geschützte Art denken. Dazu führen wir Gespräche mit Naturschützern, Landnutzern sowie den Einwohnern um uns selbst ein Bild von der Lage zu machen.

Nachhaltig wild –

Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ maximal 23 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Nachlass für DZ 30 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150j
- 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.

Die Vogelwelt Ostfrieslands

im Konfliktfeld von Ökologie und Ökonomie

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Osthauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8129
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Frühlings-Gartentage &

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ maximal 50 Teilnehmende
- Preis: 289 €, inkl. Ü/VP, Exkursion, EZZ insg.: 31 €, Ermäßigung möglich
- Für Gärtner/innen und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-183F77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

In Fachvorträgen und einer Tagesexkursion zu ausgewählten Privatgärten erfahren Sie bewährte und neue Empfehlungen für standortgerechte Stauden – u. Gehölzpflanzungen und Gartengestaltungen. Die Themen Magnoliengärten u. Kiesgärten werden in diesem Seminar vertieft behandelt.

Basiswissen Botanik – Kräuter und Pflanzen im Jahreslauf kennenlernen – 4-teiliges Seminar &

- Mo. 27.4. bis Di. 28.4.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 588 €; für 4 Module inkl. Ü/VP, EZZ 32 €, Erm. mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-258077
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erwerben Sie fundiertes Wissen zur Bestimmung u. exemplarischen Verwendung unserer wichtigsten heimischen Wild-, Heil- u. Gartenkräuter. Theorie, Kräuterrundgänge in der Natur u. Praxis im Konservieren wechseln einander ab. Die 4 Module (April – Sept.) bauen aufeinander auf.

Natur- und Umweltschutz im Schatten des Massentourismus

- So. 3.5. bis Sa. 9.5.2020 in Nieblum, Insel Föhr
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; Unterkr. nur in DZ möglich. VP. Ohne An- und Abreise.
- Infos unter 0521/55 77 72 22 ▪ Kursnr.: 20ABU-004
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die thematische Auseinandersetzung erfolgt vor allem durch Treffen mit unterschiedlich aktiven Menschen und Organisationen, die auf der Insel täglich um den Natur- und Umweltschutz kämpfen und deren Arbeit begleitet und durch Workshops & Beobachtungen ergänzt wird.

Mein Freund, der Baum

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A10
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Wenige Lebewesen haben für uns Menschen eine so enorme Bedeutung wie der Baum. Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmer*innen auf eine stärkere Wahrnehmung von Bäumen aufmerksam zu machen und ihre Bedeutung gesellschaftlich, ökologisch und kulturell-schichtlich zu bewerten.

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

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13580014
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Unbehagen gegenüber den industrialisierten Wirtschaftsweisen wächst, Das Seminar bietet Raum für kritische Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 676 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZZ), Pension, Fahrradmiete
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterkr. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 03/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wildkräuter erleben in unserer Gesellschaft eine Renaissance. In diesem Seminar lernen Sie vitaminreiche Wildkräuter kennen und bestimmen. Sie erfahren welche Standorte Wildkräuter bevorzugen und wie sie in Haus und Garten verwendet werden können. Ihre Verwendung in Tees und Ölen lernen Sie nicht nur theoretisch kennen, sondern probieren sie auch vor Ort aus. Das Seminar beinhaltet Praxiseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menues. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.

Auf den Spuren der Bäume

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
 - Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
 - Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8088
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars sind u. a. die Situation von Straßenbäumen, Wallhecken in Ostfriesland, Holz als Rohstoff, die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen sowie Entscheidungshilfen für Baumpflanzungen im eigenen Umfeld.

Geschichte und Entwicklung der Moor-Fehn-Kolonisation

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8131
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die ostfriesische Halbinsel gehört zu den moorreichsten Gegenden Deutschlands. Mittlerweile sind von den Hochmooren nur noch Relikte erhalten. Schwerpunkt ist die Ökologie der Hoch-/ Niederungsmoore, Entstehung und Kultivierung der Moore und Möglichkeiten der Renaturierung.

Wildnis-Trail: Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Heimbach
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 490 €; mit Ü/F im DZ; Sparpreis: 245 €, Solidarpreis: 550 €, EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 20-2001
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Wald, Wiese, Wasser – Der Naturpark Solling-Vogler

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Holzminden
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. EZZ 80 €, ohne Übern. 260 €
- Infos unter 05531/70 73 94 • Kursnr.: 109104j
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

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

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/VP, Exkursion, Mahlzeiten unterwegs, EZZ: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf.+35 € Rad-Leihgeb.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 20-264057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Per Rad radeln wir zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmittel u. schauen hinter Hof- u. Stalltüren. Wir diskutieren mit Landwirten, Betriebsleitern u. Vertretern der Politik über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischerzeugung möglich?

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

- So. 24.5. bis Fr. 29.5.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/Früh. im DZ; Führungen, Eintritte lt. Programm; EZZ 12,50 € – 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F20223
- Forum Unna

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

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterkr. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 05/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, 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.

Nachhaltig unterwegs in Stadt und Land – Wie kann eine umweltschonende Mobilität der Zukunft aussehen?

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ■ Kursnr.: W 2203
- Akademie Frankenwarte

Trotz Internet und fortschreitender Digitalisierung ist Fortbewegung weiterhin ein wichtiger Teil unseres Alltags. Aufgrund v. Schadstoffemissionen, Flächenknappheit, Lärmbelastung u.a. ist ein „weiter so“ nicht mögl. Im Seminar diskutieren wir neue u. innovative Ansätze.

Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 60 ■ Kursnr.: A11
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Gartenkultur und Gartengeschichte • Naturnahe Gartengestaltung als Beitrag zur biologischen Vielfalt • Urban gardening – ein Konzept für Nachhaltigkeit und Klimaschutz in der Stadt

Bio-Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Arnsberg
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 439 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 50/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) die verschiedenen Facetten eines Biobetriebes kennen. Auf einem Bio-Bauernhof im schönen Sauerland erfahren die TN z.B. wie Sie auch ohne eigenen Garten ihr eigenes Gemüse/Obst in Bio-Qualität anbauen können.

Störfallbeauftragter – Fachkunde

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 990 €, steuerfrei
- Vorkenntnisse: Hochschulstudium (Ingenieurwesen, Chemie, Physik) und Erfahrung auf dem Gebiet der Störfallvorsorge / Sicherheitstechnik
- Infos unter 0208/9 93 88 29 ■ Kursnr.: B4
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

In diesem behördlich anerkannten Lehrgang erwerben Sie die fachliche Qualifikation, die Sie für die Bestellung als Störfallbeauftragter benötigen. Die Anforderungen an Ihre Fachkunde nach § 7 und Anhang II der 5. BImSchV werden in diesem Lehrgang vermittelt.

Das Watt – eine einmalige Landschaft

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Osthauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterkr. und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8090
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Watt gehört zu den wenigen großen Naturlandschaften Europas, die heute noch erhalten sind. Die Lebensbedingungen im Wattenmeer und die ökologische Bedeutung der Flora und Fauna sowie die Konfliktfelder Naturschutz, Küstenschutz und Tourismus sind Themen dieses Seminars.

Essen mit Wirkung und Nebenwirkung gestern – heute – morgen. Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ■ Kursnr.: W 2401
- Akademie Frankenwarte

Im Seminar analysieren wir kritisch die Agrarwirtschaft u. Lebensmittelindustrie. Welche Faktoren prägen unser Essverhalten? Nachhaltigkeit ist nicht Verzicht, sondern Gewinn u. schmeckt! Wir setzen uns mit überzeugenden Konzepten auseinander u. sehen uns einige vor Ort an.

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

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Jever
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, EZZ 58 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20314
- 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.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 625 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 20-A-283
- BildungsForum Lernwelten

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

Kräuter mit allen Sinnen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 06/20
- 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.

Lebensräume: Wasser, Wald und Wiese &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: A14
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Einflüsse von Klima und Mensch auf die Natur; Biologische Vielfalt und Klimawandel; Bewahrung natürlicher Lebensräume: Das Naturschutzgebiet am Kleiberg

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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 490 €; mit Ü/F im DZ; Sparpreis: 245 €, Solidarpreis: 550 €, EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 20-2501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/VP, Exkursion, Mahlzeiten unterwegs, EZZ: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf.+35 € Rad-Leihgeb.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-266057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Per Rad radeln wir zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmittel u. schauen hinter Hof- u. Stalltüren. Wir diskutieren mit Landwirten, Betriebsleitern u. Vertretern der Politik über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischerzeugung möglich?

Mittelbe. Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 399 €; 4 Ü/F im DZ; Fachführungen, Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ 58 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20159
- 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.

Weltnaturerbe Wattenmeer

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8134
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Wattenmeer ist eines der größten deutschen Schutzgebiete. Die Einteilung in drei Schutzzonen ermöglicht, dass der Schutz von Tieren, Pflanzen und Landschaft ihren Platz finden. Neben Flora und Fauna des Ökosystems Wattenmeer wird die Bedeutung als Rastgebiet thematisiert.

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580019
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der zunehmend überhitzte Planet Erde schreit nach einem Ausstieg aus der Energieerzeugung durch fossile Brennstoffe. Am Beispiel des Kreises Steinfurt erkunden wir mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad die Möglichkeiten einer nachhaltigen Mobilität und Energieversorgung im ländlichen Raum.

Ökologische Systeme im Wandel &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 349 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A15
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Funktionsweisen der Ökosysteme Wasser und Wald mit ihren relevanten Aufgaben und Funktionen • Regionale Auswirkungen des Klimawandels auf die ökologischen Systeme • Der Einfluss des Menschen auf gewachsene Naturlandschaften

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 349 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 45/2020
- 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.

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

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2020 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.: F20005
- 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 245 Kilometern in zahllosen Schleifen talabwärts zum Rhein fließt. Dabei erlebt die Region seit Jahren einen heftigen Wandel. Ganze Industriebereiche wie die Eisen- und Stahlerzeugung 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...

Kräuter mit allen Sinnen

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterkr. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 17/20
- 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-Menues.

Elektromobilität – alle Ampeln auf Grün? Ressourcengewinnung, Chance für den Industriestandort vs. Gefahr für die Automobilindustrie

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Aachen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13580021
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In diesem Seminar wollen wir primär die Rolle der Elektromobilität in den Fokus rücken. Wir widmen uns den technischen Fragen von der Reichweite bis zur Sicherheit, schauen auf die ökologischen Aspekte der Herstellung und Entsorgung. Mit Exkursionen zu verschiedenen Anbietern.

Bäume an Orten der Kraft

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2020 in Kassel
- In Tagesform ■ maximal 30 Teilnehmende
- Preis: 280 €; U/VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 20BU25
- Freies Bildungswerk Bochum

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

Ist der Klimawandel noch zu bremsen? Umweltveränderungen (er)fahrbarmachen (Fahrradseminar)

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13580022
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Extreme Witterschwankungen, Gewitter, Stürme, Starkregen: Der Klimawandel ist ein globales Phänomen, das jeden betrifft. Daher steht auch unser persönlicher Beitrag zum Klimaschutz auf der Tagesordnung und beginnt mit der klimafreundlichen Fortbewegung auf dem eigenen Fahrrad.

Uckermark. Gottes vergessener Winkel – Leben in der Uckermark

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2020 in Lychen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 5 Ü/HP im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; Leihrad; Floßfahrt, kein EZZ
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20313
- Forum Unna

Seen- und waldreich, voller Geschichte und kleinen Perlen, das ist die brandenburgisch-mecklenburgische Grenzregion um Lychen in der Uckermark. Der Naturpark ist ein Paradies, aber reicht das zum Überleben? Tourismus und wirtschaftliche Interessen stehen dem gegenüber.

Berlin. Die Wasserstadt Berlin und die Herausforderungen der Stadtentwicklung.

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 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.: F20162
- Forum Unna

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

Klima und Küste – nach uns die Sintflut?

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Osthauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8135
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Zahllose Organisationen warnen vor drohender Klimaveränderung. Sicher scheint, dass sich das Weltklima stark verändert. Küsten werden durch drohende Überflutungen früher betroffen. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten, Gespräche und Fachvorträge gehören zum Seminar.

Das Watt – eine einmalige Landschaft

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Osthauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8094
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Watt gehört zu den wenigen großen Naturlandschaften Europas, die heute noch erhalten sind. Die Lebensbedingungen im Wattenmeer und die ökologische Bedeutung der Flora und Fauna sowie die Konfliktfelder Naturschutz, Küstenschutz und Tourismus sind Themen dieses Seminars.

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

- So. 2.8. bis Fr. 7.8.2020 in Röbel/Müritz
- Mit Übernachtung ■ maximal 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.: F20243
- 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.

Isst der Klimawandel noch zu bremsen? Umweltveränderungen (er)fahrradbar machen (Fahrradseminar)

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13580025
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Extreme Wetterschwankungen, Gewitter, Stürme, Starkregen: Der Klimawandel ist ein globales Phänomen, das jeden betrifft. Daher steht auch unser persönlicher Beitrag zum Klimaschutz auf der Tagesordnung und beginnt mit der klimafreundlichen Fortbewegung auf dem eigenen Fahrrad.

Kräuter mit allen Sinnen

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Hamminkeln-Dingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 18/20
- 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-Menues.

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

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13580028
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der zunehmend überhitzte Planet Erde schreit nach einem Ausstieg aus der Energieerzeugung durch fossile Brennstoffe. Am Beispiel des Kreises Steinfurt erkunden wir mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad die Möglichkeiten einer nachhaltigen Mobilität und Energieversorgung im ländlichen Raum.

Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 349 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 46/2020
- 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 Wachverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

Weltnaturerbe Wattenmeer

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8137
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Wattenmeer ist eines der größten deutschen Schutzgebiete. Die Einteilung in drei Schutzzonen ermöglicht, dass der Schutz von Tieren, Pflanzen und Landschaft ihren Platz finden. Neben Flora und Fauna des Ökosystems Wattenmeer wird die Bedeutung als Rastgebiet thematisiert

Landwirtschaftliche Produktion im Bergischen Land in Zeiten von Klimawandel und Artensterben

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Solingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 220 €; EZ-Zuschlag: 50 € Übern./F. +100 €
- Infos unter 0202/30 35 02
- Arbeit & Leben Berg-Mark

Landwirtschaft stand lange Zeit für die positive Produktion von Lebensmitteln und pflanzlichen Rohstoffen. Die zunehmende Industrialisierung und Intensivierung hat zu Kritik an Tierhaltungsformen, Einsatz von Pflanzenschutzmitteln und dem Anteil am Insektensterben geführt. Gleichzeitig bekommt die Landw. mit besonderer Härte die Folgen des Klimawandels zu spüren. Landw. Betriebe und Vermarkter der Produkte werden besucht. Mehrere Wanderungen stehen auf dem Programm, gutes Schuhwerk, Trittsicherheit und Kondition sollten vorhanden sein.



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

- 18.04.20 **Juist.** Höher, wärmer, saurer - Leben und Klimawandel.
- 10.05.20 **Harz.** Der Nationalpark Harz im Spannungsfeld.
- 25.05.20 **Baltum.** Das Weltnaturerbe Wattenmeer.
- 22.06.20 **Möhnesee.** Ökologische Systeme im Wandel?
- 22.06.20 **Mittellabe.** Eine Flusslandschaft als Lebensraum.
- 05.07.20 **Helgoland.** Chancen und Risiken auf der Hochseeinsel.
- 09.08.20 **Greetsiel.** Küsten-, Menschen- und Naturschutz.
- 23.08.20 **Odertal.** Sein oder Schein/Nationalpark Unteres Odertal.
- 13.09.20 **Rheinisches Braunkohlerevier.** Energiewende u. mehr.
- 04.10.20 **Bayerischer Wald.** Auf dem Weg zum Urwald.

**Über 220 weitere, spannende
Bildungsurlaubstermine im Internet!**

FORUM
UNNA

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

www.forum-unna.de

Lebenselixier Wasser ☿

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 64 11 ■ Kursnr.: A16
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Wasser – biologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung • Funktion und Aufgabe der Wasserversorgung, der Wasserwirtschaft, des Abwassermanagements • Schutz der Ressource Wasser

Copenhagenize! Grüne Zukunft, Lebensqualität und urbane Innovationen

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Kopenhagen, Dänemark
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 890 €; mit Ü/F im DZ, Fahrradverleih und 1 Abendessen; exkl. An/Abreise. Sparpreis: 445 €, Solidarpreis: 1150 €, EZ: +200 €
- Vorkenntnisse: Fahrradfitness, Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ■ Kursnr.: 20-3501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Dem World Happiness Report 2016 der UN zufolge sind die Dänen sind die glücklichsten Menschen der Welt. Ihre Hauptstadt Kopenhagen wurde zur Europäischen Umwelthauptstadt 2014, ernannt und gilt als Vorreiter in Sachen nachhaltige Mobilität, Stadtbegrünung und Lebensqualität. Was macht Kopenhagen anders als andere Städte und welche Rolle spielt die Zivilgesellschaft? Gibt es praktische Modelle und Konzepte, die sich auch auf deutsche Großstädte übertragen lassen, um sie umweltfreundlich und zukunftsfähig zu machen?

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

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Borkum
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Kutterfahrt, Wattwanderung; EZZ ab 91 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20263
- 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.

Das Watt – eine einmalige Landschaft

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Osthuderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterk. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8099
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Watt gehört zu den wenigen großen Naturlandschaften Europas, die heute noch erhalten sind. Die Lebensbedingungen im Wattenmeer und die ökologische Bedeutung der Flora und Fauna sowie die Konfliktfelder Naturschutz, Küstenschutz und Tourismus sind Themen dieses Seminars.

Ökologie und Nachhaltigkeit in der Gartenkultur

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Osthuderfehn
 - Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 - Preis: 295 €; inkl. Unterk. und Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
 - Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8138
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Natur- und Umweltschutz ist nicht nur Sache von Umweltorganisationen, denn alle können etwas für die ökologische Nachhaltigkeit tun. Die Erhaltung, Gestaltung und Entwicklung von privatem und öffentlichem Grün wird somit zur wichtigen Aufgabe zum Erhalt der Artenvielfalt.

Mobilität, Umwelt und Nachhaltigkeit: Mit dem Fahrrad Realitäten und gesellschaftspolitische Alternativen erfahren

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 265 €; Unterkunft im DZ u. Verpfl., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 3502
- Akademie Frankenwarte

Um der zunehmenden Erderwärmung wirksam entgegen zu treten, müssen vielfältige u. nachhaltige Maßnahmen ergriffen werden. Mit Expert_innen in und um Würzburg wollen wir die aktuelle Situation analysieren u. umweltfreundlich durch das mitgebrachte Fahrrad sammeln.

Kräuter mit allen Sinnen

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 08/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Carolinsiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ ab 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F20267
- Forum Unna

Die Nordseeküste, vor allem Ostfriesland steht in vielen Konflikten, die der Mensch und die Natur beeinflussen. Wir betrachten gemeinsam die Entstehung der Nordseeküste mit ihrer Harlebucht und den Deichen. Wir lernen die Gründe und Folgen von der Harlebucht und den Deichungsmaßnahmen kennen. Am Beispiel der Insel Langeoog werden wir Vergleiche zu der Nordseeküste ziehen und ihre Herausforderungen mit dem Wasser vergleichen. In Diskussionsrunden reflektieren wir die menschlichen und ökologischen Einflüsse auf die Nordseeküste und stellen uns die Frage: Ist die Nordsee in Gefahr?

Die Energiewende „er-fahren“ – Pedelec-Touren zu Standorten Erneuerbarer Energien im Münsterland

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/VP, Exkursionen, Mahlzeiten unterwegs, EZZ 32 €, Erm. möglich, ggf. + 60 € Pedelec-Leihgebühr
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ■ Kursnr.: 20-271077
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Die Energiewende findet auf dem Land statt! In Tages-touren werden realisierte Projekte angefahren wie die Klimakommune Saerbeck. Bei den Stopps werden Windkraft-, Photovoltaik- und Biogas-Anlagen besichtigt. Gespräche mit Energiewirten zeigen Hindernisse und Chancen auf.

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

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Unterkr. HP (EZ= 75 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 164000
- VHS Schaumburg

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

Landwirtschaft „erfahren“

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 234 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A17
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Unsere Landwirtschaft verändert sich. Diskussionen um Stallgrößen, Tierwohl, Nitratbelastung und Pflanzenschutz bestimmen die gesellschaftliche Debatte. In diesem Seminar „erfahren“ die Teilnehmer*innen mit dem Fahrrad verschiedene landwirtschaftliche Betriebe. In Gesprächen mit Landwirten werden Alternativen erörtert

Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ maximal 23 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Nachlass für DZ 30 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150K
- 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.

Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- Sa. 12.9. bis Sa. 19.9.2020 in Stralsund
- Mit Übernachtung ▪ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 380 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 20ABU-003
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

Harz. Nationalpark Harz im Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Weltkulturerbe und Tourismus.

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 479 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Fachführungen und Eintritte; EZZ 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20269
- 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.

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

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte lt. Programm; EZZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20326
- 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.

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

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Insel Neuwark
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP. im DZ; Eintritte lt. Programm; EZZ 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20244
- Forum Unna

Zugvögel haben den Menschen schon immer fasziniert und beschäftigt. 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. Auch Umweltverschmutzungen und nicht zuletzt der einsetzende Klimawandel beeinflussen und gefährden den Vogelzug. Dagegen stehen die Bemühungen vieler engagierter Menschen, die Zugvögel besser zu schützen. Der Bildungsurlaub möchte diese unterschiedlichen Aspekte kritisch beleuchten

Wildnis-Trail: Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 490 €; mit Ü/F im DZ; Sparpreis: 245 €, Solidarpreis: 550 €, EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 20-3801
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Umwelt- und Naturschutz in einer ländlichen Region

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8140
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

Der Mensch und das Meer – Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

- Sa. 19.9. bis Sa. 26.9.2020 in Stralsund
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmende
- Preis: 380 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ■ Kursnr.: 20ABU-002
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Altenau
- Mit Übernachtung ■ maximal 23 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Nachlass für DZ 30 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 109102k
- Kreisvolkshochschule Holzminde

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

Die Philosophie des Kochens nach Henriette Davidis

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 224 €
- Infos unter 02924/80 60 ■ Kursnr.: A18
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Die Köchin Henriette Davidis – eine Pionierin ihrer Zeit im Umgang mit Ressourcen • Gartenkunde bei Henriette Davidis: praktische Anleitung zur „rationalen Gemüse, Obst- und Blumenkultur“ • Alte und vergessene (Heil-)kräuter und ihr Nutzen

Umweltbeauftragter – Immissionsschutzbeauftragter

- Mo. 21.9. bis Fr. 2.10.2020 in Mülheim an der Ruhr
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.670 €; Für Studierende: 990 €; Lehrgänge sind steuerfrei
- Für Technische Fach- und Führungskräfte
- Infos unter 0208/9 93 88 19 ■ Kursnr.: B1
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Die Ausbildung enthält die Fachkundenachweise Betriebsbeauftragter für Gewässerschutz, für Abfall, für Immissionsschutz; staatlich anerkannt vom Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes NRW, 10 Tage

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Unterk. und VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 10/20
- 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!

Zukunftsressource Wasser: Menschenrecht, Handelsware, Konfliktursache

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; Unterk. im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ■ Kursnr.: W 4002
- Akademie Frankenwarte

Kritisch wird d. Verständnis von W. als Handelsware im Gegensatz zu W. als Menschenrecht hinterfragt + Lösungsansätze der Politik + Wirtschaft multiperspektivisch hinsichtlich Nachhaltigkeit diskutiert. Workshops + Exkursionen veranschaulichen d. Zukunftsressource + schärfen Blick.

Betriebsbeauftragter für Abfall, auch für Entsorgungsfachbetriebe

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 1.090 €; Die Lehrgänge sind steuerfrei
- Infos unter 0208/9 93 88 19 ■ Kursnr.: B15
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Grundlehrgang Abfallbeauftragter, nach § 9 Abs. 1 Abf-BauftrV sowie im Sinne der §§ 59 und 60 KrWG. Der Abfallbeauftragte wirkt als Berater in Angelegenheiten der Kreislaufwirtschaft. Die Bestellung des Betriebsbeauftragten wird in diversen Umweltvorschriften gefordert.

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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

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

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 in Neuschönau-Waldhäuser
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 5 Ü/VP im DZ m. DU/WC; Eintritte lt. Programm, EZZ 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F2073
- Forum Unna

Borkenkäfer, Kyrill oder touristischer Hochbetrieb belasten das ökologische System des ältesten deutschen Nationalparks. Entdecken Sie die Wald-Natur des Nationalparks, dessen Entstehung und Nutzen und sehen Sie, wie ein Nationalpark „gemanagt“ wird.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Unter- und VP, EZZ (bei Unterbringung im DZ mit eigenem Bad) 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 11/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

Mobilität, Umwelt und Nachhaltigkeit. Mit dem Fahrrad Realitäten und gesellschaftspolitische Alternativen erfahren

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 265 €; Unter- im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4103
- Akademie Frankenwarte

Der Klimawandel in diesem Jahrhundert stellt eine der größten Herausforderungen für die Menschheit dar. Mit Expert_innen in und um Würzburg wollen wir die aktuelle Situation analysieren und umweltfreundlich durch das mitgebrachte Fahrrad sammeln.

Plastikflut und Müllberge – Was können wir dagegen tun?

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 270 €; Unter- im DZ u. Verpf., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 4103
- Akademie Frankenwarte

Plastikansammlungen im Meer, Abfall- und Ressourcenverschwendung. Deutschland hat sich in den letzten Jahren trotz Spitzenstellung im Recyclen auch zu einem der größten Abfallproduzenten Europas entwickelt. Was kann jeder Einzelne tun und wie können wir d. Wandel meistern?

Der Vogelzug im Klimawandel

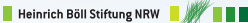
- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unter- und Verpf., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8143
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Wattenmeer gilt als die Drehscheibe des Vogelzugs. Eher als der Mensch haben bestimmte Zugvögel angefangen, sich auf den Klimawandel einzustellen. Im Seminar wird u. a. der Frage nachgegangen, welche Auswirkungen der Klimawandel auf Zugvögel und ihr Zugverhalten haben.

Nach uns die Sintflut? – Bildungsurlaub 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.



Raus aus dem Alltag, rein in die Natur!



**Jetzt
an 2020
denken!**

**Wenn Freigeister auf Frischluft treffen:
Bildungsurlaube der Heinrich Böll Stiftung NRW**

WILDNISTRAIL

Wandern in der Eifel • 11. – 15.5.2020 & 14. – 18.9.2020

DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS

Fahrradreise entlang der Rur • 15. – 19.6.2020

BLÜHENDE LANDSCHAFTEN

Fahrradreise entlang der Elbe • 29.6. – 5.7.2020

COPENHAGENIZE!

Städtereise nach Kopenhagen • 23. – 28.8.2020

GRENZGÄNGE WEST

Fahrradreise in D-F-LUX • 29.6. – 3.7.2020 & 10. – 14.8.2020

Mehr Infos: www.boell-nrw.de

Neue Energien – Neue Herausforderungen: Die Energiewende in Deutschland

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 255 €; Unterkr. im DZ u. Verpfll., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 4401
- Akademie Frankenwarte

Im Seminar werden die Veränderungen des dt. Energiemarktes analysiert und über den Zusammenhang von Energiewende, Nachhaltigkeit, Ökologie und soziale Gerechtigkeit diskutiert.

Anders denken – anders leben ♀

- So. 1.11. bis Sa. 7.11.2020 in Ostseebad Binz
- Mit Übernachtung
- Preis: 310 €; inkl. 6 Übernachtungen im EZ/Frühstück
- Für Frauen
- Infos unter 0211 86286810 • Kursnr.: 19 4 ST 082
- Bildungswerk Stenden

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

Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. U/VP
- 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.

Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • maximal 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.

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

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 265 €; Unterkr. im DZ u. Verpfll., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 4603
- Akademie Frankenwarte

Im Seminar diskutieren wir die Möglichkeiten nachhaltiger Lebensstile. Sie erfahren mehr über politische Konzepte, Initiativen der Wirtschaft, über mediale Darstellungen u. die pers. Lebenwirklichkeit. Auf Exkursionen werden die Facetten des Themas vertieft (Ernährung u.a.)

Deichbau, Küstenschutz und Sturmfluten

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Ostthuderferh
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfll., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8148
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Laufe der Geschichte kosteten Sturmfluten vielen Menschen das Leben. Neben dem Rückblick auf bisherige Sturmfluten werden an Beispielen der Küstenschutz und der Deichbau beleuchtet. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten und Gespräche mit Deichbauverbänden sind geplant.

Alternative Wohn- und Lebensformen in der Gesellschaft des langen Lebens (mit Tagesexkursion)

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 270 €; Unterkr. im DZ u. Verpfll., EZZ 100 €
- Infos unter 0931/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4704
- Akademie Frankenwarte

Das Seminar setzt sich mit den alternativen Wohn- und Lebensformen, mit und ohne Pflegebedarf, auseinander. Es weitet die persönlichen Perspektiven durch Einblicke in aktuelle Wohn- und Betreuungskonzepte.

Kurz nach zwölf: Klimapolitik in Deutschland und der EU. Klimapolitik fünf Jahre nach der Klimakonferenz in Paris, Zukunft der Weltklimapolitik, Stand der Energiewende in Deutschland

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Attendorn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13580041
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Fünf Jahre sind vergangen, seitdem sich die internationale Staatengemeinschaft in Paris im Dezember 2015 auf ein internationales Abkommen geeinigt hat. Nun sind die einzelnen Staaten gefragt. Nehmen sie die dort gemachten Zugeständnisse ernst?

Zukunftswerkstatt Energie

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Ostthuderferh
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterkr. und Verpfll., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8409
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

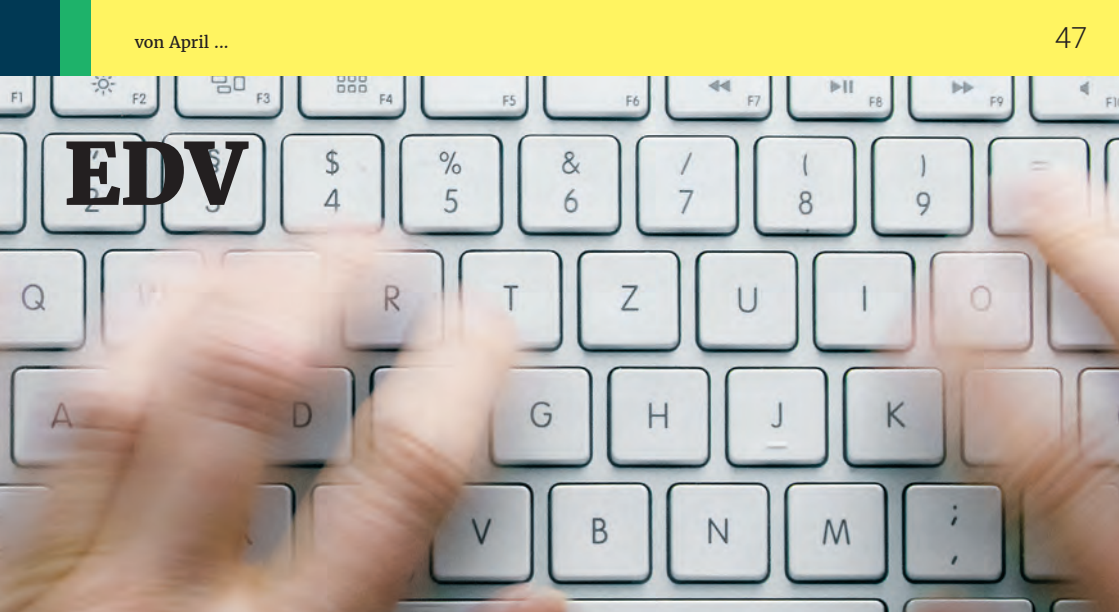
In diesem Seminar werden Handlungsansätze für ein sinnvolles Energiemanagement besprochen. Schwerpunktthemen sind Wind- und Sonnenenergie. Möglichkeiten der Energieeinsparung, u. a. durch Solarenergie werden thematisiert, wie auch die Frage nach Fördermitteln.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



EDV

Einführung in die EDV

EDV-Grundlagen:

Einführung in die Bedienung eines PC (BU 5) – RS

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 201-25000D
- 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 die Praxis der PC-Arbeit

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015123
- VHS Gelsenkirchen

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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word (BU 5)

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26202D
- 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 Word und Excel &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: V50151L
- 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. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 201-25004D
- 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.

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.

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Lehrbuch, Kaffee/Tee und Mittagessen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 201-3612
- VHS Menden - Hemer - Balve

Sie haben geringe Computerkenntnisse oder arbeiten wenig mit dem Computer? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen, um den PC sicherer zu bedienen. Sie lernen die Oberflächen von Windows 10 und Word 2016 kennen, zu bedienen und mit den beiden Programmen zu arbeiten.

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
→ In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
→ Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
→ Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 201-25006D
→ 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.

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521586-BU
- VHS Köln

Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



Mobilität

Das Programm

Januar bis Juli 2020

VHS

Kostenlos erhältlich in vielen städtischen Dienststellen und Buchhandlungen.

Infos:
0221/221-25990 oder www.yhs-koeln.de





„Office“ – Anwendungen

MS Office – Kompaktes Wissen für den Job

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V55401
- 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.

Einführung in Excel und Powerpoint (BU 3)

- Mo. 20.1. bis Mi. 22.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26592D
- 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.

Einführung in Word und Excel (BU 3)

- Mo. 27.1. bis Mi. 29.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26580D
- 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.

Word 2019 – Grundkurs &

- Mo. 3.2. bis Do. 6.2.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21066
- VHS Aachen

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

Excel:

Einführung in die Tabellenkalkulation (BU 5)

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26313D
- VHS Dortmund

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

Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse, Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: U359220
- 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.

Professionelle und fortgeschrittene Lösungen mit Excel

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €
- Infos unter 0201 88-43203 ▪ Kursnr.: 201.5A359H
- VHS Essen

Intelligente Tabellen, Optimierungen mit dem Solver, Alternativrechnungen mit dem Szenario-Manager, 'Was-wäre-wenn-Analyse'. MS Query für Datenbank-abfragen, Umgang mit großen Datentabellen und Fremdformaten, Datenerfassung in Formularen. Individuelle Excel-Funktionen.

Tabellenkalkulation mit Excel, Basic Stufen 1 + 2

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ■ Kursnr.: 2015135
- 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 MS-Office-Programme Outlook und Powerpoint (BU 4)

- Mo. 17.2. bis Do. 20.2.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ■ Kursnr.: 201-26550D
- VHS Dortmund

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

EXCEL 2016 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar &

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5577s@120
- 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

MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen & ®

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-546104-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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 2.3. bis Do. 5.3.2020 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 201-21060
- VHS Aachen

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 629116
- VHS Münster

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

Outlook & ®

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Grundlagen – inkl. der Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-535004-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 Aufbaukurs

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ■ Kursnr.: 201-7451
- VHS Rhein-Erft

Inhalte des Kurses sind die Arbeit mit großen Excellisten (Filter, Druckvorbereitung, Datenauswertung/Pivottabellen), Neuerungen der Versionen 2013 und 2016, Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen und die Möglichkeiten der Teamarbeit in Excel 2016.

Access 2016 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5766s@119
- 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 &

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: gute Grundkenntnisse aus einem Grundkurs EXCEL oder Vergleichbares
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5633w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Große Datenmengen sinnvoll analysieren & auswerten: Was für den Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen benötigt wird! Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig. Tipp: Wir bieten auch Online-Seminare/Webinare in dem Themenfeld an!

Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 292 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: U357035
- 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.

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Tabellenkalkulation mit Excel, Basic Stufen 1 + 2

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015136
- 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.

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

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5899s@120
- 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.

Word 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5255s@120
- 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.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen &®

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530012-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

Einführung in Outlook und Word (BU 3)

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26584D
- VHS Dortmund

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

Excel Einführung und Aufbauwissen

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 201-4512
- VHS Hagen

Sie erlernen den Aufbau und die grundlegende Bedienung, bearbeiten erste Tabellen und rechnen mit einfachen Formeln und Funktionen. Weitere Themen: Rechnen mit Namen, mit Datum, mit mathematischen und statistischen Funktionen sowie Diagrammerstellung und -bearbeitung.

Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 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.: 629616
- VHS Münster

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

Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 201.5A355H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Excel-Solver, S- und W-VERWEIS, Pivot-Tabellen, Szenario-Manager

Microsoft Office: Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 296 €, inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: U357053
- 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.

Office 2016 kompakt

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 201-50129
- VHS Rhein-Sieg

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

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 23.3. bis Do. 26.3.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €, ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21085
- VHS Aachen

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

Einführung in Word und Excel (BU 3)

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26581D
- 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 – die Basics kurz und kompakt &

- Di. 24.3. bis Do. 26.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €, inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: U359106
- 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, Tabellen-gestaltung, Seitenlayout und Ausdruck.

Office 2016: Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag &

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogramme
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5055w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & 10

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533026-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.

Access Einführung

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €, Durchführungsgarantie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 201-4540
- 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.

Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5433s@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Datenbankverwaltung mit Access

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 156,80 €, inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Kenntnisse anderer Office-Programme
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5563
- 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.

MS Office – Kompaktes Wissen für den Job

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V55402
- 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.

Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 173 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5482B8
- VHS Bielefeld

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form die Grundlagen und Grundfunktionen von Word und Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und zum Datenaustausch behandelt.

Excel und Word

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Löhne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 151,50 €
- Infos unter 05732/10 05 88 • Kursnr.: 201-51320
- VHS Löhne

In diesem Kurs werden die wichtigsten Funktionen von Word und Excel und deren sinnvoller Einsatz im Arbeitsleben vermittelt. Wer bereits leichte Vorkenntnisse hat, kann sein Wissen professionalisieren. Anhand zahlreicher Übungen wird der Seminarinhalt praxisnah gefestigt.

Fit fürs Büro I

- Mi. 1.4. bis Fr. 3.4.2020 in Waltrop
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 219 €, inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: U5503
- VHS Waltrop

Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint. Word (Autokorrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen, z.B. SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, bedingte Formatierung, Diagramme), PowerPoint (Gesamtüberblick).

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen & ☎

- Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-534009-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) Bildungsurlaub für Arbeitnehmer/innen – auch für Weidereinsteiger/innen &

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 200,50 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einsteigerkenntnisse in Windows
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AP50130
- 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.

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

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 20 • Kursnr.: 201-26582D
- 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.

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

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 • Kursnr.: 201-25151D
- 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.

Word und Excel fürs Büro – eine Einführung

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich, 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.

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 – als Bildungsurlaub &

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 174,64 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AP50140
- VHS Bornheim – Alfter

Excel ist in Büros das wohl meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen und Bilanzen, von Verkaufstrend- oder Hypothekenverläufen und vielem mehr. Die wichtigsten Funktionen und Befehle der Tabellenkalkulation werden vorgestellt.

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

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533516-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 Seminardaten mitzunehmen!

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

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5944s@120
- 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.

Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Warendorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 253 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600007W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 3.4.2020, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Fit für's Büro: Word, Excel und PowerPoint 2016

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Brilon
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Vorkenntnisse: gute EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02961/64 16 ▪ Kursnr.: Q11.301
- VHS Zweckverband Brilon-Marsberg-Olsberg

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Interessierte, die vorhandene Kenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Profitieren Sie von leicht nachvollziehbaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen und den vielen nützlichen Tipps und Tricks.

Einführung in Outlook und Excel (BU 3)

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26586D
- VHS Dortmund

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

Fit fürs Büro mit Word und Excel-Aufbau

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 201-4425
- VHS Hagen

Sie arbeiten mit der Textverarbeitung Word und der Tabellenkalkulation Excel? Mit Praxisbeispielen erweitern Sie in dem Kurs professionell Ihr Wissen. Themen sind: Serienbriefe, Autotexte und Formatvorlagen in Word und in Excel der S-Verweis, Pivot-Tabellen und Diagramme.

Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6510W
- VHS Oberhausen

Word: Serienbriefe erstellen, AutoText einsetzen, große Dokumente zeitsparend gestalten und Dokumentvorlagen erzeugen. Excel: absolute Bezüge erzeugen, weitere Funktionen nutzen und verschachteln sowie Listen erzeugen, aktualisieren und analysieren.

Excel-VBA (Visual Basic for Applications)

- Di. 21.4. bis Fr. 24.4.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 148,80 €; ermäßigt 101,90 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen am PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015142
- VHS Gelsenkirchen

Im Seminar lernen wir den Makrorekorder kennen, mit dem sich Abläufe aufzeichnen lassen. Anschließend passen wir den aufgezeichneten Programmcode unseren Bedürfnissen an. Weitere Inhalte: Dialogboxen, Formulare, individuelles Speichern und Drucken auf Knopfdruck.

Digitale Selbst- und Arbeitsorganisation mit dem Office-Paket

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 005
- Bildungswerk Stenden

Orts- und zeitflexible mobile Arbeit gestalten; Outlook als digitaler Schreibtisch; Zusammenarbeit 4.0 – Arbeiten und Kommunizieren im Team; Informationen organisieren und verwalten; Digitale Lösungen außerhalb des Office-Pakets

Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5444s@120
- 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).

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

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533601-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 Seminardaten mitzunehmen!

Kombikurs: Word und Excel 2019 ☺

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21061
- VHS Aachen

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

Excel spezial: Excel mit VBA optimieren (BU 3)

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Excel
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26701D
- VHS Dortmund

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

Excel 2016 Grundlagen – Intensivseminar ☺

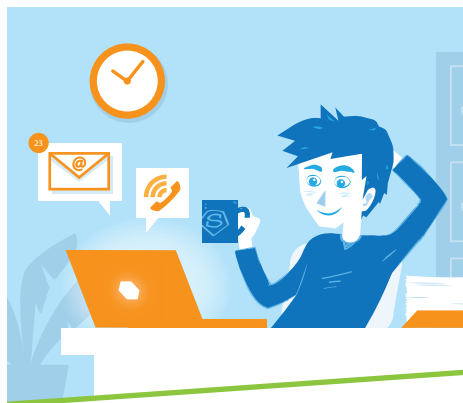
- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2020 in Hemer
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 191,90 €; inkl. Lehrmaterial, Bildungsscheck/-prämie möglich
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 201-3655
- VHS Menden – Hemer – Balve

– Schnelleinstieg, kleine, homogene Gruppe mit zügigem Lerntempo – Das Intensivseminar wendet sich an alle, die einen schnellen Einstieg suchen bzw. ihr Wissen aktualisieren möchten in Eingabe und Gestaltung einfacher Tabellen, Berechnungen und Darstellung der Ergebnisse.

Outlook

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 146 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-7472
- 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 Vertretungsregelungen. Outlook mit Exchange-Server-Anbindung steht zur Verfügung.



Alles, was Sie in Office wirklich brauchen!



254 Seiten, gebunden
in Farbe, 19,90 Euro
ISBN 978-3-8421-0426-6

r-wrk.de/officeimbuero

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545112-BU
- VHS Köln

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

Fit fürs Büro mit PowerPoint und Outlook

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 201-4427
- 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.

Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629716
- VHS Münster

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen, zur Erstellung von Präsentationen und der Datenaustausch zwischen den drei Anwenderprogrammen behandelt.

Tabellenkalkulation mit Excel, Stufen Professional 1 + 2

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Excel Basic, Stufe 2
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015139
- 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.

Einführung in Word und Powerpoint (BU 3)

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26590D
- 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.

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 288.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532023-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.

Grundlagen Office 2016: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 223,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen, Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-7401
- 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.

Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620226
- VHS Münster

Inhalte sind grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen, die Bearbeitung und das Formatieren von Tabellen, sowie das Rechnen mit Formeln und Funktionen und die sinnvolle Ausdrucksgestaltung. Weiterhin lernen Sie u. a. das Konsolidieren von Daten, Auswerten von Daten mit Pivot-Tabellen und den Einsatz von Diagrammen.

Access 2016 Aufbau: Konzeption und Umsetzung einer relationalen Datenbank &

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Bedienung von Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5788s@119
- 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.

Fit fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: V50152L
- 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).

Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 201.5A357H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Excel-Solver, S- und W-VERWEIS, Pivot-Tabellen, Szenario-Manager.

Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ■ Kursnr.: U360110
- 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.

Word und Excel 2016

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Lohmar
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 02241/30 97 25 ■ Kursnr.: 201-50140
- VHS Rhein-Sieg

Der Schreibspezialist ist Word, der Tabellenprofi Excel. Wie arbeiten die beiden Programme zusammen? Erstellt man Tabellen mit Word oder Excel? Wie kopiert man ein Excel-Diagramm in ein Word-Dokument? Funktioniert ein Seriendruck mit Excel-Daten? Antworten warten im Kurs.

Kombikurs: Windows 10, Word und PowerPoint &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 201-21064
- 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.

Praxisseminar – Word, Excel & Outlook &

- Di. 12.5. bis Do. 14.5.2020 in Menden
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 167,80 €; inkl. Mittagssnack, Bildungsscheck/-prämie möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- 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.

Professionelle Webauftritte mit WordPress

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 634236
- VHS Münster

Anhand Ihres eigenen Projektes lernen Sie die wichtigsten Funktionen & Features der Software sowie Relevantes zu Themes & Plug-ins kennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten und erfahren, wie Sie Blogs in Ihre Website integrieren.

EXCEL 2016 :**Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen &**

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: gute Grundkenntnisse aus einem Grundkurs EXCEL oder Vergleichbares
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5644s@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Große Datenmengen sinnvoll analysieren & auswerten: Was für den Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen benötigt wird! Nutzer*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig. Tipp: Wir bieten auch Online-Seminare/Webinare in dem Themenfeld an!

Bürokommunikation mit Outlook 2019

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Oberhausen
- In Tagesform
- Preis: 92 €
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ■ Kursnr.: D8010W
- VHS Oberhausen

Bürokommunikation planen und organisieren mithilfe der Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben.

Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 99 €; ermäßigt 59 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 201-21071
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

Windows 10 und Office 2013 – Office Anwendungen – kompakt

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düren
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 150 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Grundlagen Windows 7 und Office 2010
- Infos unter 02421/25 25 78 ■ Kursnr.: P7230C
- VHS Rur-Eifel

Mit dem Office-Paket MS Office 2013 werden Texte, Tabellen, Mails und Präsentationen erstellt. Der Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen hilft, die Organisation ihrer täglichen Arbeit am PC effektiver zu gestalten. Allgemeine EDV-Kenntnisse werden erwartet.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

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

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5099w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5455s@120
- 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).

Excel 2013 – Eine Einführung &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Herne
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV
- Infos unter 02323/16 28 07 ■ Kursnr.: 20A4510
- VHS Herne

Sie lernen Aufbau und Struktur des Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2013 kennen. Die vielseitigen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten zur Lösung einfacher wie auch komplexer Aufgaben werden anhand vielfältiger praxisbezogener Übungen erlernt.

Office Kompakt – Word, Excel, Outlook, PowerPoint &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Jülich
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 150 €; ab 7 TN 124 €, ab 10 TN 100 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word.
- Infos unter 02461/6 33 28 ■ Kursnr.: F03-150
- 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: 13.4.2020 Letzte Abmeldemöglichkeit: 6.5.2020

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Excelkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 201.5A365H
- VHS Essen

Eine praxisnahe und leicht verständliche Einführung in die Programmierung mit VBA. Eigene automatische Abläufe in Excel steigern die Arbeitseffizienz. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Detmold
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühren
- Vorkenntnisse: EDV- und Windows-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32 ■ Kursnr.: D5253
- 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 On-line-Prüfung „Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag“ nach Kurs-Abschluss.

Word, Excel, Outlook 2016 &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 377 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Word und Outlook, keine Kenntnisse in Excel
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 50720
- 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.

Excel intensiv – Die professionelle Tabellenkalkulation

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 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. Dieses Seminar vermittelt Grundlagenkenntnisse für Aufbau und Entwicklung von Tabellen.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint &®

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-546502-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.

Word 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5266s@120
- 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.

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ®

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532106-BU
- VHS Köln

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

EXCEL 2016 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar &

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5566s@120
- 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

Excel VBA: Einführung in die Excel-Programmierung &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Für Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@120
- 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 Webinar buchbar

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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: IT-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 626616
- VHS Münster

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

Büroorganisation und Büromanagement

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629756
- VHS Münster

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

Word, Excel und PowerPoint 2016 für den Büroalltag

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Frechen
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ab 6 Personen
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mindestens in WORD
- Infos unter 02234/5 01 12 53 + 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 201-5315
- 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

Datenbankverwaltung mit Microsoft Access 2019

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ maximal 4 Teilnehmende
- Preis: 479 €; 257 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9010W
- VHS Oberhausen

Wenn Sie mit großen strukturierten Datenmengen arbeiten, bietet Ihnen Microsoft Access zahlreiche professionelle Werkzeuge an. Diese Werkzeuge helfen Ihnen bereits beim Aufbau des Datengerüsts, weil Sie redundante Daten von Anfang an vermeiden.

Office Kompakt – mit neuem Schwung und Ideen den Büroalltag meistern &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21065
- VHS Aachen

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

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21092
- 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.

Effektiver Umgang mit Word, Excel und Outlook 2016 – Seminar zum effizienteren Arbeiten mit den Office-Programmen ☼

→ Do. 18.6. bis Fr. 19.6.2020 in Warendorf-Freckenhorst
 → Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 147 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 8 €, Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: Grundwissen Office-Programme
 → Infos unter 02581/9 45 82 31 ■ Kursnr.: 20-030L73
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Nutzen Sie diese Programme effektiv? Im Seminar steht ökonomisches u. gut organisiertes Arbeiten mit Word, Excel & Outlook 2016 im Zentrum. Es werden Möglichkeiten u. Strategien erlernt, um die wesentlichen Einsatzgebiete der drei Programme schnell u. gezielt zu beherrschen.

Word 2016 Aufbau Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensivschulung ☼

→ Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2020 in Solingen
 → In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 144 €
 → Vorkenntnisse: Word
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5299s@120
 → 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

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Oberhausen
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €; 119 € mit Bildungsscheck oder -prämie
 → Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ■ Kursnr.: D5510W
 → 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.

Office-Anwendungen für den Beruf

→ Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2020 in Mettmann
 → In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 172 €
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und MS-Office
 → Infos unter 02104/1 39 20 ■ Kursnr.: A4747
 → VHS Mettmann und Wülfrath

Effektiver mit Word umgehen, nicht nur einfache Tabellen mit Excel erstellen, Diagramme einbauen sowie die vielfältigen Funktionen von Outlook im Arbeitsalltag einsetzen. Zusammenspiel von Word, Excel und Outlook.

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs ☼

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 312 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-533027-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.

Excel 2019 – Aufbaukurs ☼

→ Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2020 in Aachen
 → In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
 → Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
 → Vorkenntnisse: Teiln. am Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 201-21076
 → VHS Aachen

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

Excel-Spezial: Mit einem Daten-Cockpit große Datenbestände optimal im Blick behalten

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Münster
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 164,50 €
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 620716
 → VHS Münster

Schwerpunkte dieser Woche ist neben Datenerfassung und Datenimport der effektive Einsatz von Funktionen (Matrixfunktion), die Datenanalyse und Darstellung des Zahlenmaterials in Berichten und Präsentationen sowie die Entwicklung eines Dashboards. Sie erfahren, wie Sie Kennzahlen zur Entgeltentwicklung im Unternehmen generieren und zusammenstellen.

Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Duisburg
 → In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 200 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ■ Kursnr.: SZ5332
 → 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.

Access

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 215 €
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 622516
 → VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub eignen Sie sich durch anschauliche Beispiele Schritt für Schritt das Wissen an, um eine Datenbank aufzubauen, Datenbestände zu bearbeiten und zu verwalten und Daten mit Abfragetechniken in Formularen und Berichten effektiv auszuwerten und ansprechend anzuzeigen.

Fit fürs Büro: Office professionell nutzen

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Münster
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 212 €
 → Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagen
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 629816
 → VHS Münster

Geplante Inhalte sind u. a.: Inhaltsverzeichnisse, Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, verschiedene Funktionen in Excel, die Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes, Hyperlinks in einem Office-Produkt und zwischen verschiedenen Office-Produkten.

Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2020 in Dormagen
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 201-50150K
- 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.

Office 365 Business – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Ahaus
 - In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
 - Preis: 460 €, inkl. Lehrgangsunterlagen
 - Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse Word, Excel, Outlook
 - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 205537051
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- OneDrive; OneNote; Outlook in Office 365; Mit Word und Excel im Team arbeiten; In Microsoft Teams arbeiten; Skype for Business; Yammer; Planner; Sway; Delve; Office 365 Business auf Android und iOS

Word und Excel 2016 – Büroanwendungen &

- Mo. 20.7. bis Mi. 22.7.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen Word und Excel
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 51820
- VSB-Bildungswerk

Sie erstellen Geschäftsbriefe nach DIN-Norm, Rechnungen, Serienbriefe, Muster- und Dokumentvorlagen, Formulare, interne Checklisten. Sie verwenden Textbausteine, fakturieren mit Excel und tauschen Daten aus. Ein Ablaufplan kann angefordert werden. Unterricht: 9.00–16.00 Uhr

Outlook & 10

- Mi. 12.8. bis Fr. 14.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Grundlagen – inkl. der Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535005-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 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 17.8. bis Mi. 19.8.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5477s@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).



Mehr Effizienz im Büro mit Outlook und OneNote



264 Seiten, gebunden
in Farbe, 19,90 Euro
ISBN 978-3-8421-0695-6

r-wrk.de/effizienzimbuero

Kostenrechnung und Controlling mit Excel & 10

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 339 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533915-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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545113-BU
- VHS Köln

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

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 317 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536005-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.

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

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 377 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50420
- 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. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten. Unterrichtszeiten: Mo-Fr, 9.00–15.15 Uhr

MS-Office kompakt

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse, WINDOWS-Basiswissen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5654
- 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.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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 & 10

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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 ▪ maximal 9 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

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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.

Office 365 Business – Der digitale Arbeitsplatz in der Cloud ☺

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse Word, Excel, Outlook
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 205537052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

OneDrive; OneNote; Outlook in Office 365; Mit Word und Excel im Team arbeiten; In Microsoft Teams arbeiten; Skype for Business; Yammer; Planner; Sway; Delve; Office 365 Business auf Android und IOS

Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 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.

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 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).

Word und Excel 2016

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Lohmar
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 202-50140
- VHS Rhein-Sieg

Der Schreibspezialist ist Word, der Tabellenprofi Excel. Wie arbeiten die beiden Programme zusammen? Erstellt man Tabellen mit Word oder Excel? Wie kopiert man ein Excel-Diagramm in ein Word-Dokument? Funktioniert Seriendruck mit Excel-Daten? Antworten warten im Kurs.

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 ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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 Semindaten mitzunehmen!

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

- Di. 27.10. bis Do. 29.10.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €; inkl. Kaffee und 3x Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie möglich
- 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.

Office 2013 – eine Einführung in Word, Excel und Outlook ☺

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: PC-/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4520
- VHS Herne

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

Excel 2013 für Fortgeschrittene ☺

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4511
- VHS Herne

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

Office 2016 kompakt

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 202-50129
- VHS Rhein-Sieg

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



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Web-Design und -programmierung

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

→ Mo. 13.1. bis Do. 16.1.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet Kenntnisse
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-28112D
 → 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. 27.1. bis Do. 30.1.2020 in Krefeld
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 149 €
 → Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V55541
 → 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.

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

→ Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse
 → Für Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-6677w@120
 → 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.

JavaScript Grundlagen

→ Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Köln, im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
 → Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Webdesign
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-586004-BU
 → VHS Köln

JavaScript-Programmierung ist der Motor jeder modernen Website. Frameworks erleichtern heute die Arbeit, doch auch für deren Verwendung bleibt ein Verständnis der Grundlagen essentiell.

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

→ Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2020 in Dortmund
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet Kenntnisse
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-28114D
 → 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.

HTML & Cascading Style Sheets - Grundlagen der Erstellung von Webseiten

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet
 → Für Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-6333w@120
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 201-21135
- 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 CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2020 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 02843/9 07 40 16 ▪ Kursnr.: Y617205
- 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.

Einführung in HTML und CSS

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 201.5A515H
- VHS Essen

In einem Editor verwenden Sie HTML-Elemente und CSS Eigenschaften um Webseiten mit Links, Fotos, Listen oder auch Formularen zu erstellen. Weitere Themen: Ordnerstruktur, Fehlersuche und Veröffentlichung, Vererbung, Elementfluss, Validierung, Box-Model, responsives Design.

HTML5 & CSS3 Aufbauwissen – Webseiten interaktiv gestalten &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse
- Für Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6366w@120
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

Einstieg in die objektorientierte Programmierung mit Python

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Viersen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Lernmitteln; Ermäßigung möglich; Bildungsscheck NRW anwendbar
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows 10
- Infos unter 02162/93 48 16 ▪ Kursnr.: Q380951
- KVHS Viersen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Programmierung mithilfe der Sprache Python, die dank ihrer klaren Syntax und Lesbarkeit als besonders einfach zu erlernen gilt. Neben anschaulichen Erläuterungen vermitteln zahlreiche praktische Übungen die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache). Sie werden u.a. Struktogramme, Programmablaufpläne (PAP) und Sequenzdiagramme kennenlernen und verwenden; Entwurfstechniken wie sie z.B. auch im Studium und Berufsalltag der Fachinformatik abgefragt und angewendet werden. Sichere Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Joomla (BU 5)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Computergrundkenntnisse, HTML und CSS Kenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-28117D
- 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.

Webdesign mit Drupal & ®

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Computer- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-563002-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.

Webseitengestaltung mit Jimdo & ®

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566006-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.

SEO Jump In - Praxisworkshop

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 92 €; ermäßigt 64,20 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015105
- VHS Gelsenkirchen

Der Praxisworkshop richtet sich an Firmen und Einzelunternehmer*innen, die ihr eigenes Ranking in Suchmaschinen verbessern möchten. In diesem Kurs wird praxisbezogen gearbeitet, d.h. Sie arbeiten aktiv an Ihrer Webpräsenz. Effiziente Suchmaschinenoptimierung nach Maß!

Webseiten-Renovierung

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €; 133 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse, Web-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9620W
- VHS Oberhausen

Auf Basis eines klassischen Webseiten-Kurses mit CMS (Content-Management-System) bietet die Bildungswoche das Komplettpaket für alle Webseiten-Besitzer, die ihre Webpräsenz auf den neuesten Stand bringen möchten.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 25.5. bis Do. 28.5.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V55542
- 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.

Moderne Websites mit HTML5 und CSS3 (BU 5)

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Solide Internet- und Betriebssystem-Kenntnisse (Windows, MacOS). Sicherer Umgang mit dem Datei-Manager.
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-28024D
- VHS Dortmund

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

Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS 5

- Di. 2.6. bis Fr. 5.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562005-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 aufzupassen und vollständig zu individualisieren.

Einführung in Typo3 als Content-Management-System 5

- Di. 2.6. bis Fr. 5.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567210-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.

JavaScript effektiv eingesetzt (Aufbaukurs) 5

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse JavaScript
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-586204-BU
- VHS Köln

Fortgeschrittene und moderne JavaScript-Techniken für den praktischen Einsatz. • Eigene Objekttypen • Factory und Closure • Scripting von CSS-Styles • Parser und reguläre Ausdrücke AJAX: • Daten dynamisch laden • JSON-Verarbeitung Einführung in jQuery Einführung in Angular

Präsent im Netz:

Bloggen und Websites erstellen mit WordPress 5

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 173 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568014-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.

Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads und Bing) für Ihre Webseite 5

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569003-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).

Websites erstellen mit Wordpress

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 92 €; ermäßigt 64,10 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ■ Kursnr.: 2015104
- VHS Gelsenkirchen

Mit Wordpress gestaltet man kinderleicht ansprechende Websites und Blogs ohne Programmierkenntnisse. Das Design und die Funktionen lassen sich dabei durch kostenlose Erweiterung beliebig anpassen und erweitern.

WordPress-Themes selbst erstellen ☼ ☹

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: WordPress
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-568604-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 Fotoblog

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2020 in Duisburg
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ■ Kursnr.: SZ5651
- VHS Duisburg

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

Einführung in die Programmierung mit JavaScript

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 201.5A637H
- VHS Essen

Lernen Sie in die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen kennen, um die Elemente einer Webseite gezielt manipulieren zu können. Themen: Variablen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Document Object Model (DOM), Events.

Moderne Websites mit HTML5 und CSS3

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Solide Internet- und Betriebssystemkenntnisse, sicherer Umgang mit dem Datei-Manager.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ■ Kursnr.: NZ5658
- VHS Duisburg

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

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

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: PC- und Internet Kenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-28116D
- 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.

WordPress CMS ☼ ☹

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Menden
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 270,70 €; inkl. Kaffee und Mittagsimbiss; Bildungsscheck/-prämie möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC- oder Mac-Kenntnisse, sehr sichere im Internet, 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.

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



Grafik • Bildbearbeitung • Video

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 226 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V55600
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen werden die erlernten Fähigkeiten vertieft.

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

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-27202D
- 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 & 10

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-556006-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.

InDesign kompakt (BU 5)

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-27430D
- 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.

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

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Hagen
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 201-4641
- VHS Hagen

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

Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- Di. 3.3. bis Do. 5.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 202022001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Grundlagen InDesign CC & 10

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-555007-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows, Teilnahme an DTP 1 o. ä. Erfahrung
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-27204D
- VHS Dortmund

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

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

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows, Teilnahme an DTP 1 o. ä. Erfahrung
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-27204D
- VHS Dortmund

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

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

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553112-BU
- VHS Köln

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

Adobe Photoshop kompakt (BU 5)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-27115D
- 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.

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

- Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Vorkenntnisse: EDV Grundlagen
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 561888
- 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.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ®

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554005-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

Gimp, Inkscape und Scribus – für Lehrerinnen und Lehrer

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows oder Mac OS und sicheres Datenhandling
- Für Lehrerinnen und Lehrer und ambitionierte Privatanwender.
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-7602
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub bietet eine Einführung in die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Erstellung von Printprodukten und ansprechenden Präsentationen: das Bildbearbeitungsprogramm Gimp 2.10, das Grafikprogramm Inkscape und das Layoutprogramm Scribus. Mit Übungen für den Schulunterricht!

Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS 6

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- 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.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & ®

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Grundlagen InDesign, u.a. dem rahmenorientierten Arbeiten
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555502-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.

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ®

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 368 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: U362325
- VHS Düsseldorf

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

Mediengestaltung mit Photoshop, Illustrator und InDesign CC – Kombikurs ☞

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 254 €; inkl. digitale Seminarakriepte
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows oder Mac OS und sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-7631
- 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.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €; mind. 5 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5784
- 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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS6

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V55610
- 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.

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

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 10 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 Fotografin-Meisterin. Bitte eigene Bilder auf einem Stick mitbringen.

Einführung in die Videobearbeitung mit Premiere (BU 5)

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit PCs
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-27601D
- VHS Dortmund

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

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) ☞

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514330-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.

Der Creative Adobe Bildungsurlaub: Aufbaukurs Photoshop, Illustrator und InDesign und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Windows und Grundlagen in Photoshop, Illustrator und InDesign
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644516
- VHS Münster

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign und wollen Ihre Kenntnisse in den drei Gestaltungsprogrammen festigen und vertiefen. Seminarschwerpunkte sind, die drei Programme effektiv zu kombinieren und Themen wie Farbmanagement, Ebenen, Pfade, Farben, Verläufe, Farb Räume und das Erstellen druckfähiger PDFs zu vertiefen.

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop ☞

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: V50183
- VHS Moers

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

Den Workflow mit Lightroom und Photoshop aufbauen

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 92 €; ermäßigt: 64 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015432
- VHS Gelsenkirchen

In diesem Workshop wird strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung trainiert. Primär werden die Voreinstellungen (u.a. des Farbmanagements), der Import, die Selektion und Kennzeichnung von Bilddaten behandelt. Ziel ist es einen soliden Workflow zu erstellen und langfristig den Zeitaufwand zu minimieren.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP kompakt

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Detmold
- In Tagesform • maximal 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 (Version 2.10.x) bis zur anspruchsvollen Bearbeitung von Bildern.

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

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-551504-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.

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

- Mo. 4.5. bis Do. 7.5.2020 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: V50186
- 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.

Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Detmold
- In Tagesform • maximal 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.

Adobe Photoshop kompakt (BU 5)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 • Kursnr.: 201-27116D
- VHS Dortmund

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

Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-7722w@120
- 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.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & 10

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshoph
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-557107-BU
- VHS Köln

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

Professionelle Gestaltung von Broschüren, Prospekten, Flyern mit Adobe InDesign &

- Mo. 11.5. bis Do. 14.5.2020 in Dinslaken
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02064/4 13 50 • Kursnr.: 20150153
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Kursinhalte sind u. a. Typografische Grundlagen, Satzspiegel, Layoutraster, InDesign-Benutzeroberfläche, Effekte, Mustervorlagen, Gestaltung eines Zeitschriftenartikels und Flyers, Importieren von Bildern, Textverarbeitung, Absatzformatvorlagen, Ausgabekontrolle.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V55608
- 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.

Flyer, Plakate & Co. – Grafikdesign für Nicht-Designer*innen

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 004
- Bildungswerk Stenden

Grundlagen der guten Gestaltung – das ABC des gelungenen Layouts; Copyright / Fotorecht; Gestaltungsprogramme für unterschiedliche Ansprüche und Budgets mit Kurzeinführung und Übungsprojekte; Basics und Glossar für die Zusammenarbeit mit Druckereien

Adobe Photoshop kompakt (BU 5)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-27117D
- 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.

Design für Nichtdesigner

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 145,90 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 640026
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. Planung eines Layout-Projekts unter Beachtung gestalterischer Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und der Kombination möglicher Elemente. Darüber hinaus werden fachliche Informationen zu z. B. Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung vermittelt.

Digitale Bildbearbeitung mit Gimp 2.10

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 148,50 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC und Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ■ Kursnr.: 201-7603
- VHS Rhein-Erft

Das komfortable Bildbearbeitungsprogramm Gimp findet immer mehr Verbreitung und braucht den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen. In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns mit den Grundfunktionen wie Farbkorrektur, definieren von Bildausschnitten und der Ebenentechnik.

Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-514318-BU
- VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

Gemischtes Doppel: InDesign/Photoshop

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 201-4642
- VHS Hagen

Dieser Kurs führt Sie in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein und in deren Zusammenspiel. Ziel ist das Erstellen einer mehrseitigen bildbetrachten Broschüre. So lernen Sie die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen.

Digitale Fotografie

- Mo. 25.5. bis Do. 28.5.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 104 €; ermäßigt 72 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows-Programmen und Handhabung digitaler Kameras
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ■ Kursnr.: 2015425
- VHS Gelsenkirchen

In dem Kurs wird der Arbeitsablauf (Workflow) der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation vermittelt. Kursinhalt: Digitale Foto- und Aufnahmetechnik; Fragen der Bildgestaltung; digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 5.

Präsent auf Instagram

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Essen
- In Tagesform
- Preis: 144 €
- Infos unter 0201 88-43210 ■ Kursnr.: 201.2E015R
- VHS Essen

Mit eigenem Instagram-Profil können Sie schnell und einfach digital präsent sein. Als Unternehmer, Freiberufler, Künstler oder als Privatperson. Ihr fertiges Produkt am Ende des Kurses ist ein Profil mit starkem Header und Contentplan.

Photoshop Basics

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Detmold
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ■ Kursnr.: D5867
- VHS Detmold – Lemgo

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

Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Duisburg
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ■ Kursnr.: SZ5722
- VHS Duisburg

Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Kursziel: einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone erhalten, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme.

Grafik mit Illustrator CC

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 642506
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Arbeitens mit Vektorgrafiken am Beispiel von Adobe Illustrator CC. Sie lernen die Arbeitsoberfläche sowie die wichtigsten Werkzeuge und Befehle kennen, mit Text und Ebenen zu arbeiten und Farben und Verläufe zu verwenden.

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

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 148,50 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 201-7603
- 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 und Layout mit InDesign CC & ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-553113-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.

Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC – ein gemischtes Doppel?

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 644216
- VHS Münster

Der Kurs vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses ist anhand der Erstellung einer mehrseitigen bebilderten Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen zu lernen.

Medien ansprechend gestalten mit Scribus, Inkscape und Gimp &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 387 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder MacOS
- Infos unter 0211/8 92 36 69 • Kursnr.: U363155
- VHS Düsseldorf

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

Einführung in die Videobearbeitung mit Premiere (BU 5)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit PCs
- Infos unter 0231/5 02 47 20 • Kursnr.: 201-27602D
- VHS Dortmund

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

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse in InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-555553-BU
- VHS Köln

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

Bilderverwaltung und Workflowoptimierung mit Adobe Photoshop und Bridge

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V55606
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt Wissen zum strukturierten Backup und der sinnvollen Bildverwaltung zur Optimierung des eigenen Workflows mit Adobe-Photoshop/CameraRaw und Adobe-Bridge.

Videokonzeption: Mein erster Imagefilm & ⑩

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-514321-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.

Photoshop CC intensiv &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 254 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows oder Mac OS und sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 201-7632
- 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!

Grundlagen InDesign CC & ®

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555008-BU
- VHS Köln

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

Sommerferien-Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“ & ®

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 263 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514319-BU
- VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC oder Mac
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 649116
- VHS Münster

Photoshop CC ist der professionelle Standard in der Bildbearbeitung. Inhalte sind u. a.: Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung, Freistellen von Bildelementen, Erstellen von Fotomontagen, Arbeiten mit Ebenen, Bildretusche, Farbbehandlung, Einsatz von Filtern, Datei- und Speicherformate.

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ®

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554006-BU
- VHS Köln

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

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – Sommerakademie

- Mo. 3.8. bis Do. 6.8.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera (ggf. inkl. des Handbuchs)
- Infos unter 0203/2 83 41 57 ▪ Kursnr.: SZ2906
- VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zu Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Produktfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 17.8. bis Do. 20.8.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: Windows und Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V55604
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt die Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in verschiedenen Bereichen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit Adobe Photoshop CS 6. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

Lightroom

- Mo. 24.8. bis Do. 27.8.2020 in Essen
- In Tagesform
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201 88-43210 ▪ Kursnr.: 201.2E010R
- VHS Essen

Sie lernen strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen und anzuwenden. Lightroom bildet für wichtige Prozesse in der digitalen Fotografie eine hervorragende Plattform. Ziel ist es, ein solides Fundament für seinen Workflow zu erstellen.

Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera & ®

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514329-BU
- VHS Köln

Wenn Ihr Konzept für ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell nicht richtig umgesetzt wird. Deshalb gibt es hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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.

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 288.

Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & 10

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher 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 • maximal 9 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.

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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.

Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 22.9. bis Do. 24.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 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)

InDesign Basics

- Di. 22.9. bis Do. 24.9.2020 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 159 €; inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5777
- VHS Detmold – Lemgo

InDesign wird eingesetzt zur professionellen Gestaltung von Drucksachen – vom einfachen Layout (Anzeigen, Flyern etc.) bis zum komplexen Seitenlayout von Broschüren. Sie lernen die verschiedenen Funktionen, Werkzeuge und Arbeitspaletten kennen und erproben diese anhand von Beispielen.

Videokonzeption: Videotutorials leicht gemacht & 10

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-514324-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.

Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & 10

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlegenden Bedienung von InDesign, u.a. dem rahmenorientierten 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.

Adobe Photoshop CS6 &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Herne
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 • Kursnr.: 20B4532
- VHS Herne

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

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

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 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.



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik &

- Di. 3.3. bis Do. 5.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 201034001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Erste Schritte mit Linux

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 201-4360
- 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 mit Microsoft Windows Server 2016

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €
- Vorkenntnisse: Speichertechnologien, Computing, Netzwerke mit MS Windows Server 2016
- Für Systemadministratoren
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 201025201
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Implementieren von Domain Name System (DNS), DHCP, IP-Adressverwaltung (IP Address Management, IPAM), Netzwerkkonnektivität und Remotezugriffslösungen, Kern- und Verteilte-Netzwerk-Lösungen sowie Implementieren einer erweiterten Netzwerkinfrastruktur

Linux professionell anwenden – Einführung & ®

- Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-570124-BU
- VHS Köln

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

Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ■ Kursnr.: U356020
- VHS Düsseldorf

Lernen Sie, die Daten Ihres Unternehmens und auf Ihrem privaten PC besser vor Angriffen zu schützen. Themen: Angriffstechniken; Daten sichern (Backup); Rechner und Netzwerk absichern; E-Mail-Sicherheit; sichere Passwörter; Verschlüsselung; Firewalls und Virenschutz.

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 840 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 201031101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahmemessung

Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 201033001
- 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.

Identitätsmanagement mit Microsoft Windows Server 2016

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ahaus
 - In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
 - Preis: 1.200 €
 - Vorkenntnisse: Speichertechnologien, Computing, Netzwerke mit MS Windows Server 2016
 - Für Systemadministratoren
 - Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 201025301
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Installieren und Konfigurieren von Active Directory-Do-mänendiensten (AD DS); Verwalten und Pflegen von AD DS; Erstellen und Verwalten von Gruppenrichtlinien; Implementieren von Active Directory-Zertifikatdien-sten; Implementieren von Identitätsverbund- und -zugriffslösungen

Lokale Computer-Netzwerke aufbauen, konfigurieren und pflegen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- 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 auftau-chenden Probleme. Ebenso kommen die notwendigen Sicherheitsaspekte nicht zu kurz.

Netzwerke Grundlagen & ⑩

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-571117-BU
- VHS Köln

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

Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) & ⑩

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-570207-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skrip-ten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktions-weise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problem-analyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

Netzwerktechnik VI, Routing & Firewall &

- Di. 23.6. bis Do. 25.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 201036001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

IP-Netze, VLAN; Switching, Routing; Grundlagen; Be-griffe; Aufbau; stat., dynam. Routing; Paketanalyse; Broadcast, DHCP; NAT, PAT; Internet Access, LAN –WAN; Routingprotokolle; DMZ; Ausfallsicherheit, Ver-fügbarkeit, Fehlersuche; Simulation, Aufbau, Inbetriebnahme; Firewalls

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

- Mi. 5.8. bis Fr. 7.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-570125-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eins produktiven Linux-Sys-tems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Ein-zelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssys-tems Linux (Hintergrundwissen).

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 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-Ether-net; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; Praxisübungen: Installation, Inbetriebnahme, Abnahmemessung

Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &

- Di. 22.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 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; Netz-werkkonfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

Netzwerke Grundlagen & ⑩

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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, Netzwerkbe-triebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Mo-delle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



CAD

Inventor CAD-3D Grundkurs (BU5)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen CAD
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ■ Kursnr.: 201-291100
- VHS Dortmund

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

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 10.3. bis Fr. 13.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 202521001
- 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.

Autodesk Inventor – Grundlagen & 10

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-544501-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.

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 17.3. bis Fr. 20.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 910 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 202531001
- 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.

Inventor CAD-3D Aufbaukurs (BU 5)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: CAD-Software
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ■ Kursnr.: 201-291120
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit INVENTOR verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur EDV-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

CAD mit AutoCAD 2018 – Grundlagen & 10

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-544001-BU
- VHS Köln

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

CAD Autocad

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 650216
- VHS Münster

Themen sind: Verwirklichen von maßstäblichen Zeichnungen mit AutoCAD am PC und zum Ausdrucken, die Nutzung grundlegender Möglichkeiten des CAD-Programms wie das Arbeiten mit Änderungsbefehle und Layertechnik, die Nutzung von Blöcken und des Austausch über das DesignCenter sowie das Beschriften, Bemaßen und Schraffieren der am Computer gefertigten Zeichnungen.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202511002
- 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. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204712502
- 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. 12.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202521002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Solid Works – Grundlagen ☼

- Di. 26.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 910 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202531002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Solid Works – Aufbauseminar ☼

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: SolidWorks Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202533001
- 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. 16.6. bis Fr. 19.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202522001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Auffrischen von Inventor-Grundlagen; Baugruppen erstellen und bearbeiten; Zusammenbau-Abhängigkeiten; iParts erstellen; Tabellen gesteuerte iFeatures; Entwickeln einer Explosionsansicht; adaptive Bauteile; komplexe Flächen-, Volumenmodelle; Blech-, Schweißkonstruktionen.

CAD mit AutoCAD – Aufbauseminar ☼

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202513002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normtebibliotheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Demmos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablett).

AutoCAD für Tischler – Grundlagen ☼

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204712551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202511051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verkettungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Bemaßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 25.8. bis Fr. 28.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202521051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

Solid Works – Grundlagen &

- Di. 1.9. bis Fr. 4.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 910 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 202531051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

CAD mit AutoCAD 2018 – Grundlagen & 10

- Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen



Programmierung

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ & 10

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581004-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache C++ vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum ...).

VBA-Programmierung in Excel & 10

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587007-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.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Python für Fortgeschrittene

- Di. 3.3. bis Do. 5.3.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 192 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Programmiererfahrung oder Grundkenntnisse in Python
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5917
- VHS Detmold – Lemgo

Inhalte Objektorientierte Programmierung: Klassen+Objekte; Datenkapselung, Deskriptoren, Properties, Slots; Vererbung+Mehrfachvererbung; Magische Methoden+Operatorüberladung Fortgeschrittene Techniken: Funktionale Programmierung, Rekursive Funktionen, Memoisation+Dekorateur, Threads+Synchronisation

Programmieren mit Excel – Visual Basic for Applications

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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 – Sundern – 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.

Programmiersprache Python

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 568088
- VHS Bielefeld

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Python. Sie erlernen die Entwicklungsumgebung kennen, Grundlagen der strukturierten, funktionalen und objektorientierten Programmierung sowie Ausnahmebehandlung und Standardbibliotheken.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA & ®

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 411 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ o.vgl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583305-BU
- VHS Köln

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

Programmieren mit Python

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 320 €, mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5913
- VHS Detmold – Lemgo

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

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ®

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540219-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL, Entwurf und Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL, Grundlagen des Datenbankdesigns (ER-Modell, Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung)...

Einführung in SQL und relationale Datenbanken

- Mo. 13.4. bis Do. 16.4.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende EDV-Kenntnisse, sichere Bedienung von Windows
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 569588
- VHS Bielefeld

Die Grundlagen zu relationalen Datenbanken und zum Datenbankdesign werden vermittelt. Sie lernen die Datenbank-Abfragesprache SQL unter MySQL und PostgreSQL mit den Schwerpunkten Abfragen, Verarbeiten/Auswerten von Daten, Datenbankentwurf, Tabellen u.v.m.

Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs) & ®

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583703-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. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 407 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-585004-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“ & ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587204-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.

Visual C# – Grundlagen der Programmierung

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 651766
- VHS Münster

Themen der objektorientierten Programmierung behandelt: Datentypen, Kontrollstrukturen, Klassen, Polymorphie, Dateizugriff/ Streams, Unit-Testing usw. Theorie und praktische Übungen wechseln sich ab, sodass Erlerntes direkt angewendet werden kann. Zum Schluss wird ein größeres Praxis-Projekt bearbeitet, indem alle behandelten Themen zusammenfließen.

Einführung in die Statistiksoftware R

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5691B8
- VHS Bielefeld

Mit der freien Programmiersprache R können statistische Fragestellungen bearbeitet werden. Der Bildungsurlaub führt in die Grundlage der Sprache ein und versetzt Sie in die Lage, eigene statistische Problemstellungen zu bearbeiten.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# & ⑩

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-582217-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.

VBA-Programmierung mit Excel &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: V50138L
- VHS Moers

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ⑩

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584005-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs richtet sich an absolute Neulinge in Bezug auf Programmierung. Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

VBA-Programmierung

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20A4514
- VHS Herne

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.

Python und maschinelles Lernen KI

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 300 €, mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse, mathematische Grundkenntnisse
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5918
- VHS Detmold – Lemgo

Einführung in ausgewählte Aspekte des „Maschinellen Lernens“ unter Verwendung der Programmiersprache Python (Grundlagen des Machine Learning, Einführung in SciKit Learn, Nächste-Nachbarn-Klassifikation, Neuronale Netzwerke, Naiver Bayes-Klassifikator, Lineare Regression, Entscheidungsbäume)

Die Datenbanksprache SQL (BU 3)

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 201-26700D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs soll in die Grundlagen der SQL-Programmierung am Beispiel des weit verbreiteten und kostenlosen Microsoft SQLExpress eingeführt werden.

VBA-Programmierung in Excel & ⑩

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587008-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symboleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

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

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620916
- VHS Münster

Sie lernen die Welt der Makrobefehle kennen und auch, dass viele Aktionen erst durch Makros möglich werden – vom Zeitgewinn bei umfangreichen Arbeiten ganz abgesehen. Am Ende des Kursprogramms steht Ihnen eine praxisnahe Sammlung der wichtigsten Prozeduren zur Verfügung – eine Werkzeugkiste „VBA-Tools“.

Einführung in die Programmierung mit JAVA

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Programmiergrundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 651726
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die grundlegenden Sprachelemente von JAVA. Inhalte sind u. a. die Verwendung fundamentaler Datentypen und Operatoren, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, Datenbankankündigung, Internet bis zur Erstellung einer grafischen Benutzeroberfläche.

Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse in Java
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 660626
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Android-App-Entwicklung. Sie lernen die Konzepte von Android und wenden das Gelernte beim Entwickeln kleinerer Anwendungen direkt an. Am Ende sind Sie in der Lage, eigene Apps zu erstellen und zu veröffentlichen. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation.

Excel VBA Grundlagenwissen : Einführung in die Excel-Programmierung &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Für Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5677w@120
- 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 Webinar buchbar

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ®

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540220-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 & ®

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 423 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581802-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 JAVA – mit Onlinebegleitung & ®

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 468 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583306-BU
- VHS Köln

Präsenzphase: 17.–21.8.2020, 9 –16.30 Uhr, Onlinephase: 22.8. bis 11.9.2020, Abschlussveranstaltung als Webinar am 12.9.2020 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.

VBA-Programmierung in Excel & ®

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587009-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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ⑩

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ o.vgl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-584007-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs richtet sich an absolute Neulinge in Bezug auf Programmierung. 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 C++ & ⑩

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-581005-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache C++ vertraut. Im Vordergrund steht die Programmierung mathematischer Berechnungen und Anwendungen bis hin zu konsolenbasierenden Anwendungen (z.B. Telefonbuch, DVD-Archiv, Stammbaum ...).

Einführung in SQL und Datenbankdesign & ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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)...

C++ – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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 fortschrittliche 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 ■ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- 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.



Weitere EDV-Themen

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & ⑩

- Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-542708-BU
- VHS Köln

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

Digitaler Selbstverteidigungskurs. Aktiv gegen Überwachungsapparate, Spähfanatiker und Kontrollsucht vorgehen lernen &

- Di. 14.4. bis Sa. 18.4.2020 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: SEL
- DGB Bildungswerk BUND e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos finden Sie unter <https://www.dgb-bildungswerk.de/politische-bildung/bildungsprogramm>

Wie umgehen mit der DSGVO? & ⑩

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-524803-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-Anwendungen Numbers: Tipps und Tricks

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 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

Visio – Geschäftsdiagramme professionell & ⑩

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-541219-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.

Projektplanung mit MS-Project

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Wordkenntnis
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 631526
- VHS Münster

Schulungsinhalte sind: neue Projekte in MS Project 2016 anlegen – Projektstrukturierung – Ressourcen und Kalender zuordnen und verwalten – Vorgänge anlegen und strukturieren – Projektfortschritt mithilfe von Basis- bzw. Zwischenplänen und Berichten kontrollieren und steuern – Projekte auswerten

Apple-Anwendungen Page: Tipps und Tricks

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 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 sowie Kommunikation und Austausch von Dokumenten mit Microsoft

Apple-Anwendungen Keynote Tipps und Tricks

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 6 Teilnehmende
- Preis: 318 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 501-198
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Im Kurs werden Kenntnisse zur Benutzung der Apple-Anwendungen Keynote vermittelt. Schwerpunkt: Einführung, Vertiefung und Kommunikation sowie Austausch von Dokumenten mit Microsoft.

Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & ⑩

- Mi. 19.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-542709-BU
- VHS Köln

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Marketing • Soziale Medien

Die digitale Welt – Medien heute. Von Medienwirtschaft, Strategien und verborgenen Mechanismen.

→ Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln-Lindenthal
 → In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 239 €
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/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.

Crossmedia Marketing & 10

→ Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-516509-BU
 → VHS Köln

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

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

→ Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-512404-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?

Online-Marketing

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Brilon
 → In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 386,50 €
 → Infos unter 02961/64 16 ■ Kursnr.: Q11.409
 → VHS Zweckverband Brilon-Marsberg-Olsberg

Sie lernen zunächst die Online-Marketing-Grundlagen und erarbeiten einen individuellen Leitfaden, den sie im Praxisblock anwenden. Es folgen die Themen Suchmaschinenmarketing und -optimierung sowie die Grundlagen der Web-Analyse mit einem weiteren Praxisblock.

Social Media Grundlagen on the job & 10

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 313 €; Ermäßigung möglich
 → Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetgrundlagen
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-524907-BU
 → VHS Köln

Facebook, Twitter und Co. sind aus dem Online Marketing nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Unternehmen nutzen das „share & follow“-Prinzip und integrieren Social Media in Marketing, PR und weitere Bereiche.

Medienbildung für alle – Inklusive Medienarbeit

→ Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2020 in Remscheid
 → Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 397 €; inkl. Unterkr. und Verpf. im DZ
 → Für Multiplikator*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
 → Infos unter 02191/79 42 11 ■ Kursnr.: C 249
 → Akademie der Kulturellen Bildung

Mediale Teilhabe geschieht in den Medien, an den Medien und durch Medien. Im Kurs widmen wir uns Theorie und Praxis inklusiver Medienarbeit. Sie lernen Werkzeuge und Medien kennen, schauen auf Good-Practice-Projekte, planen eigene Projekte für die inklusive med.päd. Arbeit.

Online-Marketing &

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Essen
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 152 €
 → Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 201.5A529H
 → VHS Essen

Popularität einer Webseite, Zielgruppe, Inhalte – welche Vermarktungsmöglichkeiten bestehen? Verbessern des Rankings eines Internetauftritts, das Thema Online-Marketing wird mit illustrativen und praxisnahen Beispielen mit Schwerpunkt Blogs und Social Media behandelt.

Social Media Marketing für Ihr Unternehmen

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Kenntnisse, Facebook-Account
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 632526
- VHS Münster

Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt, Maßnahmen entwickelt und mit der richtigen Mischung aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing praxisorientiert eingeführt.

Präsent auf Instagram:

Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & ☹

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512414-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.

Presse und Öffentlichkeitsarbeit

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 527 €; inkl. Ü in DZ+ VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 500-222
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sie lernen, passende Themen für eine Pressemitteilung oder für die Öffentlichkeitsarbeit zu finden und gute Texte für Zeitungen, Facebook oder Twitter zu schreiben. Auf dem Programm steht das Thema „Leichte Sprache“ und der Besuch einer Zeitungsredaktion. Bringen Sie bitte eigene Beispiele/Themen mit.

„Das Einmaleins der Pressearbeit – Tipps und Tricks vom Profi“

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
 - In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 - Preis: 334 €; inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
 - Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 500-221
 - VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese
- 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.

Social Media

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5602B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse zu Social Media und Online Marketing. Sie lernen, wie Sie Social Media strategisch implementieren können und wie Sie die unterschiedlichen Kanäle für Ihre Ziele effektiv nutzen können.

SEO Manager*in –

Zertifikatslehrgang der TH Köln & ☹

- Do. 27.8. bis Sa. 12.12.2020 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen • max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 1.890 €
 - Für SEO-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, PR, Presse u. angrenzende Bereiche
 - Infos unter 0221/82 75 51 37
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Suchmaschinenoptimierung ist gefragt denn je. Denn ein hohes Ranking bei Google & Co. ist für viele User*innen ein Qualitätsmerkmal. Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur SEO Manager*in und lernen Sie nachhaltige SEO-Strategien kennen! Mehr erfahren: th-koeln.de/seomanager

Social Media Manager*in –

Zertifikatslehrgang der TH Köln & ☹

- Do. 3.9.2020 bis Sa. 30.1.2021 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen • max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 1.590 €
 - Für Social-Media-Anwender*innen und -Entscheider*innen aus Marketing, Marktforschung, PR, Presse u. angrenzende Bereiche
 - Infos unter 0221/82 75 38 65
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Social Media strategisch planen und erfolgreich umsetzen – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! Die 9-tägige, anwendungsorientierte Weiterbildung vermittelt umfangreiches Fachwissen zum professionellen Einsatz sozialer Medien. Mehr erfahren: th-koeln.de/socialmediamanager

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & ☹

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512405-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 & ☹

- Mo. 5.10. bis Do. 8.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-516510-BU
- VHS Köln

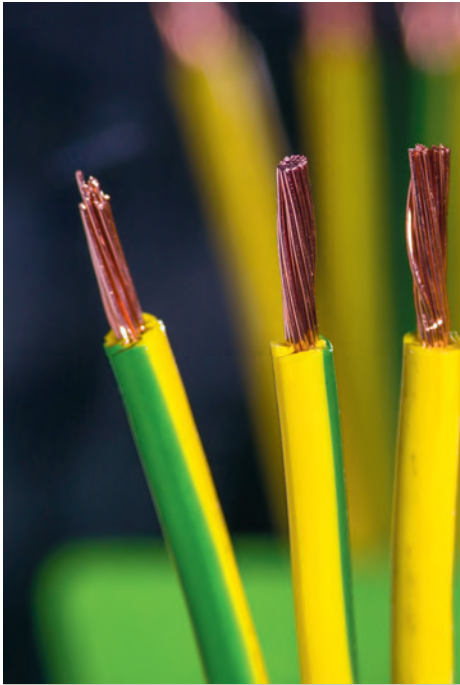
Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplifying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formulieren, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

Präsent auf Instagram:

Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & ☹

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512415-BU
- VHS Köln

Sie lernen praxisbezogen, wie Sie starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, nicht nur für Instagram. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.



Elektro- & Steuerungstechnik

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7 (Programmieren – 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203583001
- 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 1

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 203571002
- 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. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203011002
- 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.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 900 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

Bussysteme in der Automatisierungstechnik &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 820 €
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203521001
- 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.

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203572002
- 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

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €, inkl. Lehrgangsunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203061001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzzeineinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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.: 203551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft 1 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203012002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7-1200 Basiskurs &

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203541002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemfamilie SIMATIC S7-1200; Komponenten des TIA Portals: SIMATIC STEP 7 und WinCC; Programmbearbeitung; Operationen im Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Inbetriebnahme; Hardwarekonfiguration; Touch Panel; Sicherung und Dokumentation; praxisorientierte Übungen.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ⚡

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203013002
- 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.

Einführung in die SPS-Technik ⚡

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 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.: 203570503
- 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. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203581002
- 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.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ⚡

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 ⚡

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 203011003
- 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. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 203571003
- 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. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 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.: 203582002
- 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. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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.: 203583002
- 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 2 &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203572003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hardware-/Software-Diagnosefunktionen des TIA Portals im Automatisierungssystem SIMATIC S7; Baustein-typen (Funktion (FC), Funktionsbaustein (FB), Operationsbaustein (OB), Datenbaustein (DB)); Analogwertverarbeitung; Ablaufsteuerung mit S7-Graph; Dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Meldungsprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203013003
- 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. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203021003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203061002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

SIMATIC S7-1200 Basiskurs &

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203541003
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15 ☺

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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.: 203551002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 3 ☺

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203573003
- 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

Einführung in die SPS-Technik ☺

- Mo. 17.8. bis Mi. 19.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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.: 203570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 ☺

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203011051
- 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. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 203571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmabarbeitung; 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 1 ☺

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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; Programmabarbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 ☺

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203012051
- 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. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203572051
- 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 2 ☼

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ☼

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 ☼

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203573051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störschulung; 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. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 203021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 ☼

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 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 ▪ maximal 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.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287



Technik • Handwerk • Gewerbe

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 ☼

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204711501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204413001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☼

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar ☼

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 204712101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schrumpfen, Schichten 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. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204424001
- 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 verschiedene Schweißpositionen fügen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Aluminium

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 204424501
- 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 verschiedene Schweißpositionen fügen

Brandschutzbeauftragter – nach den Vorgaben der DGUV 205-003 – 7-tägig ☼

- Di. 5.5. bis Mi. 13.5.2020 in Mülheim an der Ruhr
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; Für Studierende: 990 € inkl. Seminarunterlagen; die Lehrgänge sind steuerfrei
- Infos unter 0208/9 93 88 19 ▪ Kursnr.: B5
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Für den Brandschutz sind in Betrieben aufgrund besonderer Rechtsvorschriften, behördlicher Auflagen oder Gefährdungsbeurteilungen Brandschutzbeauftragte erforderlich, die durch ihre qualifizierte Ausbildung dem Arbeitgeber als zentraler Partner für brandschutzrelevante Themen zur Verfügung stehen.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 204711102
- 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.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 204412002
- 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. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 204412102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 204711502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 - Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 204712002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 - Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar &

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 204712102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 204711151
- 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.

Ausbildung zur/zum zertifizierten Brandschutzhelfer/in (Halbtagesveranstaltung)

- Am Fr. 21.8.2020 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 75 €; Zertifizierungskosten 15 € pro Person
- Für Mitarbeiter, die die Aufgabe des Brandschutzhelfers übernehmen sollen bzw. bereits ausüben
- Infos unter 02323/9 94 94 36
- Fachpool gGmbH

Erlernen Sie in unserem dreistündigen Lehrgang den professionellen Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen zur Bekämpfung von Bränden. Außerdem werden Ihnen wichtige Maßnahmen vorgestellt, anhand derer Sie Beschäftigte anleiten, ein Gebäude im Brandfall sicher zu verlassen. Am 21.8.2020 oder nach Vereinbarung.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 204413051
- 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 verschiedene Schweißpositionen fügen.

Brandschutzbeauftragter – nach den Vorgaben der DGUV 205-003 – 7-tägig ®

- Di. 1.9. bis Mi. 9.9.2020 in Mülheim an der Ruhr
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; Für Studierende: 990 € inkl. Seminarunterlagen; die Lehrgänge sind steuerfrei
- Infos unter 0208/9 93 88 19 • Kursnr.: B5
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Für den Brandschutz sind in Betrieben aufgrund besonderer Rechtsvorschriften, behördlicher Auflagen oder Gefährdungsbeurteilungen Brandschutzbeauftragte erforderlich, die durch ihre qualifizierte Ausbildung dem Arbeitgeber als zentraler Partner für brandschutzrelevante Themen zur Verfügung stehen.

Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ■ Kursnr.: 204424051
- 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 1

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 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 ■ maximal 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 Hilfsanschlüge; 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 ■ maximal 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 Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar ☼

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 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.



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ■ Kursnr.: AEV001
- 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 (1. Teil)

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ■ maximal 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.

Intensivprüfungstraining für IHK Geprüfte Fachwirte im Gesundheits- und Sozialwesen

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 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.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: AEV002
- 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 Handelsfachwirte

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 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 Jungunternehmer mit PC mit Lexware Buchhalter plus 6 30

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-503017-BU
- VHS Köln

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

Einführung in die Finanzbuchführung

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 201-50508
- VHS Rhein-Sieg

Ob selbstständig oder im Büro angestellt, ob Azubi, vor dem Wiedereinstieg oder jahrelang im Beruf: Kenntnisse in der Buchführung sind immer wichtig. Der Intensivkurs gibt eine Einführung in die Handelsbuchführung, kaufmännisches Rechnen und betriebswirtschaftliches Denken.

Fachkraft Lohn und Gehalt / Personalabrechnung: Lohn und Gehalt 6

- Mo. 16.3. bis Sa. 21.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-23 6 86 • Kursnr.: A-509801-BU
- VHS Köln

Es werden alle Voraussetz. erarbeitet, die für die Arbeitschritte 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 Personalfachkaufleute

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 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.

Grundlagen des deutschen Steuerrechts

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 236,50 €
- Infos unter 02421/25 25 77 • Kursnr.: P6701B
- VHS Rur-Eifel

Das deutsche Steuerrecht gehört weltweit zu den kompliziertesten. Der Kurs führt anhand zahlreicher Fallbeispiele in die wichtigsten Steuerarten ein. Kursinhalte: Allg. Steuerrecht / AO, Einkommen-, Gewerbe-, Umsatz-, Erbschafts- u. Schenkungssteuer.

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.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ maximal 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.

„Vom Reagieren zum Agieren“ – Einführung in die Kostenrechnung

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB00-98
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen und die Systematik des internen Rechnungswesens, insbesondere der Kostenrechnung. Fachbegriffe werden erklärt und Instrumente vorgestellt.

Grundlagen der Finanzbuchführung in der Immobilienwirtschaft

- Mo. 20.4. bis Sa. 25.4.2020 in Düren
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €; ab 7 TN + 55 € für Seminarordner
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: P6702B
- VHS Rur-Eifel

Wir erarbeiten praxisorientiert und kompakt die wichtigsten Grundlagen der Buchführungstechnik u. lernen die wesentlichen Buchungen auf Bestands- u. Erfolgskonten f. d. Verwalterpraxis bzw. das eigene Immobilienunternehmen kennen. NICHT GEEIGNET FÜR PRIVATE VERMIETER!

Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro &

- Mo. 20.4. bis Sa. 25.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.: 0221-221-23999; beruflicheberatung@stadt-koeln
- Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509240-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.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht &

- Mo. 4.5. bis Sa. 9.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509274-BU
- VHS Köln

Für Personen, die bestehende Kenntnisse im betrieblichen Steuerrecht auffrischen möchten; Auszubildende; Selbständige. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein von „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Betriebswirte

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK001
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Marketing-Management (1. Tag), rechtliche Rahmenbedingungen der Unternehmensführung (2. Tag), europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen (3. Tag), Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens (4. Tag), finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

Finanzbuchführung in der Immobilienwirtschaft

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 385 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: V14303
- VHS Krefeld

Das Rechnungswesen und die Finanzbuchhaltung in der Immobilienwirtschaft gehören zu den wichtigsten Disziplinen der Branche. Sie lernen in diesem Seminar die wichtigen Buchungsvorgänge aus der Anlagenbuchhaltung eines Immobilienunternehmens kennen und anzuwenden.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- Mi. 6.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-98
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung &

- Fr. 8.5. bis Fr. 5.6.2020 in Essen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 201.5D265K
- VHS Essen

Basiswissen für TN ohne Vorkenntnisse, Ermitteln des Bruttolohns & gesetzlicher Abzüge, Meldungen an So-zialversicher. & Finanzamt, Lohnsteuer, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge, Arbeiten am Monats-/Jahresende. Lehrbuch Lohn & Gehalt I (XB) enthalten.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ maximal 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 der Hausverwaltung und Grundbesitzverwaltung

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: V14301
- VHS Krefeld

Viele Immobilieneigentümer legen die Verwaltung ihrer Wohn- oder Gewerbeimmobilien in professionelle Hände. Sie verfügen nach Abschluss des Seminars über die erforderlichen Grundkenntnisse, um selbstständig in der Miet- und Wohnungseigentumsverwaltung tätig zu werden.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteigende &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509217-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“.

Lohn und Gehalt (3) mit DATEV Xpert Business-Zertifikatskurs &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 205 €; Ermäßigung möglich; inkl. Lehrbuch (25 €)
- Vorkenntnisse: Modul „Xpert Business Lohn und Gehalt I“
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4426
- VHS Duisburg

Mit Hilfe der bewährten Softwarelösung DATEV werden Gehaltsabrechnungen erstellt. Wichtige Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmen- und Personalstammdaten bis hin zum Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen werden anhand von praxisnahen Beispielen erläutert.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV004
- 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.

Datenschutzbeauftragter mit TÜV Rheinland geprüfter Qualifikation

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; zzgl. 225 € Prüfungsgebühr zzgl. der gesetzlichen MwSt.
- Infos unter 0208/9 93 88 19
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Das Seminar vermittelt die gesetzlich geforderte Fachkunde und vertieft Fachkenntnisse. Im Seminar werden alle relevanten Novellierungen des Bundesdatenschutzgesetzes berücksichtigt.

Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b – Buchführung Aufbaukurs &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509228-BU
- VHS Köln

Für Absolventen des Kurses „Buchführung für Einsteigende“; Auszubildende; Selbstständige, die die Buchhaltung erstellen wollen; Quereinsteigende mit entspr. Vorkenntnissen. Baustein des „Finanzbuchhalter VHS“. Separater Prüfungstermin mit Prüfungsgebühren von 52 Euro.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 138 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 201.5D263K
- VHS Essen

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

Fachkraft Lohn und Gehalt:**Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro &**

- Mo. 24.8. bis Sa. 29.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509804-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Pers., die Kenntn. in der Lohn- und Gehaltsabrechnung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Lohnabrechnungen mit DATEV pro erstellen; Mitarb. in Lohn- und Gehaltsabteilungen. Separater Prüfungstermin – Prüfungsgebühren: 52 Euro.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

- Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-100
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

Fachkraft Personalabrechnung: Arbeitsrecht für die Abrechnung &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509805-BU
- VHS Köln

ür Absolventen des Finanzbuchhalters, die noch ein weiteres Standbein wollen, Auszubildende, Selbständige, Mitarb. d. Lohnbüros- und der Personalabt. TN mit Abschlussziel „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen“. Sep. Prüf.-termin – Prüfungsgeb. 52 Euro.

Immobilienmakler/in (IHK) – Vollzeit 10

- Mo. 28.9. bis Fr. 9.10.2020 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; inkl. Unterlagen und Skripte
- Infos unter 0228/9 75 74 17 ▪ Kursnr.: 51312002
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang vermittelt die Grundlagen des Maklergeschäfts. Die Teilnehmer erweitern ihre vertriebliche Fähigkeiten, persönliches Auftreten und werden rechtlich kompetenter. Der Lehrgang bietet professionelles Handwerkszeug für die Vermittlung, Vermietung und den Verkauf von Immobilien.

Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmen am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503018-BU
- VHS Köln

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

Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung &

- Mo. 2.11. bis Sa. 7.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Einführung in die Finanzbuchführung

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 202-50508
- VHS Rhein-Sieg

Ob selbstständig oder im Büro angestellt, ob Azubi, vor dem Wiedereinstieg oder jahrelang im Beruf: Kenntnisse in der Buchführung sind immer wichtig. Der Intensivkurs gibt eine Einführung in die Handelsbuchführung, kaufmännisches Rechnen und betriebswirtschaftliches Denken.

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 ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.: 0221-221-23999; berufsberatung@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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Management • Team • Führung

122. Internationaler LVHS-Hauptkurs 2020 – Möglichkeiten entdecken – Chancen nutzen – Zukunft gewinnen! ☺

- Mo. 6.1. bis So. 2.2.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 1.290 €, inkl. Ü/DZ/VP, Fahrt nach Berlin zur „Grünen Woche“, Exkursionen
- Für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum und den „Grünen Berufen“
- Infos unter 02581/9 45 82 37 • Kursnr.: 20-001J40
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Themen u. a.: Berufsvertretung u. Interessenspolitik, Unternehmensführung und Beurteilungsindikatoren, Medienarbeit, Rhetorik, Kommunikation, Vernetzung ländlicher Räume, Marktentwicklung.

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

- Sa. 11.1.2020 bis So. 24.10.2021 in Moers
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.990 €, Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15–20:30 Uhr und samstags 9:00–16:00 Uhr.

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

- Sa. 18.1.2020 bis So. 24.10.2021 in Moers
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.990 €, Ratenzahlung möglich
- 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.

Teams leiten und entwickeln

- Mi. 5.2. bis Fr. 7.2.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB25-98
- 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.

Erfolgreich führen im agilen Arbeitsumfeld

- Mi. 12.2. bis Fr. 14.2.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Menschen in Führungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB08-98
- 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.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2020 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 201.5D019K
- VHS Essen

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

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 19.2. bis Sa. 20.6.2020 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen • max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €, zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Prüfungsvorbereitung kompakt – Repetitorien „Geprüfter Handelsfachwirt“

→ Mi. 26.2. bis Fr. 28.2.2020 in Alfter
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 006/20
 → Alanus Werkhaus

In unseren Repetitorien zur IHK-Prüfung „Geprüfter Handelsfachwirt“ bereiten Sie sich in kompakter Form optimal auf die IHK-Teilprüfungen vor. Mögliche Wissenslücken Ihrerseits werden berücksichtigt. Termine: 26.02. – 28.02.2020 und ein Webinar am 18.03.2020.

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag & 10

→ Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €; inkl Skript/Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508034-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.

Lean Management – viel mehr als nur „schlank“! & 10

→ Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 397 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506013-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.

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

→ Di. 3.3. bis Fr. 3.4.2020 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 1.290 €; Ratenzahlung möglich
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404204
 → 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.

Prüfungsvorbereitung kompakt – Repetitorien „Geprüfter Handelsfachwirt“

→ Di. 3.3. bis Mi. 18.3.2020 in Alfter
 → Fortbildung in Tagesform
 → Preis: 450 €
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 007/20
 → Alanus Werkhaus

In unseren Repetitorien zur IHK-Prüfung „Geprüfter Handelsfachwirt“ bereiten Sie sich in kompakter Form optimal auf die IHK-Teilprüfungen vor. Mögliche Wissenslücken Ihrerseits werden berücksichtigt. Termine: 3.3. – 4.3.2020 und ein Webinar am 18.3.2020.

Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK) 10

→ Sa. 7.3.2020 bis Sa. 24.4.2021 in Moers
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 3.240 €; Ratenzahlung möglich
 → Infos unter 02841/1 40 96 61
 → 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) donnerstags 17:15–20:30 Uhr und samstags 9:00–16:00 Uhr.

Systemische Konfliktkompetenz für Führungskräfte – Konflikte erkennen und bewältigen

→ Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Münster
 → In Tagesform
 → Preis: 795 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1418201
 → KOBIseminare

Es gibt gute Gründe, das eigene Konfliktverhalten zu hinterfragen und neue Methoden, Strategien und Sichtweisen zu erfahren, um andere bei Konfliktklärungen zu unterstützen. Systemische Haltungen und Methoden helfen dabei, Konflikte zu analysieren und den (eigenen) Lösungsraum zu erweitern.

Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK) 10

→ Sa. 14.3.2020 bis Sa. 24.4.2021 in Wesel
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 3.240 €; Ratenzahlung möglich
 → 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.

PMP® Certification Preparation Course (PMI®)

→ Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2020 in Neu-Ulm
 → In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 1.187,62 €
 → Infos unter 0211/30 18 79 38
 → IFF – Institut für Projektmanagement

The fastest and most efficient way of preparation for the PMP® examination according to the Project Management Institute (PMI)® As a Registered Education Provider (REP) of PMI our trainings stand for a certified and qualified education.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & 10

→ Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506028-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.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506030-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.

Führen in der Sandwichposition – Handlungskompetenz und Rollenklarheit

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka124201
- KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie den systemischen Ansatz kennen, um die Komplexität von Führung (in der Sandwichposition) zu verstehen und konkrete Handlungsoptionen abzuleiten.

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 23.3. bis Di. 24.3.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €; 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. 30.3. bis Do. 9.4.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 7.604,10 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) – Frühjahr kompakt speziell

- Di. 31.3. bis Fr. 19.6.2020 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A2-20
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 10 Tage). Mehr Informationen: www.ikud-seminare.de

Changemanagement – Führen im Wandel &

- Mi. 1.4. bis Fr. 3.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506031-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorgebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar &

- Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1266w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben weiterzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, um situationsabhängig und flexibel zu arbeiten. Inhalte: Initialisierung: Eine schlüssige Zielsetzung; Risikoerkennung und –bearbeitung; Durchführung: Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabenbearbeitung? Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich? Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €; 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)

- Di. 14.4. bis Mi. 15.4.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Ausbilderlehrgang nach AEVO -Spezial-

- Di. 14.4. bis Mo. 20.4.2020 in Bonn, Holzar
- Fortbildung 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.: 60282001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Das IHK-Bildungszentrum bietet in den Ferien einen Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbilderprüfung an. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf alle Bereiche der beruflichen Ausbildung vorbereitet.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 14.4. bis Di. 21.4.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ maximal 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 14.4. bis Do. 30.4.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 8.328,81 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 16.4. bis Sa. 18.7.2020 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 84
- 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.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Do. 16.4. bis Fr. 17.4.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.130,50 €; zzgl. 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 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. 20.4. bis Mo. 23.4.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Mitarbeiter*innen erfolgreich führen

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-98
- 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.

Agile Methoden und ihr Mehrwert

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5617B8
- VHS Bielefeld

Das Seminar thematisiert Techniken wie SCRUM, Use Cases, Lean, Shopfloor Management und Kanban. Sie werden vorgestellt und praktisch erprobt. Ziel ist, die Techniken zu kennen und deren Mehrwert, Chancen und Risiken für den eigenen Arbeitskontext bewerten zu können.

Qualitätsbeauftragter (TÜV) ®

- Di. 21.4. bis Fr. 8.5.2020 in Mülheim an der Ruhr
- Fortbildung in Tagesform • max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2.331 €; Die Lehrgänge sind steuerfrei; zzgl. 286 € (Prüfungsgebühr)
- Infos unter 0208/9 93 88 19
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Den Teilnehmern werden die Grundlagen des Qualitätsmanagements sowie die Anforderungen der DIN EN ISO 9000 ff. vermittelt. Start monatlich. Dies ist ein Lizenzlehrgang des TÜV Rheinland.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 22.4. bis Do. 23.4.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.428 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 22.4. bis Do. 30.4.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 27.4. bis Do. 7.5.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 7.604,10 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen • maximal 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2407201
- KOBLeinare

Es ist eine hohe Herausforderung, Netzwerkarbeit erfolgreich und nachhaltig zu gestalten. Die Weiterbildung vermittelt ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination von Netzwerken.

Zeitmanagement – Zeit optimal nutzen ☺

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 398 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 62820
- VSB-Bildungswerk

Ein gutes Zeitmanagement unterstützt Sie bei der effizienten Bewältigung der beruflichen Anforderungen und mit der Hilfe erfolgreicher Methoden optimieren Sie Ihre Arbeitsgestaltung. In diesem Seminar erproben Sie Techniken zur Entlastung Ihres beruflichen Alltags.

Gesund und achtsam führen

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB30-98
- neues lernen

Als Führungskraft stehen Sie im Spannungsfeld zwischen Zielvorgaben des Unternehmens und beschränkter Personalressourcen. In dieser Woche lernen Sie, dass ein guter Führungsstil immer ein gesunder Führungsstil ist – für sich selbst und für andere.

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 4.5. bis Di. 5.5.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Die Führungskraft als Coach & ®

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506033-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.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 4.5. bis Do. 7.5.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Managementtraining für junge Führungskräfte &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Düsseldorf, Wittlaer
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €, inkl. Getränke
- Für Führungsnachwuchskräfte
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: U 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.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 6.5. bis Fr. 8.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €, 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®

- Mo. 11.5. bis Do. 14.5.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Qualitätsmanagement-Beauftragte/r (IHK) – Teil 1: Grundlagen, Methoden & Werkzeuge

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 1.490 €, inkl. Verpf. und Skripten
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 51252001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Neuer, bundeseinheitlicher Lehrgang: Grundlagen, Bedeutung und Grundsätze des Qualitätsmanagements, QM-Basiswissen und Kompetenzen eines QM-Beauftragten. AbsolventInnen kennen die Methoden und Werkzeuge im QM und können ihre Bedeutung insbesondere zur Fehlererkennung und -vermeidung einschätzen. Erhalt des Zertifikats nach erfolgreicher Teilnahme und Bestehen des schriftlichen Tests, welcher zum Ende des Lehrgangs „Teil 2: Qualitätsmanagementsysteme“ geschrieben wird.

Gut geführt ist halb gewonnen | Systemische Führungskompetenz

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt: 361 €
- Für MitarbeiterInnen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, die eine Führungsrolle bzw. -funktion übernommen haben oder übernehmen wollen.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemisches Denken und Handeln in Organisationen und Management bietet eine Fülle an Modellen und Methoden. Im Bildungsurlaub werden grundlegende Führungsaufgaben in den Bereichen Organisationsanalyse, Personalentwicklung, Konflikt- und Change-Management aus systemischer Perspektive betrachtet.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 11.5. bis Do. 28.5.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 7.604,10 €, 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 11.5. bis Do. 14.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Lebendiges Projektmanagement

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 517588
- VHS Bielefeld

Wie ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt wird, wer und wie informiert werden muss und welchen Werkzeugkasten Projektleiter und -teilnehmende brauchen, wird vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren &

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2405201
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater, Coaches und Trainer, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis & ®

- Di. 12.5. bis Do. 14.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-507170-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell des Projekt- und Produktmanagements, dass seinen Ursprung in der Softwareentwicklung hat. Mittlerweile wird die Methode in beinahe allen Geschäftsbereichen erfolgreich angewendet, vom industriellen bis pädagogisch-sozialen Bereich.

Führen ist Kommunikation – Gesprächsführung für Führungskräfte

- Mi. 13.5. bis Fr. 15.5.2020 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2406201
- KOBISeminare

Kennen Sie das? Das was Sie sagen wollen und wie es bei Ihren Mitarbeiter/-innen ankommt, scheint auseinanderzugehen. Ihre Absichten und die Wirkungen passen irgendwie nicht zusammen. Sie lernen systemisch-ressourcenorientierte Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen für Ihren Führungsalltag kennen.

Agile Pioniere – Effektiv im Team arbeiten

- Mi. 13.5. bis Fr. 15.5.2020 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 530 €
- Für Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte sowie Mitarbeiter im Bereich Wirtschaft.
- Infos unter 02222/93 21 17 00 • Kursnr.: 028|20
- Alanus Werkhaus

In diesem Kurs lernen Sie agile Methoden und praxiserprobte Ansätze aus Design Thinking, Scrum und Sozialkompetenz kennen.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 18.5. bis Di. 19.5.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.130,50 €; zzgl. 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 Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €; 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.

Teamführung und -entwicklung & ®

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506214-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.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 25.5. bis Do. 28.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 25.5. bis Di. 26.5.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.428 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Teamführung und -entwicklung ☞

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20A4019
- VHS Herne

Diese Themen werden bearbeitet: • Teambegriff und erfolgreiche Teamarbeit • Steuerung und Entwicklung • Gelungene Kommunikation im Team • Einflussfaktoren auf die Teamkultur. Wir arbeiten mit Ihren persönlichen Führungsaufgaben und -erfahrungen.

Pädagogische (Beratungs-)Gespräche im Alltag professionell meistern

- Di. 26.5. bis Do. 28.5.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €, inkl. Verpf., Übernachtung möglich
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37630
- Haus Neuland

Der pädagogische Alltag birgt viele herausfordernde Gesprächssituationen. Der personenzentrierte Gesprächsführung von Carl Rogers gelingt es, mit einfachen Techniken, eine verständnisvolle und wertschätzende Gesprächskultur in vielfältigen Gesprächssituationen zu fördern.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Di. 2.6. bis Fr. 5.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 2.6. bis Di. 23.6.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 8.328,81 €, 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 2.6. bis Di. 9.6.2020 in Neu-Ulm
- In Intervallen ▪ maximal 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Eventmanagement ☞

- Di. 2.6. bis Do. 4.6.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 400 €, inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 63720
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar vermittelt die wichtigsten Grundlagen über alle Aspekte des perfekten Eventmanagements: von der Planung, Organisation und Umsetzung. Ziel ist, dass Sie die erworbenen Kenntnisse für anstehende Events direkt anwenden können. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 3.6. bis Do. 4.6.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.428 €, 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. Weitere Termine auf Anfrage.

PMP® Certification Preparation Course PMI® (2 days Boot Camp)

- Mo. 8.6. bis Di. 9.6.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

The fastest and most efficient way of preparation for the PMP® examination according to the Project Management Institute (PMI)® As a Registered Education Provider (REP) of PMI our trainings stand for a certified and qualified education.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 10.6. bis Sa. 10.10.2020 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Master Typo 3®

- Do. 11.6. bis Sa. 13.6.2020 in Goslar
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; zzgl. U/Verpf.
- 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.

Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bonn, Holzar
- Fortbildung in Tagesform • max. 27 Teilnehmende
- Preis: 570 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 • Kursnr.: 60022003
- 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)

- Mo. 15.6. bis Di. 23.6.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 15.6. bis Do. 2.7.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 8.328,81 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 15.6. bis Di. 23.6.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen • maximal 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506029-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.

Führungstraining für Frauen: Entspannt und erfolgreich führen ♀

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Düsseldorf, Wittlaer
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Getränke
- Für Frauen in Führungspositionen
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: U 076100
- VHS Düsseldorf

Sie lernen, Ihre Werte im Führungsalltag zu zeigen, entwickeln Ihren pers. Stil, gewinnen Selbstführungskompetenz, mentale Stärke und emotionale Balance. Führen, fördern, fordern; Chancen/Herausforderungen einer Führungsrolle; Nähe-Distanz-Regulierung; schwierige Situationen.

Gesundes Führen in Komplexität und Wandel ⑩

- Di. 16.6. bis Do. 18.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506025-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Wirkung Ihres Führungsverhaltens auf das Betriebsklima und das Wohlbefinden der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verstehen. Sie erkennen dabei Ihre eigene Verantwortung für das Thema Gesundheit – für sich selbst und ihre Mitarbeiterinnen.

Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Di. 16.6. bis Do. 18.6.2020 in Bonn
 - In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
 - Preis: 340 €
 - Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 201 3701
 - 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)

Ausbildung zum systemisch-integrativen Coach und Berater ⑩

- Do. 18.6.2020 bis Sa. 21.8.2021 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.900 €; zzgl. 75 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 02371/2 17 19 40 • Kursnr.: 201_50450
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Coaching ist die entwicklungsorientierte Begleitung von Einzelpersonen (Coachees) oder Gruppen durch einen professionellen Coach. Die Durchführung der Ausbildung erfolgt gemäß der Richtlinien der Professional Coaching Association (ProC). 29 Termine, 246 Ustd

Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag ⑩

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-508035-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.

Gelungene Kommunikation – gelassenes Konfliktmanagement &

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Jülich
→ In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
→ Preis: 249 €, ab 10 TN 199 €
→ Infos unter 02461/6 33 28 ▪ Kursnr.: F03-008
→ VHS Jülicher Land

Sie möchten an Ihrer Kommunikation arbeiten und Konflikte lösungsorientiert managen und nachhaltig klären? Im Seminar frischen Sie Ihr Wissen auf, erweitern es, stärken Ihre Basis. Sie erlernen Techniken, neue und bewährte Methoden, die Profis verwenden.

Effektives Personalmanagement: Softskills, Leadership und Kommunikation & @

→ Di. 23.6. bis Do. 25.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
→ Preis: 258 €
→ Für Führungskräfte
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506110-BU
→ VHS Köln

In diesem Seminar lernen Sie als Führungskraft, wie Sie Teams effektiv zusammenstellen und wie Sie diese abhängig von ihrer Struktur und dem jeweiligen Stadium situativ leiten.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

→ Mi. 24.6. bis Do. 2.7.2020 in Düsseldorf
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

→ Mo. 29.6. bis Di. 30.6.2020 in Neu-Ulm
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Ausbilderlehrgang nach AEVO – Spezial-

→ Mo. 29.6. bis Sa. 4.7.2020 in Bonn, Holzlar
→ Fortbildung 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.: 60282002
→ Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Das IHK-Bildungszentrum bietet in den Ferien einen Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbilderbezeichnung an. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf alle Bereiche der beruflichen Ausbildung vorbereitet.

Projektmanagement

→ Mo. 29.6. bis Do. 2.7.2020 in Pulheim
→ In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
→ Preis: 169 €
→ Vorkenntnisse: PC-Anwenderkenntnisse
→ Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-7491
→ VHS Rhein-Erft

Sie lernen, Projekte selbstständig, strukturiert, phasenbezogen und zielorientiert mit Freeware Tools zu planen und durchzuführen. Fehler- bzw. Verzugsquellen können somit besser lokalisiert und entsprechende lösungsorientierte Maßnahmen entwickelt werden.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

→ Mi. 1.7. bis Do. 2.7.2020 in Düsseldorf
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 1.130,50 €; zzgl. 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 Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

→ Mi. 1.7. bis Do. 2.7.2020 in Neu-Ulm
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 1.428 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

→ Mo. 6.7. bis Do. 9.7.2020 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

→ Mo. 6.7. bis Do. 16.7.2020 in Neu-Ulm
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 7.604,10 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 6.7. bis Do. 9.7.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ ☞

- Mi. 8.7. bis So. 12.7.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 • Kursnr.: 20-009A43
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend u. 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.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 13.7. bis Do. 16.7.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 13.7. bis Do. 23.7.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 7.604,10 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 13.7. bis Do. 16.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 20.7. bis Do. 23.7.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 20.7. bis Do. 23.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 27.7. bis Di. 28.7.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 29.7. bis Fr. 31.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €; 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 (12 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 3.8. bis Do. 20.8.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 8.328,81 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 3.8. bis Di. 11.8.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen • maximal 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 12.8. bis Do. 20.8.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 17.8. bis Do. 20.8.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Qualitätsmanager/-in (IHK) – Teil 1: Integriertes Management, Recht & Statistik

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 1.490 €; inkl. Verpfl. und Skripte
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Zertifikatslehrgang Qualitätsmanagementbeauftragte/-r (IHK) – 1 & 2
- Infos unter 0228/9 75 74 24 • Kursnr.: 51272001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Das Risikomanagement hat eine stärkere Prozessorientierung in den letzten Jahren erforderlich gemacht. Hier lernen Sie die Möglichkeiten der Integration verschiedener Normforderungen an ein Managementsystem. Sie implementieren Statistik-Werkzeuge und nutzen diese effizient.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis 8 10

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 398 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506321-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.

Prüfungsvorbereitung „Project Management Professional“ (PMP) 8 10

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €; Ermäßigung möglich
- Für Projektmanager und erfahrene Projektmitarbeiter, die sich auf die weltweit gültige PMP-Zertifizierung nach Project Management Institute (PMI-Standard) vorbereiten wollen.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-507160-BU
- VHS Köln

Projektmanagement ist aus dem Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken. Dies gilt sowohl für den Profit- als auch den Nonprofit-Bereich. Der Qualifizierungsbedarf ist dementsprechend hoch. Die VHS bereitet in einem Training auf die Zertifizierung zum „Project Management Professional“ (PMP) und „Certified Associate in Project Management“ (CAPM) vor. Der Titel Project Management Professional (PMP®) wird vom Project Management Institute (PMI®) vergeben. Das Prüfungscoaching bereitet inhaltlich für alle relevanten Wissensgebiete des „Project Management Professional“ vor.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 19.8. bis Do. 20.8.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.428 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Der Six Sigma Champion kommt aus dem oberen Führungsmangement. 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 24.8. bis Do. 27.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €; 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.

Strukturiertes und erfolgreiches Projektmanagement & 10

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507140-BU
- VHS Köln

Sie erhalten einen Gesamtüberblick über alle wichtigen Aspekte des Projektmanagements und bekommen einen praktischen Leitfaden zur zielgerichteten und erfolgreichen Leitung und Steuerung eines Projekts beliebiger Art und Größe an die Hand.

Systemische Organisationsentwicklung 10

- August bis November 2020 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-100
- neues lernen

Ziel dieser Fortbildungsreihe ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können. Termine an 13 Tagen . 1. Modul: 24. bis 28.8.2020. Kostenlose Infoabende.

Prüfungsvorbereitung kompakt – Repetitorien „Geprüfter Handelsfachwirt“

- Mi. 26.8. bis Mi. 9.9.2020 in Alfter
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 450 €; 26.08. – 28.08.2020 und ein Webinar am 09.09.2020
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 040/20
- Alanus Werkhaus

In unseren Repetitorien zur IHK-Prüfung „Geprüfter Handelsfachwirt“ bereiten Sie sich in kompakter Form optimal auf die IHK-Teilprüfungen vor. Mögliche Wissenslücken Ihrerseits werden berücksichtigt.

Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 31.8. bis Di. 1.9.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.428 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

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 Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 7.604,10 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 31.8. bis Do. 3.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mi. 2.9. bis Do. 3.9.2020 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.130,50 €; zzgl. 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 Certified Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Weitere Termine auf Anfrage.

Karriere im Unternehmen: Sprungbrett Betriebsrat – Aufstieg ins Management &

- Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 20.6.507
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Prüfungsvorbereitung kompakt – Repetitorien „Geprüfter Handelsfachwirt“

- Mi. 2.9. bis Mi. 9.9.2020 in Alfter
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 450 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 041/20
- Alanus Werkhaus

In unseren Repetitorien zur IHK-Prüfung „Geprüfter Handelsfachwirt“ bereiten Sie sich in kompakter Form optimal auf die IHK-Teilprüfungen vor. Mögliche Wissenslücken Ihrerseits werden berücksichtigt. Termine: 2.9. – 3.9.2020 und ein Webinar am 9.9.2020.

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 ▪ maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

Ausbildung der Ausbilder AEVO ®

- Mo. 7.9. bis Do. 17.9.2020 in Mülheim an der Ruhr
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 720 €; MwSt.-befreit, zzgl. der IHK Prüfungsgebühr
- Infos unter 0208/9 93 88 19 ▪ Kursnr.: P8
- LVQ Business Akademie der LVQ Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH

Prüfungsvorbereitung nach der AEVO Das Konzept des Lehrganges „Ausbildung der Ausbilder“ soll den zukünftigen Ausbilder zur Handlungsfähigkeit in allen praxisrelevanten Gebieten führen. 2x3 Tage

Six Sigma Ausbildung – Master Black Belt (3 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Di. 8.9. bis Do. 10.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.796,10 €; 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“ ☺

- Fr. 11.9. bis So. 13.9.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- od. nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 20-021A43
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert und „marktnah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstaltung. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- und umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis.

Fortbildungen

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsbereich enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 14.9. bis Di. 15.9.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.130,50 €; zzgl. 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 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 Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 7.604,10 €; 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 exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

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 ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; 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. Weitere Termine auf Anfrage.

Teamführung und -entwicklung ☺

- Mo. 14.9. bis Mi. 16.9.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4020
- VHS Herne

Diese Themen werden bearbeitet: • Teambegriff und erfolgreiche Teamarbeit • Steuerung und Entwicklung • Gelungene Kommunikation im Team • Einflussfaktoren auf die Teamkultur. Wir arbeiten mit Ihren persönlichen Führungsaufgaben und -erfahrungen.

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.

Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 16.9.2020 bis Sa. 6.2.2021 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 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ♀ & ☿

- Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506035-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.

Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r (IHK)

- Mo. 21.9. bis Sa. 26.9.2020 in Bonn, Holzar
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €
- Für Datenschutzbeauftragte, künftige Datenschutzbeauftragte
- Infos unter 0228/9 75 74 24 • Kursnr.: 50762002
- 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

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 • maximal 15 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. Weitere Seminarinhalte zu den Themen Change-Management, Coaching und Zeitmanagement runden Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

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

- Fr. 25.9. bis Sa. 12.12.2020 in Göttingen
 - Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
 - Infos unter 0551/3 81 12 78 • Kursnr.: A4-20
 - 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

Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2020 in Neu-Ulm
- In Tagesform • maximal 15 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®. Weitere Termine auf Anfrage.

Qualitätsmanager/-in (IHK) – Teil 2: QM-Systeme in der Anwendung

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 1.690 €; inkl. Verpfl. und Skripte
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Zertifikatslehrgang Qualitätsmanager/-in (IHK) – 1
- Für MitarbeiterInnen und Personen in Führungspositionen, die bereits im Bereich QM tätig sind oder tätig werden wollen.
- Infos unter 0228/9 75 74 24 • Kursnr.: 51282001
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Als Qualitätsmanager (IHK) verstehen Sie die Möglichkeiten der Integration verschiedener Normforderungen an ein Managementsystem. Aus der aktuellen Rechtslage resultierende Auswirkungen auf Ihr System können Sie ableiten und gewähren unternehmerische Sicherheit.

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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 30.9. bis So. 4.10.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 • Kursnr.: 20-010A43
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend u. 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.

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 möglich
- 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.

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.

Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar &

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 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?

Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- 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)

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.

Gesundes Führen in Komplexität und Wandel & ®

- Di. 17.11. bis Do. 19.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506026-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Wirkung Ihres Führungsverhaltens auf das Betriebsklima und das Wohlbefinden der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verstehen. Sie erkennen dabei Ihre eigene Verantwortung für das Thema Gesundheit – für sich selbst und ihre Mitarbeiterinnen.

Qualifizierung zur Moderator*in: Gestalten, Führen und Begeistern

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; inkl. Tagungsverpflegung, Übernachtung möglich
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 37632
- Haus Neuland

Damit Gruppenprozesse gut funktionieren, bedarf es der Moderation. Moderator*innen strukturieren und steuern die Kommunikation in Gruppen. In der Woche lernen Sie, auch schwierige Gesprächssituationen lösungsorientiert zu leiten, Veranstaltungen zu planen und zu moderieren.

Changemanagement – Führen im Wandel & ®

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506034-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorgebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

Gesundheit und Stressbewältigung

Kräuter-Heilkunde Intensiv

→ Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Bochum
 → In Tagesform • maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 380 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU01
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem kurzweiligen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie auf unterhaltsame und interaktive Art ALLE Aspekte der Kräuterheilkunde kennen. Wir kochen Heilsalben, stellen Tinkturen und Baumknospenmittel her, bereiten Heiltees zu u.v.a..

Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining – 3tägig in Bonn im Wochenintervall

→ Mo. 27.1. bis Mo. 10.2.2020 in Bonn
 → In Intervallen • maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 340 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 201 2750
 → 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.

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

→ Mi. 29.1. bis Fr. 31.1.2020 in Bochum
 → In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU05C
 → 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.

Trainer*in für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

→ Fr. 31.1. bis So. 5.4.2020 in Köln
 → Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.200 €; inkl. Zertifikat
 → Für AN mit Personalverantwortung, Betriebsräte, Trainer/innen
 → Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DF02-98
 → neues lernen

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement mitwirken und Seminare, Kurse und Trainings zum Thema anbieten möchten und die ihre Kompetenzen im Bereich Gesundheitsförderung und Stressmanagement erweitern wollen.

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

→ Mo. 3.2. bis Mi. 5.2.2020 in Bochum
 → In Tagesform • maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 240 €; 20 € Materialkosten
 → Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU02
 → Freies Bildungswerk Bochum

Leben Veganer gesünder? Bekommen Sie keine Allergien? Neueste Superfoods helfen gegen Demenz, gegen Darm- und Prostatakrebs, Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab ... Drei Tage für Erkenntnisse der „Anti-Aging-Ernährung“!

Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

→ Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Bochum
 → In Tagesform • maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU04D
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante, lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflektion einzulassen, um gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie wieder in Ihr privates und berufliches Leben zu starten.

Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 385 €; ermäßigt 316 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20BG0201
- 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!

Reif für die Insel – Burnout-Phyhlaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in LH Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 380 €; U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 20BU24A
- 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-Phyhlaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken. An Europas breitem Sandstrand kannst du die Seele weiten und Kraft tanken. Ein idealer Ort für Entspannung, für Begegnung und Inspiration.

Stress reduzieren, Balance finden!

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ■ Kursnr.: 201.3C316L
- VHS Essen

Unser Leben wird bestimmt von Effizienzdenken und der Angst, den erarbeiteten Lebensstandard nicht halten zu können. Die Teilnehmenden lernen, ihren ganz eigenen Weg zu mehr Balance und Gesundheit zu finden.

Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt

- Mi. 19.2. bis Fr. 21.2.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €; evtl. 39 € für Leihinstrument
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 20BU03A
- 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.

Yoga am Bodensee ☯

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2020 in Reichenau
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_Yoga_24.02.2020
- 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.

Atem und Stressbewältigung

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 20B-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.

Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken auf Sylt

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2020 in Sylt
- Mit Übernachtung
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Yoga ist eine anerkannte Methode zur Stressprävention, und nach neurobiologischen Erkenntnissen führt Achtsamkeit zu mehr Vitalität und Resilienz, eine Fähigkeit, mit Widerständen und Stress auf gesunde Art umgehen zu können.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2020 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 51
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Fortbildung Yoga mit Kindern

- Mi. 26.2. bis Fr. 28.2.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; ermäßigt 220 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20BG0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie Grundlagen, um Yoga und Entspannung für Kinder auf spielerische Weise, alters- und entwicklungsgerecht, in Ihren Tagesablauf zu integrieren.

Innere Ruhe kann man lernen. Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

- Mi. 26.2. bis Fr. 28.2.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 370005
- VHS Münster

Innere Ruhe hat eine vielfach unterschätzte Wirkung auf ihre Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Innere Ruhe sorgt dafür, dass äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zu innerer Getriebenheit wird. Tag für Tag einige wohltuende Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft heraus die Dinge in Beruf und Alltag ordnen und regeln.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2020 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; Ü/DZ/VP im Tagungshotel (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinsstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Mo. 2.3. bis Sa. 7.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Do_02.03.2020
- 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. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_02.03.2020
- 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.

Resilienz Trainer

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_02.03.2020
- 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.

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-98
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-98
- 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.

Die Kraft der Fünf Elemente – Bewegung im Zeichen der Fünf Wandlungsphasen

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 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 und Wasser. Die Bewegungsarbeit mit den Fünf Wandlungsphasen ist zur Stressprävention geeignet und kann als dauerhafte Praxis im beruflichen Alltag zu mehr Gesundheit und Entspannung verhelfen.

Zertifikatskurs KursleiterIn Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – PMR

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein angenehmer und tiefer Entspannungszustand erreicht wird.

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: U 074050
- VHS Düsseldorf

Finden Sie Ihre individuellen Stressquellen. Wie können Sie gelassener leben, Ihre Resilienz steigern, hemmende Faktoren und schwierige Ereignisse im (Berufs-)Leben konstruktiv verarbeiten? Vortrag, Gruppen- und Einzelarbeiten, Diskussionen, Anleitungen in der Großgruppe.

Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention

→ Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 264 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1419201
 → 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.

Achtsamkeit mit Qigong und Tai Chi zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität sowie zur Erhaltung der Arbeitskraft

→ Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2020 in Hagen
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 274 €
 → Infos unter 02371/2 19 26 15 • Kursnr.: J 6-201-01
 → Awo Hagen – Märkischer Kreis

Im Alltag stellen wir eigene Bedürfnisse häufig an die letzte Stelle. Dies führt zu Spannungen u. gesundheitl. Beeinträchtigungen, unsere Leistungsfähigkeit sinkt. Durch Achtsamkeitsübungen, Meditation, Tai Chi u. Qi-gong nehmen Sie sich wieder wahr u. fördern ihre Resilienz.

Herausforderungen meistern – Überforderungen erkennen (vermeiden)

→ Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2020 in Herne
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Infos unter 02325/3 67 07 • Kursnr.: BU 03-120
 → 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.

Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen

→ So. 8.3. bis Fr. 13.3.2020 in Heringsdorf/Usedom
 → Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 566 €, inkl. Ü/VP, zzgl. Kurtaxe (EZZ 80 €)
 → Infos unter 05531/70 72 24 • Kursnr.: 108184j
 → 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 8.3. bis Fr. 13.3.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 685 €, inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-A-286
 → BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag

→ Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1955w@120
 → 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

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

→ Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln
 → In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DY00-98
 → 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

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Bochum
 → In Tagesform • maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 285 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 20B-FK.1
 → iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

→ Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 210 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1204201
 → KOBIseminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

Stressbewältigung mit Hilfe des Atems

→ Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Bergisch Gladbach
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 128 €
 → Infos unter 02202/14 22 63 • Kursnr.: CC310020
 → VHS Bergisch Gladbach

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit, um Kraft und Ruhe für den Berufsalltag zu tanken. Bereits das bewusste Wahrnehmen des Atems ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Zeitdruck und anderen Stressfaktoren. Die praktische Atemarbeit steht im Mittelpunkt des Seminars.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 51
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; ermäßigt 222 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20BG0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Stress reduzieren, Balance finden!

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 • Kursnr.: 201.3C318L
- VHS Essen

Unser Leben wird bestimmt von Effizienzdenken und der Angst, den erarbeiteten Lebensstandard nicht halten zu können. Die Teilnehmenden lernen, ihren ganz eigenen Weg zu mehr Balance und Gesundheit zu finden.

Entspann dich mal ☺

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Preis: 420 €; inkl. Verpf. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 20-506G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Es bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit zu machen.

Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Sylt ☼

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in List / Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 721 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1205201
- 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.

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 240 €; 45 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU04
- 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.

Salutogenese und Resilienz – Die eigene Gesundheit erhalten und die Widerstandsfähigkeit stärken

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 • Kursnr.: 201-4208
- VHS Rhein-Erft

Unter Resilienz verstehen wir die psychische Widerstandskraft, die Salutogenese beschäftigt sich mit der Entstehung von Gesundheit. Mit praktischen Übungen lernen wir, unsere Grundmuster und Einstellungen wahrzunehmen, Ressourcen zu stärken und Potenziale zu entfalten.

Ein Seminar für Dich – Methoden der psychosozialen Gesundheitsfürsorge ressourcenorientiert anwenden

- Sa. 14.3. bis So. 15.3.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt 140 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20FG0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Als Stärkung in Krisenzeiten oder als Impuls für den privaten & beruflichen Alltag. Verschiedene Elemente der psychosozialen Gesundheitsfürsorge werden hier in einem Praxisprogramm vereint, welches unkompliziert in den eigenen Alltag und auch in den beruflichen Kontext integriert werden kann.

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-A-265
- 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 sanfte innere und äußere Bewegung in Balance. Auch als Aufbau-seminar.

Qigong im Kloster

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Qigong_16.03.2020
- 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 16.3. bis So. 22.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_16.03.2020
- 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 Trainer &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Berlin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ResilTr_16.03.2020
- 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. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Bu_Resil_16.03.2020
- 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.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK02-98
- 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.

Esalen Massage – Einführung in eine besondere Art der Berührung

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 350 €; ermäßigt 288 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20BG0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind: Von professionellen Körperarbeiter*innen über Menschen in sozialen Berufen, die diese Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten.

Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20BG0304
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise kennen und erfahren in welchen Lebens- und Arbeitsbereichen Shiatsu angewendet werden kann.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 20B-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.

Lösungsorientiertes Selbstcoaching auf Spiekeroog

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 330 bis 770 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ■ Kursnr.: 200301
- 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.

Achtsamkeitswoche am See – MBSR

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 301-093
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

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.

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 20-507G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2020 in Lippstadt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02941/2 89 50 • Kursnr.: 192-30005
- 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 erwartet Sie.

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“

- Sa. 21.3.2020 bis So. 21.2.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.275 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF04-98
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

Work-Life-Balance mit Hund im Erzgebirge – Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Neuhermsdorf
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; zzgl. U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU05A
- Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, Sie können Ihren vierbeinigen Kumpel mitbringen! Kernthema ist die Work-Life-Balance. Es geht um Stress- und Burnout-Prävention, Energiegewinnung und Entspannungsfähigkeit. Da kann so ein vierbeiniger Zeitgenosse sehr hilfreich sein!

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU18C
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/V
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Bu_Acht_23.03.2020
- 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.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK12-98
- neues lernen

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wiederzufinden. Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

Feldenkrais:

Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK00-98
- 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 schulischen Bewegungsabläufe.

Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20BG0301
- 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.

Chronische Aufschieberitis – Prokrastination &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1355w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben, Pflichten & 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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpf. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 10 • Kursnr.: 20-528G5-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. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 20B-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.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Hakomi in Aktion auf Baltrum

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 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.: ka1427201
- KOBIsseminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewöhnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

Wandern. Aufbruch zu neuen Wegen?!

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Hückeswagen
 - Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
 - Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
 - Infos unter 02192/8 58 19
 - Europäische Akademie für bio-psychosoziale 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 in der Natur und nehmen Sie sich Zeit für ein persönliches Thema, das Sie gerade beschäftigt.

Yoga auf der Insel Juist – Stress wie vom Wind verweht

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 auf Juist
- Mit Übernachtung
- Preis: 620 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxis wird 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

Bewusst ~ Bewegt ~ Sein: Von Fuß bis Kopf mit allen Sinnen

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Hückeswagen
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 - Infos unter 02192/8 58 19
 - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich Zeit nehmen wollen, mit allen Sinnen in Bewegung zu kommen, ihren Körper besser zu verstehen und ihre körperliche und persönliche Geschmeidigkeit kreativer zu gestalten.

Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 58 ■ Kursnr.: V52301
- 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 im Beruf durch Achtsamkeit (MBSR)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Rees
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 151,60 €
- Infos unter 02821/8 47 18 ■ Kursnr.: R422003
- Volkshochschule Kleve – Wilhelm Frede

Das Trainingsprogramm beinhaltet Elemente der MBSR-Methode und Praktiken aus der buddhistischen und yogischen Tradition. Kernübungen sind Geh- und Sitzmeditationen, Körperwahrnehmung, Yogastellungen, Atemübungen, achtsames Essen und achtsame Kommunikation.

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 20-508G5-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.

Gedächtnistraining: Geistige und körperliche Fitness in Beruf und Ehrenamt

- Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 20 4 901
- Bildungswerk Stenden

Mit dem Gedächtnisweltrekordler Franz-Josef Schumachers – Namen, Gesichter und Zahlen behalten und abrufen, Vorträge und Reden frei halten, Dauerhaftes Merken von Fremdwörtern und Vokabeln, Stress überwinden durch mentale Fitness, Körperliche Übungen für mehr Lebensfreude.

Mein Leben – Blick voraus – Leinen los! Das Leben aktiv selbst gestalten

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, 599 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: 201-08102
- VHS Aachen

Fortschritt, Wende oder Entwicklung – wer vorwärts kommen will, akzeptiert Veränderung nicht nur, sondern er sehnt sie herbei und sucht Werkzeuge und Techniken, um sie erfolgreich durchzuführen. Veränderung lässt sich aktiv lenken und herbeiführen.

Was stresst Sie eigentlich? – Und was können Sie tun?

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ inkl. VP, 599 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 201-08100
- 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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ; Balkonzi. mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 688 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZZ), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1833w@120
- 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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 30.3. bis Sa. 4.4.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-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.

Stress lass nach Tage

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 19BU30B
- Freies Bildungswerk Bochum

Lassen Sie sich durch bewährte Methoden der Gesundheit 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.

Resilienz fördern – Gelassenheit lernen: Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 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.: ka1414201
- KOBISeminare

Beginnen Sie, dem äußeren Tempo des (Berufs-)Alltags innerlich gelassener zu begegnen! Fördern Sie Ihre Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke. Idealer Trainingsraum dafür ist die ostfriesische Insel Baltrum, die allein durch den insoleigenen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

„Gelassen und Sicher im Stress“ – Mit Tai Chi und Qigong Achtsam im Beruf und Alltag.

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale 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!

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; U/V 654,50 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU21
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen, lernt seine Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerz, Unwohlsein) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ☯

→ Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 130 €
 → Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: V30010L
 → 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Nettetal
 → In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 295 €; zzgl. Ü/VP – DZ 366 € (EZZ)
 → Infos unter 0234/682262 ▪ Kursnr.: 20B-SB.10
 → Inja.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.

Bewegungswoche am See

→ Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-096
 → 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.

Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag

→ Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Gelsenkirchen
 → In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 136 €; ermäßigt 91,70 €
 → Infos unter 0209/1 69 30 96 ▪ Kursnr.: 2013341
 → VHS Gelsenkirchen

Sie lernen die Feldenkrais-Methode am eigenen Leib kennen. Durch angeleitete unterschiedliche Bewegungen üben Sie, Ihre Motorik aufmerksam zu beobachten und sich körperlich neu zu organisieren. Bitte mitbringen: lockere, warme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Isomatte.

Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

→ Di. 31.3. bis Do. 2.4.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-98
 → 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ So. 5.4. bis Fr. 10.4.2020 in Kloster Lehnin, Brandenburg
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 79 € pro Pers./Tag)
 → Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 2550
 → 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

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

→ So. 5.4. bis Do. 9.4.2020 auf Baltrum, Strandhotel Wietjes
 → In Tagesform
 → Preis: 658 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2202201
 → KOBIseminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrichtung durch Ihren Berufs- und Lebensalltag bewegen? Faszien-Rotation bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Eingebettet in die Natur & Nordseeluft von Baltrum gibt dies neue Impulse für Veränderung.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☯

→ Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 147 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265-BU
 → 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.

Resilienz Trainer ☯

→ Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2020 in Stuttgart
 → In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 680 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_06.04.2020
 → 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.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

→ Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Bonn
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 400 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 201 5180
 → 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.

Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitstraining

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 97 €
- Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 19B8389
- VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden und sie durch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings, wie Yoga und Meditation zu bewältigen.

Yoga – Neue Energie im Beruf

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1018-BU
- 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.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Bornheim
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 128,50 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AP50001
- 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.

Stress lass nach! –

Gelassen und leistungsfähig durch Beruf und Alltag

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 20130160
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Viele Arbeitsplätze sind von Zeitdruck, Personalmangel sowie Multitasking geprägt. Auch in der Freizeit fällt es vielen schwer, Ruhe und Entspannung zu finden. Wie man diesem Teufelskreis entkommt und einen gesunden Umgang mit Stress erlernt, erfahren Interessierte hier.

Yoga und Achtsamkeit – Erfolg und Gelassenheit im Job

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 201-65001
- vhs Eschweiler

Im Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Mechanismen des Gehirns und des gesamten 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 einzuüben, stärkt und gibt Ihnen neue Kraft. Ziel der Veranstaltung ist, Stresskompetenz zu trainieren; so können Sie rechtzeitig auf krank machenden Stress reagieren. Gesundes Stressmanagement ist zugleich Burnout-Prävention.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 190 €; ermäßigt 173 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Dieses 4tägige Intensivseminar gibt einen guten Einblick in die vielfältigen Aspekte der Integrativen Körperarbeit. Zugleich können einzelne Themen vertieft, und individuelle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 13.4. bis Sa. 18.4.2020 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 79 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 2560
- 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

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 13.4. bis Sa. 18.4.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Köln_13.04.2020
- 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 Trainer &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2020 in Leipzig
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_13.04.2020
- 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.

Förderung mentaler und körperlicher Gesundheit für Alltag und Beruf – Anpassungsfähig im Wandel der Arbeitswelt bleiben

- Di. 14.4. bis Do. 16.4.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 73 €
- Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 19B8390
- VHS Herne

Das Bewusstsein für Emotionen und Symptome ist wichtig, um gesund zu bleiben. Meditationen-, Achtsamkeits-, Yoga- und Muskelentspannungsübungen werden den Teilnehmenden beigebracht. Individuelles Coaching ergänzt die Inhalte, um anpassungsfähig zu bleiben.

MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Lemgo
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 223 €, inkl. Skript
- Infos unter 05261 – 213121 ■ Kursnr.: L3604
- VHS Detmold – Lemgo

MBSR ist ein effektives und anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressreduktion durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit. Im Seminar lernen Sie die Grundprinzipien des MBSR kennen, üben Achtsamkeit und machen praktische Erfahrungen mit den Übungen des MBSR-Programms (incl. Übungspraxis zu Hause). Termine: 14.4.2020 – 17.4.2020 plus 9.5.2020

Qi Gong, MBSR und Selbstmassage – Erholung im Beruf

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ■ Kursnr.: 30800
- 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.

Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €, inkl. Ü/HP/DZ (EZ und Balkon mit Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 20-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.

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €, Ü/DZ/VP im Tagungshotel (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 20-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.

Kraftvoll bleiben – Ein Resilienztraining für den Beruf

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2020 in Meißen
- Mit Übernachtung
- Preis: 470 €, EZZ: 40 € Ü/VP
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 20A224600
- VHS Schaumburg

Der berufliche Alltag stellt hohe Anforderungen an unsere Flexibilität. Resilienz schützt nicht vor herausfordernden Ereignissen, erleichtert jedoch den Umgang damit und erhöht die Zufriedenheit. Ein lohnenswertes Ziel für ein stressfreieres und gesünderes (Berufs)Leben.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 211 €, zzgl. 12 € Skriptkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ■ Kursnr.: L-220241-BU
- 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.

Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Bad Zwesten
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 19BU16B
- Freies Bildungswerk Bochum

Welche Möglichkeiten gibt es, mit z.B. einer Klangwiege, dem KLANGstuhl, der Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, dem Körpermonochord, dem Didgeridoo sowie anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten zu spielen und sie im Beruf oder privat einzusetzen?

Resilienz Trainer &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ResilTr_20.04.2020
- 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. 20.4. bis Sa. 25.4.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_Yoga_20.04.2020
- 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.

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK05-98
- 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.

Gesundheit im Arbeitsleben &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: T9930B004
- 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.

Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 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.

Die Apotheke aus dem Küchenschrank und dem Gewürzregal

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 02/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ich bin umgeknickt, plötzlich erkältet oder habe eine falsche Bewegung gemacht. Die Apotheke ist geschlossen, der Hausarzt im Urlaub oder es ist Wochenende. Dann ist es gut, wenn man sich selbst helfen kann. Im Seminar lernt man, wie man wirkungsvoll Beschwerden bekämpfen kann mit Mitteln aus dem Küchenschrank wie z. B. Kaffee, Kartoffel oder Thymian. Es gibt praktische Anwendungshinweise und Informationen zu Inhaltsstoffen und Wirkweise. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 20B-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.

Achtsamkeit & Natur: Ressourcen für mehr Balance im Beruf und Alltag

- Mo. 20.4. bis Sa. 25.4.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-A-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").

Fachberater/in für Hochsensible &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Berlin
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_BHS_20.04.2020
- 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.

Mein „Alter“ und ich – Work-Life-Balance für Best Ager (49+)

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 58 • Kursnr.: V52302
- VHS Krefeld

Wie gehe ich mit den „Zipperlein“ des Älterwerdens um? Dieser Workshop gibt Raum, Ruhe und Entspannung, um in kleiner Runde Antworten auf die Fragen dieser spannenden Lebensphase zu finden. Themen sind u.a. Burn-Out-Prophylaxe, Umgang mit Stress, Resilienz, Hormone

Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode®

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 342 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2204201
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit Tanz, Bewegung und Imagination ein neues Körpererleben, gebündelte Konzentration und Aufrichtung der Haltung. Sie lernen, neue Bewegungsabläufe im Körper zu verankern und nachhaltig abzurufen, mit dem Ziel, mehr Bewegungsfähigkeit zu erleben.

Glück und Gesundheit

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 086/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Was ist Glück? Welchen Nutzen können wir aus der Glücksforschung ziehen, wo kann das Nachdenken über Glück unser Leben wirklich bereichern? Und was ist Gesundheit? Über die Abwesenheit von Krankheit hinaus?

Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5706B8
- VHS Bielefeld

Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und das Wohlbefinden zu verbessern. Der Bildungsurlaub führt ein in die Praxis der Achtsamkeit. Sie erlernen die theoretischen Grundlagen und erproben die Praxis in zahlreichen Übungen.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: STRM_20.04.2020
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 20 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

Echt sein – Stärken stärken &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 20-509G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieser Bildungsurlaub verfolgt das Ziel, dem Teilnehmer Chancen aufzuzeigen, sich unter Einbeziehung seiner Stärken widerstandsfähiger und stressresistenter zu positionieren.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise auf Baltrum

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ a. Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2403201
- 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.

Entspannter im (Berufs-)Alltag mit Japanischen Heilströmen

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 255 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 20BU17
- 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Do. 23.4. bis Do. 30.4.2020 in Norddorf auf Amrum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Amrum_23.04.2020
- 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.

Stimmtraining:

Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit & ♀

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1744w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit der richtigen Betonung und einer angenehmen Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Dieser Kurs enthält viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

Waldatmen – Waldbaden – „Die Bewegungswoche im Wald“

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Do. 30.4. bis Do. 7.5.2020 in Norddorf auf Amrum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Amrum_30.04.2020
- 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.

Gesundheitliche Prävention für Arbeitnehmer: Damit Arbeit nicht krank macht! ☺

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Ü/VP im DZ, zzgl. inkl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 • Kursnr.: 20.6.505
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshaus mit Sauna + Seebadestelle
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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.

Frühlingskräuter – Kräuterküche und selbstgemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU08A
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein 6-gängiges Kräutermenü. Auch Heilkräuter lernen wir kennen. Für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle Kräuter-Interessierten.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☺

- Mo. 4.5. bis Sa. 9.5.2020 in Stuttgart
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Stutt_04.05.2020
- 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 Trainer ☺

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_04.05.2020
- 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 Trainer ☺

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bensheim
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_04.05.2020
- 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. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Bu_Resil_04.05.2020
- 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. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Yoga_04.05.2020
- 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.

Ruhe in Bewegung – Mit Qi Gong und Bogenschießen zu neuer Gelassenheit im Beruf

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Soest
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Der Preis ist inklusive Frühstück, Mittagessen und dem ersten Abendessen. Unterkunft ist im Preis nicht enthalten.
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: T9930B***
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Unsere Arbeitsbedingungen sind komplex. Es wird schwerer, sich auf Wichtiges zu fokussieren und eigene Stärken richtig einzusetzen. Das Seminar bietet Reflexion über Stressoren im Beruf und vermittelt Techniken aus Qi Gong und Bogenschießen, die im Beruf gelassener machen.

Laufend Kraft gewinnen

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Tall
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 290 € bis 748 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 200402
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potentiale frei legen. 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.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: K13-98
- neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement ☺

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: T9930B005
- 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.

Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten ☺

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1766w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, gespannter mit Ärger und Frust umgehen. Mit Übungen zur Entspannung. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. Koopreihe mit Arbeit & Leben BergMark

Feldenkrais-Gyrokinesis-Integration®

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-FG.1
- iag.bochum

Elemente der Feldenkraismethode werden mit denen des Gyrokinesis-Trainings zu einer einzigartigen integrativen Methode verbunden. Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Achtsamkeit als Methode zur Prävention und Bewältigung von Stress für Berufstätige

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Georgsmarienhütte
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 500 €
- Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 19B8391
- VHS Herne

Mit Yoga, Meditation und speziellen Achtsamkeitsübungen werden die Teilnehmer*innen alltagstaugliche Methoden und Techniken zur Stressbewältigung kennenlernen und praktisch erfahren. Weiterer Schwerpunkt ist die Selbstreflexion und eine lösungsorientierte Umsetzung.

Intuitives Bogenschießen – Zwanglos zum Ziel

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Hückeswagen
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 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?

Die Heilkraft des Singens – in der Natur – erleben

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Hückeswagen
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 - Infos unter 02192/8 58 19
 - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Singen ist ein Lebenselixier, das uns helfen kann, wieder in Kontakt mit unserer Lebensfreude und Kreativität zu kommen, die häufig im beruflichen Alltag verloren geht. Darüber hinaus ist die Stimme ein Ausdruck unserer Persönlichkeit (per-sonare bedeutet hindurch-tönen).

Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in LH Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ü/VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU248
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Erfahrene ☺

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: V30012L
- 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.

Stark gegen Stress und Burnout

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 201.3C322L
- VHS Essen

In diesem Seminar lernen Sie, dass Stress nicht nur negativ wirkt. Sie lernen, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren. Und Sie lernen zu erkennen, wie Sie wirkungsvoll im Alltag damit umgehen und insgesamt ausgeglichener, gelassener und aufrecht durchs Leben gehen.

Bestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 371 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-293
- 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.

Stress: Entstehung, Wirkung, Abbau

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 287 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-799
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Stressquelle festlegen, reflektieren. Egal, was die Ursache für unseren Stress ist, die Stressreaktion läuft immer noch nach dem gleichen alten Muster ab. Prävention und Bewusstsein für eine bessere Leistung im Alltag und Beruf.

Qualifizierung zur Betreuungskraft gemäß § 45b SGB XI

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 399 €, inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: V14300
- VHS Krefeld

Zielsetzung des Einsatzes von Betreuungskräften ist es, die Lebens- und Aufenthaltsqualität der pflegebedürftigen Menschen in der eigenen Wohnung zu erhöhen und ihnen eine Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben zu ermöglichen.

Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €, inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Tagungshotel
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-284
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

Neue Energie – Work-Life-Balance für Frauen ♀

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 688 €, im DZ (bei mind. 10 Teiln.), EZZ: 50 €
- Infos unter 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 201-5101
- VHS Frechen

Die Ansprüche an Frauen zwischen Beruf und Familie sind sehr hoch. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden mobilisieren, Motivation erhalten. Vorgehen: Standortbestimmung, Ziele, Strategien zum achtsameren Umgang, Umgang mit Konflikten, Entspannung

Qigong im Kloster

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Qigong_11.05.2020
- 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: Effektives und leichtes Bewegung im Beruf

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-99
- neues lernen

Mit Feldenkrais wird eine „bewegende“ Lernmethode vermittelt, die Ihre Handlungsmöglichkeiten im Berufsleben erweitert. Hierbei verbessern Sie konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und schulden Bewegungsabläufe.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-98
- 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.

Tai Chi

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-TC.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

Achtsames Erleben – mit Waldbaden Stress mildern

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2201201
- KOBIsseminare

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.

Genie-Entfaltung am Ozean Bildungsurlaub an der Nordsee

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Wangerland
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 740 €; Unterkr. inklusive; pro Tag 2 Vollwertbuffets und Anreise am Sonntag.
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: T9930B***
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Menschen im Beruf brauchen Phasen der Reflexion, der Entscheidungsfindung und der Würdigung dessen, was ist. Mit Methoden des Schöpferischen Coachings lernen Sie berufliche Themen zu reflektieren, in Konflikten Potenziale zu sehen, berufliche Intuition weiterzuentwickeln.

Für kraftvolle Gesundheit und Fitness im Berufs- und Alltagsleben

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Oberhausen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 0208/8 25 28 03 • Kursnr.: C3300S
- VHS Oberhausen

Die Belastungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Kollisionen 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.

Sehen am Arbeitsplatz – Ganzheitliches Sehtraining

- Mi. 13.5. bis Fr. 15.5.2020 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02202/14 22 63 • Kursnr.: CC350004
- VHS Bergisch Gladbach

Ganzheitliches Augentraining hilft bei der Regeneration überanstrengter Augen. Heutzutage werden die Augen am Arbeitsplatz massiv gefordert. Gezielte Augenübungen helfen Ihnen, sich Ihrer Sehgewohnheiten bewusst zu werden.

Klangmassage – Intensivausbildung

- Mo. 18.5. bis So. 24.5.2020 in Haltern am See
- Mit Übernachtung
- Preis: 1.590 €; inkl. Ü im EZ + Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TE 1003
- Bildungsstätte Einschlingen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und kundenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Mo. 18.5. bis Sa. 23.5.2020 in Berlin
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Berl_18.05.2020
- 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 Trainer

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_18.05.2020
- 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 Trainer

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2020 in Stuttgart
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_18.05.2020
- 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.

Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit im Kloster Bestwig

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2020 in Bestwig
 → Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 469 €, inkl. EZ/VP
 → Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: U5507S
 → VHS Waltrop

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2020 in Witten
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 419511
 → 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.

Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit

→ So. 24.5. bis Fr. 29.5.2020 in Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 709 €, Ü/DZ/VP im Tagungshotel (EZZ)
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-A-260
 → BildungsForum Lernwelten

Bringen Sie Ihr Potenzial stärker zum Ausdruck und treten Sie beruflich präsenter, sicherer, flexibler und gelassener auf! Mit Reflexion, Inputs und Methoden aus Tanz, Yoga, Achtsamkeit, Stressmanagement stärken Sie Ihre Standfestigkeit, Dynamik und Balance im Berufsalltag.

Achtsamkeit und Innerer Friede

→ Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Meißner
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 410 €, 40 € EZ Ü/VP
 → Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 164300
 → VHS Schaumburg

Heutzutage ist der Arbeitsalltag häufig geprägt von Eile, Verdichtung und Kontrolle. In fernöstlichen Kulturen spielt Achtsamkeit eine große Rolle. Achtsamkeit verbindet auf diese Weise die Entwicklung und Pflege von Gesundheit und Lebenskraft.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 165 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1655w@120
 → 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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bochum
 → In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 285 €, inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 20B-SB.4
 → iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Heilpflanzen für Frauen in allen Lebenslagen – von Pubertät bis Klimakterium ♀

→ Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Bornheim-Walbergen
 → Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 180 €, inkl. U/VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 02/20
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Beim Studium der Heilpflanzen zeigt sich, dass eine große Vielfalt von Heilpflanzenanwendungen zu finden ist, die sich im Laufe der Jahrhunderte für die Gesundheit der Frauen bewährt haben. Besprochen wird die Anwendung der Heilpflanzen, passend für alle Lebensabschnitte der Frau, von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Auch Mythen kommen zur Sprache. Rezepte, Zubereitungen und Anwendungen werden sowohl theoretisch, wie auch praktisch vermittelt. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt.

Yoga auf Sylt – Eintauchen in Stille und Ruhe

→ Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 690 €, inkl. Ü/VP und Kurtaxe
 → Infos unter 02192/8 58 19

→ Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxis wird 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

BU-Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

→ Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Rehhurg-Loccum
 → Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 500 €, EZ 500 €, DZ 460 €
 → Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 035/20
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Feldenkrais

→ Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
 → Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 465 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
 → Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 301-796
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Stressprävention – entspannt statt ausgebrannt ♀

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ■ Kursnr.: 43/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Termindruck und ständige Erreichbarkeit belasten unser Leben. Zeit für Erholung bleibt kaum, sodass das eigene Wohlergehen und das höchste Gut unseres Lebens – die 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 die Teilnehmerinnen die eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um den täglichen Anforderungen im Alltag und im Beruf besser gewachsen zu sein.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 375 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 201 2040
- 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.

Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand

- Di. 26.5. bis Do. 28.5.2020 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 240002
- VHS Münster

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Leben. Ziel ist, die letzte Arbeitsphase bewusst zu gestalten, sich besser auf die Rente vorzubereiten und einen leichteren Übergang von der Berufstätigkeit in den neuen Lebensabschnitt zu finden.

Yoga im Kloster ☯

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_Yoga_01.06.2020
- 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 am See – Eintauchen in Stille und Ruhe

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 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 Yogapraxis wird 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

Gaga People Training

- Di. 2.6. bis Fr. 5.6.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 228 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 20B-GA.1
- iag.bochum

Das Gaga People Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 20 4 903
- 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

Stress im Beruf und Alltag – inzwischen verändert? Aufbau-seminar

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2020 in Meißner, Germerode
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 530 €; Ü/VP (EZZ: 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 223000
- VHS Schaumburg

„Stresskompetenz – wo stehe ich heute“. Wie und wo konnte ich die Erkenntnisse des Basisseminars umsetzen? Welche Stressfallen kann ich entgehen? In welche Stressfallen trete ich immer wieder. Wir sind gefordert, in den Situationen zu reagieren.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☯

- Mo. 8.6. bis So. 14.6.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_08.06.2020
- 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.

Feldenkrais und (Nordic-)Walking

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 301-797
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais integriert mit (Nordic-)Walking ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Stressprävention – entspannt statt ausgebrannt ♀

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 44/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Termindruck und ständige Erreichbarkeit belasten unser Leben. Zeit für Erholung bleibt kaum, sodass das eigene Wohlergehen und das höchste Gut unseres Lebens – die 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 die Teilnehmerinnen die eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um den täglichen Anforderungen im Alltag und im Beruf besser gewachsen zu sein.

Body-Mind Centering & Psychodrama – Von innen nach außen

- Do. 11.6. bis So. 14.6.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 343 €; ermäßigt: 312
- Infos unter 0251/8 99 00 90 • Kursnr.: WS 2712
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Viele körperliche/seelische Entwicklungen entfalten sich von innen nach außen. Mit Psychodrama sind wir in der Lage innere Prozesse wahrzunehmen und auf der äußeren Bühne darzustellen. So können wir uns szenisch handelnd erproben, was sich wiederum auf den Körper rückwirkt.

Flexibel wie ein Bambus – Waldbaden – Resilienz trifft auf Achtsamkeit

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Kall
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 849 €; EZ inkl. VP, 699 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 192-08118
- VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit in die Natur! Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

Frühlingskräuter – Kräuterküche und selbstgemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU08B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein 6-gängiges Kräutermenü. Auch Heilkräuter lernen wir kennen. Für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle Kräuter-Interessierten.

Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 391 €; inkl. Ü in DZ/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.

Laufend Kraft gewinnen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 625 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 200105
- 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ♂

- Mo. 15.6. bis Sa. 20.6.2020 in Berlin
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Berl_15.06.2020
- 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.

Burn-out-Prävention: Wie das innere Betriebsklima sich auf Gesundheit und Lebensfreude auswirkt

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 521170
- VHS Münster

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht die Basis-Kompetenz. Diese Bildungs-Auszeit bietet Freiräume zum Innehalten, Entdecken und Verstehen dessen, was im eigenen „inneren Betrieb“ vor sich geht. Lernen Sie kreative Wege zu einem gelasseneren, selbstbewussten und freundschaftlichen Umgang mit sich selbst kennen, die Sie erproben und einüben können.

Ein Seminar auf der Insel Sylt: Schreiben am Meer – mit allen Sinnen entspannen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Kreatives Schreiben ist eine bewährte Methode, Stress zu bewältigen und wieder in die eigene persönliche Kreativität zu gelangen. Die hohen Belastungen in der Arbeitswelt verursachen Stress und nicht selten leiden auf Dauer auch die eigenen kreativen Fähigkeiten (Problemlösefähigkeiten) im Arbeitsalltag sowie am Ende zudem die eigene Gesundheit. In diesem Bildungsurlaub wollen wir die verschütteten Kreativkräfte wiederentdecken oder neue entwickeln.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Langerwehe
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 162,50 €; ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: P4301B
- 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.

Mental topfit – konzentriert und leistungstark im Arbeitsalltag &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: T9930B007
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Gezieltes Stress- und Ressourcenmanagement. Praktische Erfahrungen mit traditionellen Bogenschießen und Tai Chi führen vor Augen, dass mangelnde Konzentration vielfach eine schlechte Gewohnheit ist, die durch Selbstbeobachtung und geistiges Training überwunden werden kann.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-FK.2
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Domburg/NL

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2020 in NH Domburg, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Ü im DZ
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 H001
- 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; Yogische Ernährung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2020 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 192-30006
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rütten – 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 erwartet Sie.

Yoga und Meer

- So. 21.6. bis Sa. 27.6.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_21.06.2020
- 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.

Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ inkl. VP, 599 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Für Soziale Berufe, Ehrenamt und Selbsthilfe
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 201-08122
- VHS Aachen

Über die Ressourcen in uns und wie sie unser (berufliches-) Leben bereichern. In sozialen Berufen, im Ehrenamt oder in der Selbsthilfe ist es häufig herausfordernd, eine gesunde Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge zu kultivieren.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-285
- 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 sanfte innere und äußere Bewegung in Balance.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 19BU18D
- 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die rund um den Johannisstag 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.

Qigong im Kloster

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Qigong_22.06.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Qigong und Meer

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Qigong_22.06.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Resilienz Trainer &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Berlin
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_22.06.2020
- 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.

Entspannt im Beruf mit Yoga – Vertiefung

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 20B-YG.2
- iag.bochum

Das Vertiefungs-Seminar ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits Erfahrungen mit Yoga und/oder Marmma-Yoga® gemacht haben. Sie lernen Yoga als Schule der Wahrnehmung kennen und den Körper in den Yoga-haltungen und im alltäglichen Tun verstehen, um entsprechend handeln zu können.

Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 239 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 370003
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von hohem Erfolgsdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga dient der Gesunderhaltung und Prävention am Arbeitsplatz. Stress-Symptome werden abgebaut und die, gerade in sitzenden Tätigkeiten geforderte, Haltemuskulatur aufgebaut. Sie fühlen sich „steif“? Profitieren Sie von den Übungen! Sie werden sich schon nach kurzer Zeit fitter und entspannter fühlen.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 201 2020
- 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.

Gesundheit & Resilienz

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Staufenberg-Eschrode
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. Bio-VP, Übernachtung im Zelt
- Infos unter 02921/39 61 51
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Eine Wahrnehmungsschulung der anderen Art: Belastenden Erfahrungen eine Bedeutung erteilen, sich der zur Verfügung stehenden Ressourcen erinnern und an die glauben – das ist eine Schlüsselqualifikation im komplexen „work-life-Alltag“. Widerstandsfähigkeit, Resilienz ist ein Gefühl des Vertrauens, der Verstehbarkeit, der Sinnhaftigkeit – dem wir hier naturnah, direkt am Waldrand, auf den Grund gehen.

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. U/EZ mit Bad/VP
- Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 19B8396
- VHS Herne

Anforderungen in Beruf und Alltag fördern dauerhaften Stress. Eingefahrene Verhaltensmuster und Einstellungen stehen einer gesunden, positiven Lebensqualität oft im Wege. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen und Meditation wird die Achtsamkeit und Resilienzfähigkeit gestärkt.

Meditation des Tanzes- „Die Welt, sie war nicht, eh' ich sie erschuf“ (Goethe)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U017KW
- Melanchthon-Akademie

Tänzerische Bewegung in Verbindung mit der Schönheit und Vielfalt der Musik ist wohltuend und Ausdruck von Lebensfreude. Vielleicht ermutigen uns die Erfahrungen im Tanz, auch im (beruflichen) Alltag offener und experimentierfreudiger zu sein.

Die Achtsamkeit in der Kommunikation &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 • Kursnr.: V30014L
- 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.

Ziele setzen und erreichen &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 338 €
- Infos unter 02924/80 64 11 ■ Kursnr.: D16
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, klare Vorstellungen vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Mit den Methoden des Qi Gong und des traditionellen Bogenschießens lernen Sie die Grundlagen klarer Zielformulierungen in Arbeit und Beruf.

Intuitives Bogenschießen

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2020 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform
- Infos unter 02202/14 22 63 ■ Kursnr.: CC322517
- VHS Bergisch Gladbach

Aus der Mitte in die Mitte – durch Atem in Bewegung: Unter diesem Motto steht dieses dreitägige Seminar. Während Sie unter professioneller Begleitung die Technik des Bogenschießens erlernen, lernen Sie Atmung und Körperempfindung achtsam zu nutzen.

Feldenkrais &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0202/5 63 26 35 ■ Kursnr.: 14-2195w@120
- 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

Stark gegen Stress und Burnout

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ■ Kursnr.: 201.3C324L
- VHS Essen

In diesem Seminar lernen Sie, dass Stress nicht nur negativ wirkt. Sie lernen, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren. Und sie lernen zu erkennen, wie Sie wirkungsvoll im Alltag damit umgehen und insgesamt ausgeglichener, gelassener und aufrecht durchs Leben gehen.

Gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Eschweiler
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 213,50 €
- Infos unter 02403/7 02 70 ■ Kursnr.: 201-65002
- vhs Eschweiler

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, praktisch umsetzbare Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen u. Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag. Die Themen im Einzelnen: Umgang mit 'Stolpersteinen' (z.B. innere Antreiber/ mangelnde Abgrenzung/ Glaubenssätze), Ressourcen und Spielräume, innere Inventur und Achtsamkeit, Entspannungstechniken wie AT, PMR, Achtsamkeit, Qigong, Selbstmassage, fünf Tibetern.

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &

- Di. 23.6. bis Do. 25.6.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 130 €; zzgl. 12 € Skriptkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ■ Kursnr.: L-220242
- 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.

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mi. 24.6. bis Fr. 26.6.2020 in Pulheim
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €
- Infos unter 02232/94 50 70 ■ Kursnr.: 201-4205
- VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Achtsamkeitstrainings nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) ist es, aufmerksam für die eigenen Stressauslöser zu werden und bewusst mit ihnen umzugehen, statt in einen automatischen Reaktionsmodus zu verfallen. Durch Achtsamkeitsübungen wird die Gelassenheit gestärkt.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Bildungsurlaub im Kloster Steinfeld

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2020 in Kall
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 81 € – 101 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 ■ Kursnr.: 202 2570
- 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

Gesundheitliche Prävention in Zeiten der Digitalisierung. Mensch, wo bleibst Du? Den Weg der Ausgewogenheit finden. &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. Ü/VP im DZ, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 20.6.506
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 29.6. bis Sa. 4.7.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Do_29.06.2020
- 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.

Waldbaden in der Praxis – Entspannung mit allen Sinnen

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 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.

»Wie geht's? Wie steht's? – Geht's besser?«

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

In Bewegung drinnen und draußen: Mit FELDENKRAIS® zu mehr Effizienz und Freude am Tun! Auf Grundlage von FELDENKRAIS werden Sie das je eigene Stehen und Gehen erkunden. Wenn Bewegungen aufmerksam wahrgenommen werden, entdecken Sie neue Zusammenhänge und Ressourcen für Bewegung und Haltung.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen ①

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 299,50 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 • Kursnr.: 202-5050Q
- 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, 10 Tage BU möglich!

Fortsetzungskurs: Kneippsche Gesundheitslehre im Alltag – Praxis in vitalstoffreicher Ernährung mit Bewegung und Entspannung

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 500 €; EZ 500 €, DZ 460 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 036/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp wird erläutert inkl. Entspannungs- und Bewegungsübungen. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung und setzen diese in der Lernküche um. Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Mit Leichtigkeit und Kreativität unterwegs im Berufsleben – Feldenkrais®, Stimmentwicklung und intuitives Körpertheater

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U018KW
- Melanchthon-Akademie

In vielfältigen Bewegungen und spontanem Körper-Klang-Theater mit allen Sinnen erleben Sie Wachheit, Wandlung, Humor, Wohlklang und Vitalität. Lassen Sie sich inspirieren zu einem gesunden und entwicklungs-frohen Handeln im Arbeitsumfeld.

Qigong – Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in Beruf und Alltag

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U019KW
- Melanchthon-Akademie

Qigong Yangsheng stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die eigene 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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Stress lass nach! Stress- und Selbstmanagement mit Yoga und Achtsamkeitsschulung &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AP50002
- VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Seminars ist Strategien und Methoden zu erlernen, um mit wachsenden äußeren Anforderungen effektiver und gelassener umzugehen. Die Begegnung mit der eigenen inneren Haltung, das Üben von Yoga und anderen Entspannungstechniken ermöglichen neue Handlungsspielräume.

Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Waltrop
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 179,50 €; inkl. Material, Teilnahmebescheinigung und Kaffee/Tee
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: U5508S
- VHS Waltrop

Inhalt ist: Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung, das Erlernen von Entspannungstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstentspannung, Rückenübungen.

Qigong – Sommerwoche – Strategien zum Stressabbau am Arbeitsplatz &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Ü/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 20-286D77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Qigong, Meditationen, sanfte Atemübungen und weitere Methoden der Trad. Chin. Medizin (TCM) zeigen andersartige und sehr effektive Methoden gegen Stress auf. Der versierte Referent Joachim Stuhlmacher leitet das prozessorientierte Seminar und vermittelt umfassendes Wissen.

Der Rücken kann mehr... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Hürth
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 206,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 201-4059
- VHS Rhein-Erft

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen aufmerksam und achtsam zu folgen. Daraus folgen bewusster Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein. Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten.

Rückengesundheit erhalten – länger fit am Arbeitsplatz

→ Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2020 in Herne
 → In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmende
 → Preis: 73 €
 → Infos unter 02323/16 34 26 ■ Kursnr.: 20A8397
 → VHS Herne

Neben Bewegungsmangel sind Stress, ein dysfunktionaler Umgang mit Schmerzen, ein negatives Körperbild oder eine ungleiche Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Neben Übungen entwickeln Teilnehmende dazu einen individuellen „Rückenfahrplan“.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Bu_Acht_06.07.2020
 → 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. 6.7. bis Sa. 11.7.2020 in Köln
 → In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 980 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Köln_06.07.2020
 → 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.

Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 220 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 201-2570
 → VHS Rhein-Erft

Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren. Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken mit individuellen Wegen zu Entspannung und Regeneration.

Achtsamkeit erfahren mit Tanz, Bewegung und Entspannung

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln
 → In Tagesform
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: 20U020KW
 → Melanchthon-Akademie

Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Für Menschen aus sozialen Berufsfeldern und alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten und Freude an der Bewegung haben.

Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen ®

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bönen, Lenningsen
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 299,50 €; 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.: 202-5051Q
 → 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, 10 Tage BU möglich!

Mit 50+ gesund und leistungsfähig im Beruf &

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bornheim
 → In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 150,90 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 02222/94 54 60 ■ Kursnr.: AP50005
 → VHS Bornheim – Alfter

Ziel des Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst und konstruktiv neu auszurichten – mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis.

Innere Ruhe und Gelassenheit finden: Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation

→ Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 111 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 201-4201
 → VHS Rhein-Erft

In drei intensiven Tagen lernen Sie die Entspannungsmethoden Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im privaten und beruflichen Alltag effizient den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bonn
 → In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 390 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 202 2680
 → IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezogen auf den Berufsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

Auch Erholung will gelernt sein &

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 184 €
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ■ Kursnr.: N-220236
 → VHS Köln

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise herbeiführen. Qigong, MBRS und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und ein Ihr Erholungs-Programm zusammenstellen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☺

- Mo. 13.7. bis Sa. 18.7.2020 in Stuttgart
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Stutt_13.07.2020
- 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 Trainer ☺

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_13.07.2020
- 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.

Klangschalenmassage – Theoretische und praktische Einführung in Klangschalenmassage, Klang und Klangpsychologie

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U021KW
- Melanchthon-Akademie

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer häufiger in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. In dieser Woche wird theoretisches Hintergrundwissen über Klangschalen, Klang, Klangwirkung und Klangpsychologie vermittelt.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☺

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Köln-Nippes
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: N-220266
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Euskirchen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ab 7 TN 256 €, ab 10 TN 198 €, zzgl. 264 € für Ü/V
- Infos unter 02461/6 32 30 • Kursnr.: E05/F05-247
- 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. An- und Abmeldung bis zum 14.2.2020 möglich.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☺

- Mo. 20.7. bis Sa. 25.7.2020 in Leipzig
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Lei_20.07.2020
- 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.

Gemeinsam stark! Bildungsurlaub für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung: Was muss Politik für Alleinerziehende tun? Coaching und Stressbewältigung im Alltag

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 120 €; für Eltern mit ihren Kindern inklusive
- Für Alleinerziehende
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13510023
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In der zweiten Hälfte der Sommerferien 2020 bieten wir eine Kombination aus Bildungsurlaub (Stressbewältigung/Finanztipps) für alleinerziehende Mütter und Väter sowie Ferienbetreuung für Kinder zwischen 6 und 12 Jahre an. Mit der Autorin Christine Finke als Gastreferentin!

Persönliches Stressmanagement – ein Leben in Balance

- Mo. 20.7. bis Mi. 22.7.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU34
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Kurs vermittelt mit den Methoden der Psychosynthese Grundlagen der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Energiemanagements, trainiert Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung), die helfen, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Resilienz Trainer ☺

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_27.07.2020
- 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 Trainer &

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_27.07.2020
- 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.

Aktiv und Outdoor am See – Neue Beweglichkeit und Leichtigkeit für den Berufsalltag

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Aktivität ist wichtig für Körper und Geist. Sie macht beweglich im direkten wie im übertragenen Sinne und kann neue, hilfreiche Gedanken und Ideen kreieren. Gleichzeitig kann Altes abgeschüttelt werden und eine neue Leichtigkeit, Alltag und Beruf entsteht.

Ein Rucksack voller Geschichten und Ideen

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8412
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit den hier vermittelten Methoden der Biografiearbeit können sich die Teilnehmenden spielerisch Zugang verschaffen zu dem, was uns im Leben nährt und stärkt. Am Ende steht eine Fülle von Geschichten, Arbeitsweisen und kreativen Ideen für den Lebens- und Berufsalltag.

Achtsame Wege im Umgang mit Stress. Im Alltag und Beruf die Balance finden

- Mi. 29.7. bis Fr. 31.7.2020 in Brühl
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €
- Infos unter 02232/94 50 70 ▪ Kursnr.: 201-4207
- VHS Rhein-Erft

Der Bildungsurlaub ermöglicht einen Einblick in das Thema Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, jeden gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Außerdem werden die Bereiche Stress, Stressreaktionen und achtsamer Umgang mit Stress thematisiert.

Work-Life-Balance mit Hund in Holland – Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in GL Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; zzgl. U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU09B
- 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!

Resilienz Trainer &

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Stuttgart
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_03.08.2020
- 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. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_03.08.2020
- 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.

Sommerkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU10
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Wir zaubern ein 6-gängiges Kräutermenü und lernen Heilkräuter kennen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner ...

Die Heilkraft des Waldes – Bewegung in der Natur

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Der stetig ansteigende Stresslevel gehört für viele Menschen zum Alltag. Zur Ruhe kommt man meistens erst abends, und selbst das gelingt nicht immer. Ruhe und Entspannung sollten für jeden Menschen zugänglich sein, da sie für einen gesunden Lebensstil unabdingbar sind.

„Sommercamp Bewegung am See“ – mit Tai Chi und Qigong Fit und Entspannt

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 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.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen 10

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 299,50 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 202-5052Q
- 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.

Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8212
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Erschöpfungssymptome werden durch die Summe der vielen Belastungen im täglichen Berufs- und Alltagsleben ausgelöst. Gerade im beruflichen Bereich wirken zunehmende Verantwortung, Zeitdruck usw. belastend. Im Seminar geht es um effiziente Stressbewältigungsstrategien.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-QG.2
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Ruhe in Bewegung – Mit Qi Gong und Bogenschießen zu neuer Gelassenheit im Beruf

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Soest
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Der Preis ist inklusive Frühstück, Mittagessen und dem ersten Abendessen. Unterkunft ist im Preis nicht enthalten.
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: U9930B***
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Unsere Arbeitsbedingungen sind komplex. Es wird schwerer, sich auf Wichtiges zu fokussieren und eigene Stärken richtig einzusetzen. Das Seminar bietet Reflexion über Stressoren im Beruf und vermittelt Techniken aus Qi Gong und Bogenschießen, die im Beruf gelassener machen.

Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Brühl
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 201-4209
- VHS Rhein-Erft

Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohe Qualitätsansprüche bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und wirkungsvolle Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen.

Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 358 €; ab 7 TN 311 €, ab 10 TN 240 €, zzgl. Kosten für Ü/V 287,50 € – 419,50 € (je nach Zimmerkategorie)
- Infos unter 02461/6 32 30 ▪ Kursnr.: F05-248
- VHS Jülicher Land

Eine Yogawoche, um den Berufsalltag entspannter und konzentrierter zu bestehen. In dieser Woche lernen Sie Yoga- und Atemübungen kennen, die Sie später zum großen Teil auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können. Anmeldung und Abmeldung bis zum 24. April 2020 möglich.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Berufsalltag – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 201 2770
- 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ♂

- Mo. 10.8. bis Sa. 15.8.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Do_10.08.2020
- 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. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_10.08.2020
- 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.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-YG.3
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Qigong im Kloster

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■
- Kursnr.: BU_Qigong_10.08.2020
- 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.

Intuitives Bogenschießen – Zwanglos zum Ziel

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale 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?

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

Im 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.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: BU für Menschen mit Yoga- und Meditationserfahrung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: 20U022KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Dieser Kontakt bildet die Basis, um den Herausforderungen des Berufsalltags konstruktiv(er) und entspannt(er) begegnen zu können.

„Gelassenheit im Chaos“ – Achtsamkeit u. Mitgefühl i. helfenden Berufen

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Bielefeld
- In Tagesform
- Preis: 480 €; inkl. Ü im DZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 ■ Kursnr.: TD 1009
- Bildungsstätte Einschlingen

Gesundheit ist grundlegend, zeitweise jedoch verdeckt durch Krankheit. Dieses Training ist eine praxisorientierte Weiterbildung für Menschen in Sozial- und Heilberufen und vermittelt achtsames, komplementäres Helfen und Heilen.

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

- Mi. 12.8. bis Fr. 14.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Mo. 17.8. bis So. 23.8.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_17.08.2020
- 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 Trainer

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Berlin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ResilTr_17.08.2020
- 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.

Gegen den Stress ...

Kraftvoll und entspannt mit Yoga

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Ü/EZ mit Bad/VP
- Infos unter 02323/16 34 26 ■ Kursnr.: 19B8395
- VHS Herne

Innehalten, den Atem beobachten, wahrnehmen was ist, sich auf Wesentliches besinnen. Yoga weist uns einen Weg, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen, die eigene Mitte wiederfinden und Kraft schöpfen können.

Outdoor. Aktiv. Sein.

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Bewegung ist wichtig für den Körper. Bewegung ist wichtig für den Geist. Bewegung kommt im beruflichen Alltag oft zu kurz. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich Zeit nehmen wollen, in Bewegung zu kommen und die unter fachlicher Anleitung „outdoor“ aktiv sein wollen.

„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 51
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Überdorf
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. EZ mit VP
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U023KW
- Melancthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U024KW
- Melancthon-Akademie

Die Methode der Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren entwickelt und hat sich als hilfreiche und wissenschaftlich wirksame Methode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

Zielsicher zum Erfolg &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 338 €
- Infos unter 02924/80 64 11 • Kursnr.: D17
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Welche Wege zur Zielerreichung bin ich bisher gegangen? Was hat mich behindert, Ziele zu erreichen? Es sollen klare Zielvorstellungen für den beruflichen Alltag formuliert und mit Hilfe von Erfahrungen mit dem Bogenschießen und Qi Gong umgesetzt werden.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-220233
- 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.

Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in (Grundkurs)

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 1.300 €; zzgl. 189 € Unterrichtsmaterialkosten des BVGT e.V.
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: F11
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Ziel der Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, die zur qualifizierten Tätigkeit als Gedächtnistrainer*in nach ganzheitlicher Methode erforderlich sind. Die Ausbildung soll die zukünftigen Trainer*innen befähigen, Gedächtniskurse mit Menschen jeden Alters und mit unterschiedlicher Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich und qualifiziert durchführen zu können. Die dreiteilige Ausbildung umfasst einen Grundkurs, einen Aufbaukurs 1 und einen Aufbaukurs 2. Sie schließt mit einer Prüfung ab. Die Plätze für die Ausbildungsreihe sind begrenzt auf max. 14 Personen. Für den Erhalt des Zertifikates ist die Mitgliedschaft im BVGT Voraussetzung. Termin Aufbaukurs 1: 16.11. – 20.11.2020
Termin Aufbaukurs 2: 22.02. – 26.02.2021

Gesunde Balance in Beruf und Alltag – Hilfen gegen den Stress

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/30 97 13 • Kursnr.: 201-30155
- VHS Rhein-Sieg

Den Alltag nicht bloß überstehen, sondern ihn kraftvoll und gelassen meistern. Dabei helfen Mental- und Achtsamkeitstraining, Meditationen, Progressiven Muskelentspannung und Yoga. Mit neuer Gelassenheit finden Sie Ihre Kraftquellen wieder und kommen in Balance.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Domburg/NL

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in NH Domburg, Niederlande
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. Ü im DZ
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 H002
- 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; Yogische Ernährung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Gesund älter werden im Beruf

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 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, Qigong, Selbstmassagen, dynamisches Sitzen und Stehen sind Beispiele der Methoden.

Qigong und Meer

- So. 23.8. bis Sa. 29.8.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_Qigong_23.08.2020
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

Yoga und Meer

- So. 23.8. bis Sa. 29.8.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_Yoga_23.08.2020
- 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.

Fachberater/in für Hochsensible ☿

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Berlin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_BHS_24.08.2020
- 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.

Die Kraft aus der Mitte – ABDOS sans risque®

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 20B-KM.1
- iag.bochum

Die Bauchmuskulatur ist grundlegend wichtig für unseren Bewegungsapparat. Bei ABDOS sans risque® wird der gesamte Körper in den Bewegungsablauf einbezogen. Dabei geht es nicht nur darum, die Bauchmuskeln zu stärken, sondern auch zu strecken und zu entspannen.

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen ☿

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 20-530G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

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.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☿

- Mo. 24.8. bis Sa. 29.8.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Köln_24.08.2020
- 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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung ☿

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhäus 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 Salzhäus Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Gesunde Balance in Beruf und Alltag – Achtsamkeit entwickeln – Ressourcen aktivieren

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/30 97 13 ■ Kursnr.: 201-30155
- VHS Rhein-Sieg

Das Vertiefungsseminar knüpft an Wissen um Stressentstehung und Stressauslöser an. Achtsamkeitsübungen helfen in eine bewusste, gelassene Haltung zu kommen. Meditation unterstützt diesen Prozess. Yogaübungen und ein Tagesausflug in die Natur führen zu mehr Klarheit.

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 530 €; Ü/VP (EZZ: 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 224000
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 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.

Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungsotel 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.

Laufend Kraft gewinnen

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 310 € bis 850 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 200831
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potentiale freilegen. 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.

Taiji – Stock und Schwert: Alte chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 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.

Qigong im Kloster

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_Qigong_31.08.2020
- 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.

Gelassenheit entwickeln – Einführung in Yoga und Meditation als Stressbewältigung

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 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.

Gesundheitsförderung im (Berufs-)alltag durch Reduktion arbeitsbedingter Stresssymptome und Umsetzung einer modernen Vitalkost

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 465 €; EZ 465 €, DZ 425 €, Tagesgast (ohne Übernachtung) 335 €
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 037/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Körperliche Beweglichkeit gepaart mit wertvollem Essen fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur Vitalkost inkl. Praxis und einfaches Hatha Yoga (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

Mehr Ruhe und Energie im Beruf – Stressbewältigung mit Yoga

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 30440
- VHS Leverkusen

Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung und erfahren mithilfe von theoretischen sowie praktischen Yogaeinheiten, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können.

Lebenskraft Natur – Schönheit atmen. Christliche Spiritualität mit Leib und Sinn

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Überdorf
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. Ü/EZ/VP
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U028H
- Melanchthon-Akademie

Diese meditative Woche in der sanft hügeligen Natur des Bergischen Landes lädt dazu ein, uns zu öffnen für die Schönheit der Schöpfung, sich inspirieren zu lassen durch geistliche und biblische Impulse und Wahrnehmungsübungen. Dieser Bildungsurlaub dient zur Stressreduktion in Beruf und Alltag.

Meditation und Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag

→ Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 285 €
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-SB.9
 → iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Domburg/NL

→ Mo. 31.8. bis Do. 3.9.2020 in NH Domburg, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; inkl. Ü im DZ
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 H004
 → 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; Yogische Ernährung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Cool und gelassen im Berufsalltag

→ So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Langeoog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; EZ inkl. HP mit Mittagssnack, 649 € DZ inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 202-08128
 → VHS Aachen

Das sogenannte „Gelassen-sein“ entsteht mit der Kapazität, alles, was in uns in gewissen Momenten nicht gelassen ist, ruhig und mit Akzeptanz wahrzunehmen. Der Hauptansatz in diesem Seminar ist die Focusing Methode, ergänzt durch die Feldenkrais Methode® und Meditation.

Ebbe und Flut – Gesund sein und gesund bleiben

→ So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 699 €; EZ, 599 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 202-08134
 → 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.

Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken

→ So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 in Kall
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP (ca. 81 € – 101 € pro Pers./Tag)
 → Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 202 2620
 → 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

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

→ So. 6.9. bis Fr. 11.9.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €; Ü/VP (EZZ: 25 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 225000
 → 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Hamminkeln-Dingden
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/20
 → 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. 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.

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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Bu_Acht_07.09.2020
- 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. 7.9. bis Sa. 12.9.2020 in Stuttgart
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET_Stutt_07.09.2020
- 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 Trainer &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- 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.

Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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.

„Laufend Kraft gewinnen!“

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Keine Kraft für Sport und Bewegung im fordernden Berufsalltag? Im Seminar erlernen Sie ein aktives Selbst – Gesundheitsmanagement durch moderate Bewegung und Bewegungswellness. Sie lernen die Ausdauersportarten Nordic Walking und Laufen, Kräftigungsübungen und Entspannungsmethoden kennen, die Freude machen.

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft – Ganzheitliches Gesundheitssystem in Gesellschaft und Beruf &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 430 €; ÜN EB VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 13429
- Bonifatiusshaus Fulda

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining.

Tai Chi

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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 • maximal 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

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 20-516G5-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.

Ebbe und Flut – Gesund sein und gesund bleiben

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, 599 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: 202-08140
- 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.

Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung – Feldenkrais Methode®

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ inkl. HP mit Mittagssnack, 649 € DZ inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: 202-08136
- VHS Aachen

Mit Hilfe der Feldenkrais Methode® können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Die heutige Tendenz im Berufsleben ist es, täglich Stunden vor dem Computerbildschirm zu sitzen. Diese Situation erfordert einen Ausgleich...

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 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 ■ maximal 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.

Ausbildung: Burnout Berater/in

- Mo. 14.9. bis So. 20.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BOB_14.09.2020
- 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. 14.9. bis Sa. 19.9.2020 in Berlin
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ET_Berl_14.09.2020
- 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.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: STRM_14.09.2020
- 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.

Resilienz Trainer

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: ResilTr_14.09.2020
- 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.

Springbrunnen unserer Resilienz – Tango und Achtsamkeit

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

In diesem Seminar explorieren wir unser Potential und die Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, angemessen einzusetzen, um unsere Kraft und Vitalität neu zu entdecken und zu stärken. Auf der Folie des Tango Argentino als Leiberfahrung reinszenieren sich unsere kognitiven, emotionalen und handlungsbezogenen Reaktionsneigungen.

Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 19/20
- 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. 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.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK12-100
- neues lernen

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wiederzufinden. Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

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 • maximal 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 • maximal 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 • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Der Preis ist inklusive Frühstück, Mittagessen und dem ersten Abendessen. Unterkunft ist im Preis nicht enthalten.
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: T9930B***
- 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 • maximal 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.

Stress, lass nach! – Ihr persönlicher Weg zur Stressbewältigung &

- Mo. 14.9. bis Mi. 16.9.2020 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Ü/Verpfl. + 20 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 24 • Kursnr.: 20-517G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar bietet praktische Übungen und theoretische Impulse, 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.

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 möglich
- 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.

Gesunde Balance mit sanftem Yoga und autogenem Training – auf Sylt

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 645 €, inkl. Ü im EZ mit VP
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 H005
- Bildungswerk Stenden

Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Selbstwirksamkeit optimieren mit gesunder Kommunikation und persönlichen Zielformulierungen; Persönlicher Aktionsplan für Beruf und Alltag.

Resilienz Trainer &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_21.09.2020
- 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.

Resilienz Training &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_Resil_21.09.2020
- 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.

Yoga im Kloster &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yoga_21.09.2020
- 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.

Gesundheit im Arbeitsleben &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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 ▪ maximal 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.

Frauen können mehr bewegen! Durch Bewegung (selbst)bewusster werden & handeln &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
 - Preis: 390 €
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8550
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Der Kurs will insb. mehrfachbelastete Frauen in Bewegung bringen und neue Handlungsfähigkeit ermöglichen, indem Gründe für Anspannung u. Blockaden aufgespürt u. abgebaut werden. Ergänzt wird dieser Ansatz mit Inputs sowie Austausch über eigene Sorgen und im Seminar Erlebtes.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Gesund sein – resilient bleiben

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 338 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D19
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Die Herausforderungen in einer sich stark verändernden Arbeitswelt betreffen uns alle und erfordern neue Wege zu gehen. Ein steigendes Gesundheitsbewusstsein spielt dabei eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Kontext. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen Möglichkeiten kennen in einer Leistungsgesellschaft den eigenen Energie- und Gesundheitslevel in der Balance zu halten. Sie werden sensibilisiert, Frühwarnzeichen z.B. von Burnout bei sich selbst und anderen Mitarbeiter*innen zu erkennen. Im praktischen Teil werden verschiedene Entspannungstechniken im Bereich Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung oder Yoga-Übungen für die Berufswelt erlernt und eingeübt.

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 • maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 211 €; zzgl. 12 € Skriptkosten
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-20243
 → 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.

MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Sundern-Stockum
 → Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 579 €
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 48/2020
 → 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.

Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Kleve, Rindern
 → Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 420 €; inkl. Ü/Verpfl. + 40 € EZZ
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 20-518G5-BU
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 904
 → 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

Stress – Überforderung – Emotionale Erschöpfung. Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen &

→ Mi. 23.9. bis Fr. 25.9.2020 in Münster
 → Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 220 €; DZ 50, EZ 70 €
 → Infos unter 0251/9 81 84 44 • Kursnr.: 20-231 K
 → Akademie Franz Hitze Haus

Das Seminar hat das Ziel, die Entwicklungsdynamik von Burnout zu beschreiben, mögliche Ursachen und Konsequenzen aufzuzeigen und nach Präventions- und Hilfsmöglichkeiten zu suchen.

Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

→ Do. 24.9. bis Do. 1.10.2020 in Norddorf auf Amrum
 → In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 980 €
 → Infos unter 06251/78 06 86 •
 Kursnr.: ET_Amrum_24.09.2020
 → 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.

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 • maximal 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.

Qigong am Bodensee

→ Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Reichenau
 → Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
 → Infos unter 06251/78 06 86 •
 Kursnr.: BU_Qigong_28.09.2020
 → 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.

Wandern. Aufbruch zu neuen Wegen?!

→ Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psycho-soziale 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.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 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 • maximal 12 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.

Burnout-Prophylaxe – Gesund und leistungsfähig bleiben mit Stressmanagement und Achtsamkeit

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U026KW
- Melanchthon-Akademie

In Zeiten großer Belastungen wird ein effizientes Wissen, wie wir unsere inneren Kraftquellen finden, immer wichtiger. In dieser Woche lernen Sie verschiedene Methoden gesundheitsfördernder Stress- und Konfliktbewältigung kennen, die Sie befähigen, besser mit Herausforderungen umzugehen.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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.

Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB33-100
- 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.

Veränderungskompetenzen stärken – Veränderungsprozesse souverän bewältigen

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: U9930B***
- 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 • maximal 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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ; Balkonzi. mit Aufpreis), Hotel
- Vorkenntnisse: offen für alle Teilnehmer mit Erfahrung
- 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.

Der Zusammenhang von Bewegung – Ernährung und Stress auf Spiekeroog

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; bis 690 € je nach Unterbringungsart
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 201007
- 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.

Faszien-Fitness für Vielsitzer

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DK13-100
- neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 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“

Laufend Kraft gewinnen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Kall
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 290 € bis 748 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 200105
- 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.

Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement (Entspannung)

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 038/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Regeneration und natürliche Ernährung fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung inkl. Praxis und erlernen Autogenes Training (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, www.meer-fasten.de

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.



BILDUNGSURLAUB MIT HERZ UND VERSTAND

Entspannung und Prävention sind Ihre Themen? Dann ist unser Kursangebot wie für Sie gemacht!

Unser Kursangebot

ENTSPANNUNG

- Entspannungstrainer
- Meditation leiten

PRÄVENTION

- Burnout-Berater
- Trainer Resilienz
- Trainer Stressmanagement

BEWEGUNG

- Yoga
- Qi Gong

Mehr finden Sie auf:
www.biek-ausbildung.de

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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ maximal 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 ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 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

Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 530 €; inkl. EZ mit VP
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U040KW
 → Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess TE 1002

→ Sa. 10.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 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 kundenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ So. 11.10. bis Fr. 16.10.2020 in Kloster Lehnin, Brandenburg
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 18 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

Herbstkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
 → Preis: 390 €; 20 € Materialkosten
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU15
 → Freies Bildungswerk Bochum

Exkursionen zu den schönsten Ausflugszielen an der Ruhr und im Muttental. Wir sammeln dort Kräuter, mit denen wir 6-gängige Kräutermenüs zaubern, Tinkturen und Salben herstellen. Wir werden viel über Essbares und Heilsames erfahren, und ein Herbar anlegen. Ein Traum!

Hatha Yoga: Alltag und Berufsleben mit mehr Gelassenheit erleben

→ Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Herne
 → In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
 → Preis: 73 €
 → Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 19B8392
 → VHS Herne

Die Teilnehmer erlernen einfache, aber effiziente Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken, die sie auch allein praktizieren können, um sich vom Hatha Yoga inspirieren zu lassen und die wohltuende Wirkung im Alltag und Beruf spüren können.

Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige

→ Mo. 12.10. bis Do. 15.10.2020 in Herne, Wanne
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 97 €
 → Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 19B8393
 → VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden durch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings, wie Yoga und Meditation.

Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

→ Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psycho-soziale 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.

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 • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 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 • maximal 15 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 Stressbewältigung

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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.

Mit Yoga entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Aachen, Kornelimünster Benediktiner Abtei
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 304 €; ab 7 TN 264 €, ab 10 TN 204 €, zzgl. Kosten für Ü/V 300 €.
- Infos unter 02461/6 32 30 • Kursnr.: F05-249
- VHS Jülicher Land

Eine Yogawoche, um den Berufsalltag entspannter und konzentrierter zu bestehen. In dieser Woche lernen Sie Yoga- und Atemübungen kennen, die Sie später zum großen Teil auch an Ihrem Arbeitsplatz durchführen können. Anmeldung und Abmeldung bis zum 26. Juni 2020 möglich.

Östliche und westliche Entspannungsverfahren für mehr Balance im Beruf und Alltag

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: 20U042KW
- Melanchthon-Akademie

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fußreflexzonenmassage, Shiatsu und QiGong führen zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Entspannung. Dadurch wird Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewonnen und die Präsenzfähigkeit im Alltag und Beruf gesteigert.

Yoga und Achtsamkeit – Erfolg und Gelassenheit im Job – am Timmendorfer Strand

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Seedorf, Haus „Ayurveda von Holdt“
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. 5 Ü im Doppel/Dreierzimmer (Anreise Sonntag, 11.10.), 5 Tage bio-vegetarische Halbp.
- 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 einzuüben, 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 Wohlfühlatmosfera lernen.

QiGong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

- Di. 13.10. bis Fr. 16.10.2020 in Buschenhagen
- Mit Übernachtung • maximal 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

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2020 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 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 • maximal 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.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Work-Life-Balance mit Hund im Erzgebirge – Stress- und Burnout-Prävention

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Neuhermsdorf
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 350 €; zzgl. U/V
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU05B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, Sie können Ihren vierbeinigen Kumpel mitbringen! Kernthema ist die Work-Life-Balance. Es geht um Stress- und Burnout-Prävention, Energiegewinnung und Entspannungsfähigkeit. Da kann so ein vierbeiniger Zeitgenosse sehr hilfreich sein!

Erste Schritte in Meditation und Yoga – zu Ruhe und Kraft kommen am See

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 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, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufs- und Familienalltag vervielfacht haben. Der damit einhergehende Energieverlust führt zu einer verstärkten Belastung für den Organismus.

Stark wie ein Baum – Resilienz im Berufsalltag durch die Heilkraft der Bäume

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Achtsames Naturerleben ist ein ganzheitlicher Weg, um die eigene Widerstandskraft zu stärken. Sie lernen Wege kennen, wie Sie den Kontakt zur Natur vertiefen können, d.h. auch zu Ihrer seelischen Natur, zu Ihren Bedürfnissen und Ihrer Lebendigkeit. Bewährte Methoden aus Naturtherapie und achtsamkeitsbasierter Stressreduktion helfen Ihnen dabei, sich wieder zugehörig zum natürlichen Lebensprozess zu fühlen und Vertrauen ins Dasein zu entwickeln. So sind Sie fest verwurzelt wie ein starker Baum und nichts kann Sie so schnell umwerfen.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Bonn
 → In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
 → Preis: 375 €
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 2050
 → 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.

Entspannung für den Berufsalltag: Stress lass nach

→ So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in List/Sylt
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 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...

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ maximal 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

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ maximal 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.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in Seefeld/Jadebusen
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 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, Phantasieereien und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

→ So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in Langeoog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 499 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 226000
 → VHS Schaumburg

Um den Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

→ So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 575 €; Ü/VP (EZZ: 50 €)
 → Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 224000
 → 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.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – auf Sylt

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 645 €; inkl. Ü im EZ mit VP
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 H006
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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.

Biografisches Schreiben auf der Insel Juist – Vom Leben zum Text zum Leben

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 620 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Auf der Insel sich Zeit nehmen für das eigene Leben. Unterschiedliche Blickwinkel in der Rückschau einnehmen. Vielfältige biografische Schreibmethoden kennen lernen und Formen ausprobieren. Zur eigenen Text-Form finden. Im Schreiben und im lebendigen und wertschätzenden Austausch mit anderen sich selbst im Lebensganzen besser verstehen, fein stimmen und vorwärts leben.

Gewaltprävention und Deeskalation

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln,
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 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.

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Sundern/Stockum
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 579 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 49/2020
- 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.

Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228 674663 • 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.

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 • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 130 €; zzgl. 12 € Skriptkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-22044
- 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.

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 • maximal 12 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 im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- 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.

Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 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.

Heil- und Kräuterkräuter und der Zauber ätherischer Öle

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Möhnesee-Günne
 → Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
 → Preis: 360 €; inkl. Unterk. und 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 Phytaropflanzenschule Dortmund.

Gesund und entspannt im Arbeitsalltag

→ Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Herne, Wanne
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 73 €
 → Infos unter 02323/16 34 26 ■ Kursnr.: 19B8394
 → VHS Herne

Es steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt. In Form von Reflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen und Theorieinputs werden u.a. Themen diskutiert: Den eigenen Gesundheitsstatus reflektieren; das Konzept der Resilienz; Stressoren; Entspannungs- und Atemmethoden ausprobieren.

Gelassenheit entwickeln – Yoga und Meditation als Stressbewältigung für Fortgeschrittene

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psycho-soziale 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.

Die Kraft der Fünf Elemente – Bewegung im Zeichen der Fünf Wandlungsphasen

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Fünf Tage Bewegung im Zeichen der fünf Wandlungsphasen des Tao: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die Bewegungsarbeit mit den Fünf Wandlungsphasen ist zur Stressprävention geeignet und kann als dauerhafte Praxis im beruflichen Alltag zu mehr Gesundheit und Entspannung verhelfen.

Naturerfahrung durch Yoga und Laufen (Bewegungswellness an der Nordsee)

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Norderney/Nordsee
 → Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 310 € bis 758 €
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ■ Kursnr.: 201102
 → 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.

Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining – 3tägig in Bonn im Wochenintervall

→ Mo. 2.11. bis Mo. 16.11.2020 in Bonn
 → In Intervallen ■ maximal 18 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.

Gelassener und beweglicher durch den Lebensalltag

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Rehburg-Loccum
 → Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
 → Infos unter 05766/9 60 90 ■ Kursnr.: E 039/20
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Burnout ist out – Achtsam und präsent den Berufsalltag meistern

→ Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Menden
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 305 €; inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie möglich
 → Infos unter 02373/94 71 30 ■ Kursnr.: 202-3310
 → 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.

Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

→ Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
 → 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

Wirksame Entspannung für den Berufsalltag

→ So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in Borkum
 → Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 699 €; EZ inkl. VP, 599 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: 202-08144
 → VHS Aachen

Das Besondere der Insel und verschiedene Methoden der Stressbewältigung ergänzen sich gut. Klassische und moderne Entspannungsmethoden werden vorgestellt und eingeübt. So finden Sie Ihren ganz individuellen Weg mit den Methoden, die zu Ihnen passen.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in Groß Kreutz/Havel
- Mit Übernachtung • maximal 18 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

Kraft und Balance im Job durch Qigong – auf Sylt

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in List/Sylt
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 645 €; inkl. Ü im EZ mit VP
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 19 4 H007
- Bildungswerk Stenden

Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe. Wahrnehmen und Reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten. Kennenlernen und üben der Selbstregulation. Eigenes Kraftpotenzial erkennen und aufbauen. Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen.

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- Mo. 9.11. bis Sa. 14.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück; EZZ, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-B-288
- 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.

Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken auf Sylt

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Sylt
- Mit Übernachtung
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Yoga ist eine anerkannte Methode zur Stressprävention, und nach neurobiologischen Erkenntnissen führt Achtsamkeit zu mehr Vitalität und Resilienz, eine Fähigkeit, mit Widerständen und Stress auf gesunde Art umgehen zu können.

Entspannt durch den Alltag – Stressprävention für Frauen ♀

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 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.

Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
- 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 auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.



MBSR
Achtsamkeit
Stressreduktion
Positive Gefühle *Resilienz*
Selbstfürsorge

www.indito.de info@indito.de
Tel. 0228/674663

Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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 Körper von innen. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht.

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Unterk. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8108
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar wird ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in 11 Bereichen Konzentration, Bewusstheit u. Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung u. Effizienz im beruflichen u. privaten Leben, intensiveres Erleben u. Arbeiten können geübt u. erreicht werden.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

- Mi. 18.11. bis Fr. 20.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpf.
- 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, Phantasie und progressiver Muskelentspannung

Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ♀

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

Mir zuliebe – bewegt in den Tag!

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Dieses Seminar eignet sich für alle Menschen, die wieder in Bewegung kommen möchten. Häufig kommt im Arbeitsalltag der Wunsch nach Bewegung zu kurz, abends ist man erschöpft oder der innere Schweinehund drängt aufs Sofa.

Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Unterk. und Verpf.
- 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 ▪ maximal 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.

Tai Chi – ein Element zur Konfliktlösung

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpf.
- 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

Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 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.

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 • maximal 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 gesunden 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 • maximal 15 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 • maximal 20 Teilnehmende
 - Preis: 380 €; inkl. Unterk. und Verpf.
 - 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.

Zeitsouveränität

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • maximal 13 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 51
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag: Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit.

Stressprävention und Stressbewältigung

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. Verpf., 360 € DZ/VP (EZZ 20 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 37486
- Haus Neuland

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Stressreaktionen erkennen und vorbeugen und gezielt Ihre Stärken und Ressourcen nutzen können, um einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung zu finden.

Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Egmond/Binnen (NL)

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in AG Egmond-Binnen, Niederlande
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpf./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.

Erfolgreich mit Persönlichkeit! Stärken stärken und innerlich wachsen ♀

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- 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 Selbstannahme in stressigen Zeiten; Klare Werte im Umgang mit mir und anderen; Innovative Selbstreflexion mit „Creative Journaling“

Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 532 €; inkl. Ü/Abendessen/DZ (EZZ), Ferienwohnung
- 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 energiegeladener zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 14 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 ■ maximal 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.

Zeit für Yoga –**Eine schöpferische Pause mit Yogapraxis**

- Mi. 9.12. bis Fr. 11.12.2020 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 335 €, inkl. U/DZ und Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 ■ Kursnr.: TE 1007
- Bildungsstätte Einschlingen

Aus dem gewohnten und beschleunigten (Arbeits)Alltag herauszutreten, zur Ruhe kommen, neue Energie tanken, um dann gestärkt den Weg wieder aufnehmen zu können. Yogaübungen sowie Raum für Reflexion, vertiefen die Selbstwahrnehmung und helfen Spannungen abzubauen.

Klangschalenmassage

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 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.

Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Köln
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 530 €, inkl. EZ mit VP
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: 20U043KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen.

Yoga –**Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpf.
- 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

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2020 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 14 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 Berufsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

- Mo. 4.1. bis Fr. 8.1.2021 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 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 ■ maximal 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.

Volle Kraft voraus –**Mit Fähigkeiten der Resilienz dem Berufsstress begegnen &**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Menden
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 305,40 €; inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie möglich
- Infos unter 02373/94 71 30 ■ Kursnr.: 211-3311
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Soft Skills Psychologie Pädagogik

Lösungsorientierte Konfliktbearbeitung nach Steve De Shazer – Vertiefung ☺

- Mo. 20.1. bis Mi. 22.1.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 032-2020/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Lösungsorientierte Konfliktarbeit nach Steve de Shazer beinhaltet Lehrsätze wie: Was nicht kaputt ist, muss nicht repariert werden. Die Lösung wird fokussiert und nicht das Problem. Methodenvermittlung über praktische Übungen.

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Kinder- und Jugendlichkeitstherapie“

- Sa. 25.1.2020 bis So. 28.2.2021 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.500 €; zzgl. Ü/V
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Weiterbildung in DGSF zertifizierter Systemischer Beratung oder Therapie
- Infos unter 02233/92 31 92 • Kursnr.: KiJu 2
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit als Systemische Kinder- und Jugendlichkeitstherapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können Ressourcen mit Systemischen Grundannahmen perspektivenerweiternd in Therapieprozessen nutzen.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 201 2850
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünfjährigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Widerstand in der Beratung – „Hintergründiges“ und konstruktive Strategien – Systemisches Coaching ☺

- Di. 4.2. bis Do. 6.2.2020 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Modul 1 und 2 oder entsprechende Kenntnisse
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88 • Kursnr.: 201-21429
- VHS Aachen

Lassen sich Widerstände nutzen? Können wir lernen, mit ihnen umzugehen, d.h. sie aktiv und konstruktiv im systemischen Coaching zu integrieren? Welche konkreten Strategien gibt es? Theorie-Einheiten, Coachingssequenzen und Übungen werden dabei in der Fortbildung methodisch im Zentrum stehen.

Train the Trainer

- Sa. 8.2. bis Mi. 22.4.2020 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF08-98
- 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!

Soziokratie: effektiv und auf Augenhöhe entscheiden

- Mo. 10.2. bis Mi. 12.2.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 350 €; ermäßigter Preis von 250 € möglich
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 034 – 2020/1
- 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.

Biographische Methoden im Beruf | Familiengeschichten einführend verstehen

- Mi. 12.2. bis Fr. 14.2.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 275 €; 226 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub bietet systemische Methoden, Wahrnehmungsübungen, Annahme- und Versöhnungsrituale, um der eigenen Biografie auf die Spur zu kommen. Sie lernen verschiedene Methoden der Biografiearbeit praktisch kennen und sie in den Berufsalltag zu integrieren.

Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme

- Fr. 14.2. bis Sa. 15.2.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ermäßigt 131 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS0202
- 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.

Potenziale nutzen – Ziele erreichen! Schritt für Schritt neue Wege gehen

- So. 16.2. bis Fr. 21.2.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-277
- BildungsForum Lernwelten

Setzen Sie die richtigen Ziele und begegnen Sie neuen Herausforderungen mit Spaß und Motivation. Gehen Sie Schritt für Schritt neue Wege! Inhalte: Berufliche und persönliche „Standortanalyse“, Potenziale und Stärken erkennen, Ziele formulieren, Schritte planen, Losgehen!

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 19.2. bis Sa. 14.11.2020 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 Präsenztag. 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.

Sinn und Leidenschaft – mein buntes, neues Leben – Persönliche und berufliche Neuorientierung nach dem Wendepunkt

- So. 23.2. bis Do. 27.2.2020 auf Wangerrooge
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. U im EZ und VP
- Infos unter 02161/25 83 00 ▪ Kursnr.: 201B6010T
- VHS Mönchengladbach

Nach einer beruflichen oder privaten Umbruchsituation fühlen Sie sich orientierungslos? Sie suchen Antworten auf Fragen wie z.B. was soll ab jetzt der Inhalt meines Lebens sein? Worauf möchte ich in Zukunft meine Energie richten? In dem 5-tägigen Workshop mit Meerblick werden Sie längst vergessene Leidenschaften/Talente wieder aufspüren oder ganz neue, ungeahnte Seiten an sich entdecken. In der inspirierenden Umgebung einer Nordseeinsel werden Sie eine tragfähige, attraktive Idee für Ihren neuen beruflichen/privaten Lebensabschnitt entwickeln.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 725 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Konsens in der Gruppe – empathische Gesprächsführung und systemisches Konsensieren

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB34-98
- neues lernen

In Abstimmungen sehen sich die Überstimmten häufig als Verlierer*innen. Der Bildungsurlaub stärkt Sie darin, Entscheidungsprozesse zu moderieren. Außerdem zeigt er politisch Interessierten einen neuen Weg für eine gesellschaftliche Meinungsbildung und Konfliktlösung auf.

Gelungener Smalltalk im Beruf – Kontakt- Situationen interaktiv trainieren

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 318 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1421201
- KOBISeminare

Mit einfachen, unterhaltsamen Übungen aus der Angewandten Improvisation erleben wir in diesem Seminar, wie eine entspannte Kontaktaufnahme gelingt!

Vom Perfektionisten zum Pragmatiker

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB13-98
- 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.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs in der Eifel

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Kall
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 490 €; U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU22
- 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.

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – Vollzeit

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 • Kursnr.: BBC AdA 03 2019
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/r Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.

Touch me! Feel me! Smell me! – Begehbare Installationen als Erinnerungsorte

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Remscheid
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 405 €; inkl. U/Verpfl., Materialkosten
- Für Multiplikator*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 • Kursnr.: G 384
- Akademie der Kulturellen Bildung

Nach dem Vorbild der japanischen Künstlerin Chiharu Shiota werden Sie in diesem Kurs Räume in individuelle Erinnerungs- und Erlebnisorte verwandeln. Entwickeln Sie mit einfachen Materialien wie Papier, Pappe, Wolle und Fäden, Folie und Objekten begehbare Rauminstallationen.

Konfliktmanagement: am Arbeitsplatz oder Zuhause

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 496 €; inkl. Verpfl., ggf. zzgl. Übernachtung
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 500-142
- 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.

**Freies Bildungswerk Bochum**

Zertifizierte, staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.

40 Jahre Fortbildungen, Bildungsurlaube, Seminare und Kurse zu

- Lebensgestaltung
- Spiritualität
- Körper und Bewegung
- Natur und Ernährung



Samstag 19.09.2020
11:00-20:00 Uhr

11:00 Uhr Rückblick und Dank
ab 12:00 Uhr Begegnungen
und kostenlose Workshops
(Online-Workshop-Programm ab Juni 2020)

- Kursleiter live
- Kaffee
- Kuchen
- Snacks



*Wir laden Sie herzlich ein
zum Tag der offenen Tür.
Feiern Sie mit uns!*

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 • 44789 Bochum
Tel.: 0234-67661 • info@fbw-bochum.de
www.fbw-bochum.de

5Rhythmen® Tanz im Teutoburger Wald

- Di. 3.3. bis Fr. 6.3.2020 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 30 Teilnehmende
- Preis: 330 €; U/V oder TP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit der 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation können wir uns selbst und die Menschen um uns herum neu entdecken und wertschätzen. Tanzend und spielend erschließen wir unser ureigenstes Potential. In der Natur des Teutoburger Waldes tanzen wir unser Innerstes nach außen.

Energetische Psychologie nach Dr. F. Gallo

- Fr. 6.3. bis Sa. 9.5.2020 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €; Ratenzahlung möglich
- Für pädagogische und therapeutische Fachkräfte
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5173
- VHS Detmold – Lemgo

In der Weiterbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit werden Grundlagen der Energetischen Psychologie nach Dr. F. Gallo und deren Anwendung in der Praxis vermittelt. Einführung: 6.3.2020 Level I: 27. + 28.3.2020 Level II: 8. + 9.5.2020

Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 7.3.2020 bis So. 13.3.2022 in Meerbusch, Bülrich
- 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.: 45
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Bildungsurlaub. Abschluss-zertifikat: „Tanzpädagoge/in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 7.+8.3.2020

Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion &

- So. 8.3. bis Do. 12.3.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 35 Teilnehmende
- Preis: 320 €; 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.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-98
- 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 zur/m geprüften Transaktionsanalytiker*in (DGTA).

Trainer Kommunikation &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/V/P
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr_09.03.2020
- 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. Diese Modul ist eine Aufbauomodul zum Kommunikationstraining.

Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Ki-notechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1409201
- 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.

Lebensräder – Diagnoseinstrumente für die pädagogische Arbeit

- Fr. 13.3. bis So. 15.3.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 191 €; 157 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Mit wertschätzendem Blick legt das Lebensrad die VIER SCHILDE nach Foster/Little den Fokus auf die Übergänge rund um Kindheit, Jugend und Erwachsenwerden. Das Wochenendseminar stellt das Rad kompakt vor und zeigt die Möglichkeiten der praktischen Arbeit mit dem Modell.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusstsein und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü im DZ/HP; EZZ
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-263
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks sowie Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Train the Trainer

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB09-98
- neues lernen

In diesem Trainer-Workshop erweitern Sie Ihre methodische Kompetenz; Sie lernen, auch in kritischen Situationen den Überblick zu behalten sowie Ihren persönlichen Stil herauszuarbeiten und bewusst einzusetzen. Regelmäßig bietet neues lernen längere Fortbildungen dazu an.

Marte Meo Practitionerkurs – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen ☾

- März – September 2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 450 €; für alle Teile / erm. 410 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 20-610 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Vermittlung der Marte Meo Methode erfolgt in 6 Kursteilen mit fallbezogenen Videos. Konzept und Verständnis von Marte Meo werden konkret und fallbezogen erläutert. Kurstermine: 13.3.20; 3.4.20; 15.5.20; 19.6.20; 28.8.20; 25.9.20

Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1202201
- KOBIsseminare

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.

Das hab' ich alles schon probiert – Warum wir uns mit Veränderung so schwer tun

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1417201
- KOBIsseminare

Gegen allgemeine Veränderungsunverträglichkeit hilft zwar (noch) keine Pille, aber ausgeliefert sind wir ihr trotzdem nicht. Antworten und Lösungsideen finden Sie in diesem Seminar.

Mediation kompakt in Düsseldorf ☾

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 035 – 2020/1
- 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.

Sterben zulassen? ☾

- Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich; 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.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 201 5081
- 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.

Die Clownin und die Leichtigkeit im Beruf – Für Frauen ♀

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 709 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 81-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.

Gesund alt werden ☾

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Einbettzimmer mit VP, 350 € Zweibettzimmer mit VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 13396
- Bonifatiushaus Fulda

Das Seminar lenkt den Blick auf die Lebensdimensionen Arbeit/Tätigkeit, soziales Netz, Körper/Gesundheit, materielle Sicherheit sowie Sinn/Werte. Vieles sollte neu gewichtet und ausgerichtet werden, um gut zu altern.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf: Für Frauen ♀

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Amrum/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
→ Preis: 695 €; 6 Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-282
→ BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise: 22.03., Abreise: 28.03.)

Birkman® Assessment – Die Persönlichkeitsanalyse mit Tiefgang

→ Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 252 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408201
→ KOBIsseminare

Wie gut kennen Sie sich selbst? Die Birkman® Methode basiert auf Millionen von Auswertungen und weist eine hohe wissenschaftliche Validität auf. Sie wird seit mehr als 65 Jahren und in über 40 Ländern der Welt eingesetzt. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen.

Von hate speech zu gewaltfreier Kommunikation in E-Mail: Wie und was tun? ⑩

→ Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
→ Preis: 314 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
→ Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 500-143
→ VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

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.

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

→ Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln
→ In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
→ Preis: 290 €
→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-98
→ 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.

Gescheitert oder gescheit? – Fehler als Erfolgsprinzip

→ Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 220 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1413201
→ KOBIsseminare

Kleine Krisen könnten eine ungeahnte Weisheit in sich tragen, die es gilt zu verstehen. In diesem Bildungsurlaub geht es um die Überprüfung von Glaubenssätzen, Aufbau von Immunitäten, darum, neue Ansätze in der Fehlerbewertung zu finden und neue Aussichten zu wagen.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen &

→ Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Dortmund
→ In Tagesform
→ Preis: 240 €
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404201
→ KOBIsseminare

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.

Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GWG Basismodul Einführung

→ Do. 26.3. bis Sa. 25.4.2020 in Dortmund
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 675 €; Ratenzahlung möglich
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402204
→ KOBIsseminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

Mediation – alternative Konfliktlösung ⑩

→ Fr. 27.3.2020 bis So. 21.2.2021 in Düsseldorf
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 1.500 €; Gesamtkosten, zahlbar in 9 Raten á 175 €
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2020
→ Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 9 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt §2 der ZMediatAusV. Sie qualifiziert zur/m „zertifizierte/n Mediator/in“.

Fortbildung Aus- und Weiterbildungspädagoge (IHK) – Fr./Sa., kleine Gruppe

→ Fr. 27.3.2020 bis Sa. 10.4.2021 in Essen
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
→ Preis: 4.300 €; Die Lehrgangsgebühren und die IHK Prüfungskosten sind förderfähig.
→ Infos unter 0201/85 78 75 75 ▪ Kursnr.: BBC AWP 04 2020
→ BBC Business Bildungs Center GmbH

Lernbegleiter/innen sind die Zukunft! Ausbilder aller Ausbildungsberufe die ihre Ausbildung modern gestalten möchten, hierfür methodische Anregungen suchen und sich mit Managementprozessen der beruflichen Bildung, sowie Personalentwicklung und -beratung befassen.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

→ So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 auf Norderney/Nordsee
→ Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
→ Preis: 580 €; Ü/VP (EZZ 100 €)
→ 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.

Kompetent und gelassen in interkulturellen Begegnungen

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ/Halbpension (EZZ), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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.

Innehalten – die innere Stimme wieder hören – gestärkt in den Alltag und Beruf zurückkehren

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 17 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU12
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit INNEZUHALTEN, Ihre INNERE STIMME WIEDER HÖREN und BEI SICH ANKOMMEN. Sie können mit Psychodrama und Alexandertechnik Ihre LEICHTIGKEIT und LEBENSFREUDE wieder entdecken und gestärkt in Ihren Alltag zurückkehren.

Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf ☺

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: T9930B003
- 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.

Auf anderen Wegen – Walking in your shoes

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1422201
- KOBISeminare

Walking in your shoes (WIYS) ist eine innovative Methode aus Amerika. Der Gang in den „Schuhen“ eines anderen öffnet die Perspektive und so die Möglichkeit, Lösungen zu finden, die vorher verborgen waren. Sie können Anliegen zu Ihrem Team oder Ihrer Rolle an „gehen“ oder auch Ideen zu neuen Projekten entwickeln.

Das Paar im Blick – Fortbildung systemisch-integrative paarbezogene Interventionen ☺

- Mo. 30.3. bis Mi. 7.10.2020 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 960 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1403204
- KOBISeminare

Diese Fortbildung will Fachkräften aus den unterschiedlichsten pädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern Mut machen, das Paar in den Blick zu nehmen und dessen Liebesbeziehung zu fördern.

Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit

- Mi. 1.4. bis Fr. 3.4.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 127,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 201-2571
- VHS Rhein-Erft

Wie zufrieden bin ich eigentlich? Welche Lebensbereiche sind erfüllt, welche brauchen eine Neuausrichtung? Wir identifizieren die Entwicklungsfelder und entwickeln einen individuellen Fahrplan – einschließlich Methoden für Selbstcoaching, Tipps und Tricks für den Alltag.

„Walking In Your Shoes“ | Fortbildung in vier Modulen

- Fr. 3.4. bis So. 15.11.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 954 €; ermäßigt 781 €, Ratenzahlung möglich
- Für Psycholog*innen, Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Körpertherapeut*innen und andere Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20FS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Walking In Your Shoes ist eine phänomenologische Selbsterfahrungsmethode. Sie bietet durch das intuitive Coaching die Möglichkeit, sich selbst und andere Menschen auf tiefer Ebene verstehen zu lernen. Ziel der Fortbildung ist es, die Methode in den persönlichen und beruflichen Alltag zu integrieren.

Fortbildung Geprüfter Berufspädagoge (IHK) – Fr./Sa., kleine Gruppe

- Fr. 3.4.2020 bis Sa. 23.10.2021 in Essen
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 5.800 €; Die Lehrgangsgebühren und die IHK Prüfungskosten sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 • Kursnr.: BBC BP 04 2020
- BBC Business Bildungs Center 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.

Edel, hilfreich und gut? Ethische Handlungsorientierung in der sozialen Praxis

- Sa. 4.4. bis So. 5.4.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 194 €; ermäßigt: 159 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20FS0403
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Teilnehmenden sollen befähigt werden den Bedarf und die Bedeutung von Ethikberatung zu erkennen und zu reflektieren sowie am Aufbau und an der Weiterentwicklung geeigneter Strukturen (z.B. regelmäßige Ethikfortbildungen, Ethikarbeitsgruppen) mitzuwirken.

Kinder, die aus dem Rahmen fallen. Wie können wir sie besser verstehen?

- Di. 14.4. bis Sa. 18.4.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 480 €
- Infos unter 0221/9 41 49 30 • Kursnr.: 20-I-B
- Freies Bildungswerk Rheinland

Ein Diskurs über Kindheit aus anthroposophischer und kritisch-erziehungswissenschaftlicher Sicht unter besonderer Berücksichtigung so genannter Problemkinder. Leitung: H.Köhler. Thema: Normal ist die Verschiedenheit. Inklusion – Vielfalt – Freiheit

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemisches Coaching DGSF“ als in die Weiterbildung Systemische Supervision DGSF“ integriert (2jährig)

- Sa. 18.4.2020 bis So. 25.4.2021 in Köln
 - Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 5.400 €; zzgl. Kost und Logis
 - Vorkenntnisse: Hochschulabschluss und DGSF-/SG-
anerkannten Weiterbildung „Systemische Beratung / Therapie“
 - Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: CoSV 1
 - KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie
- Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Coach und Supervisor*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Mediation – Vertiefungsseminar ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-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.

Selbststärkende Körperpsychotherapie – Heilung durch Achtsamkeit

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401201
- KOBISeminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pessio-Methode und anderen Psychotherapiemethoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

„Hurra. Wir streiten uns!“ (Aufbau-Seminar)

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 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

Ressourcen- und Lösungsorientierung in der pädagogischen Arbeit

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 122 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5823B8
- VHS Bielefeld

Im Bildungsurlaub wird der ressourcen- und lösungsorientierte Ansatz in der pädagogischen Arbeit mit seinen Methoden und seiner veränderten Sicht- und Herangehensweise auf Problemstellungen vermittelt, demonstriert und eingeübt.

Fortbildung zum/zur zertifizierten Trauerbegleiter/in – Große Basisqualifikation April 2020–Feb 2021

- Mo. 20.4.2020 bis Fr. 26.2.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.448 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401204
- 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.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU07A
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationsspezifisch anzuwenden.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

So packe ich es an!

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 201-07509
- VHS Aachen

Sie durchlaufen ein Training nach dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM) und vergewissern sich Ihrer Motivation. Und Sie lernen das Vierfaktoren-Modell der TZI kennen, mit dem Sie das Feld Ihrer Veränderungswünsche umsichtig ausloten können

Mitarbeitende individuell fördern – Lernbegleitung in Aus- und Weiterbildung

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 450 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 019/20
- Alanus Werkhaus

Gezielte Lernbegleitung unterstützt Lernende dabei, passende und umsetzbare Lernschritte zu gestalten. Die Lernenden sind verantwortlich für ihren Lernprozess, doch Lehrende können den Prozess anregen und – auch mit digitalen Medien – unterstützen.

Ausbildung zum/r Systemischen Anti-Gewalt – und Deeskalationstrainer/in SysAGT® – Berufsbegleitende Zusatzqualifizierung in konfrontativer Pädagogik und im konfrontativen Stil KonSt® ☯

- Fr. 24.4. bis So. 13.12.2020 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.875 €; Ratenzahlung in 2 Raten möglich
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228/9 44 90 30 • Kursnr.: 2500005
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Training rüstet zum erfolgreichen Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in respektlosen und gewaltbesetzten Situationen. Methoden: Deeskalations-Mediationsverfahren, Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training (AAT/CT), Gestalttherapie, provokative Therapie, Verhaltenstherapie, Theater-, Abenteuer- und Erlebnispädagogik. Die erfolgreiche Teilnahme befähigt, Anti-Gewalt- und Deeskalations-Trainings durchzuführen. Bildungsprämie oder Bildungsscheck möglich. www.kraemer-trainings.de Fr 15–20; Sa 9:30–18; So 9:30–16 Uhr; 6 Wochenenden

Marte Meo Practitioner (6 Kurstage über ca. 6 Monate)

- Fr. 24.4. bis Fr. 18.12.2020 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 629 €
- Infos unter 02323/9 94 94 36
- Fachpool gGmbH

Marte Meo lässt sich in unterschiedlichste pädagogische, medizinische und therapeutische Arbeitsbereiche integrieren. Inhaltliche Schwerpunkte: • Basisinformationen und Vorstellung der Methode • Umsetzung der Technik anhand eigener, arbeitsnaher Videoclips der Teilnehmer Start ab 24.4. oder ab 14.8.2020

Yoga mit Kindern und Jugendlichen

- Sa. 25.4. bis So. 30.8.2020 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 800 €
- Für Grundschullehrer/innen, Yogalehrer/innen, Erzieher/innen, Sozialarbeiter/innen, Pädagogen/innen
- Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DF09-98
- neues lernen

Sie lernen die Grundlagen der Pädagogik im Yoga für Kinder und Jugendliche kennen und erwerben durch viele praktische Übungen die Kompetenz, Übungseinheiten für einen Yogaunterricht mit Kindern und Jugendlichen (in Groß- und Kleingruppen) didaktisch sinnvoll aufzubauen.

Selbstmanagement mit NLP Methoden Lebe die beste Ausgabe von dir

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2414201
- 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.

BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- **Das Paar im Blick – Systemische Paarintervention**
MÄRZ–OKT 2020 • 690 €
- **Systemisches Coaching kompakt**
APRIL–AUG 2020 • 1476 €
- **Trauerbegleiter/in – Große Basisqualifikation**
April 2020–FEB 2021 • 2448 €
- **Zertifizierte Weiterbildung zum Coach**
MAI 2020–NOV 2021 • 3640 €
- **Systemische Beratung**
AUG 2020–JUNI 2021 • 2320 €
- **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 €

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

Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404201
- 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 einfacher, kraftvoller Prozess der Selbstbefragung, den Sie direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €, inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZZ), Pension, Fahrradmieta
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-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.

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – Vollzeit

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €, Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 ▪ Kursnr.: BBC AdA 05 2020
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/r Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Wesel
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €, 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 – 17:00 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbilderereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 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_04.05.2020
- 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 bewusstseinserweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

- Mo. 4.5.2020 bis Di. 7.12.2021 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.790 €, Ratenzahlung möglich
- 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.

Fachberater Häusliche Gewalt HäuGe® – Zusatzqualifikation für zertifizierte Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/innen SysAGT®

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 479 €
- Infos unter 02235/9 94 98 31 ▪ Kursnr.: 2500006
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Gewalt in Beziehung enthält Straftaten, die einem bestimmten Muster folgen. Fachwissen und Kompetenzen, sowie Helfersysteme und Interventionsmöglichkeiten werden erarbeitet. Ulrich Krämer, Silke von Beesten, Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT®
www.kraemer-trainings.de

Kriegsenkel – Kriegererlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €, inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2801201
- 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.

Familienaufstellungen

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2409201
- KOBIseminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsansatzes und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes, im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

„Zwischen Reiz und Reaktion“ – Empathie in herausfordernden Situationen

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: mind. ein 2-tägiges Seminar in Gewaltfreier Kommunikation
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 004-2020/5
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie mit jemandem umgehen, der so ganz anders ist, so ganz andere Ideen und Meinungen äußert? Wir erforschen unsere Reaktionen in herausfordernden Situationen, um in empathischen Kontakt mit Andersdenkenden zu kommen und gleichzeitig klar zu uns und unseren Werten zu stehen.

Grenzen bewegen

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2601201
- KOBIseminare

Gute persönliche Grenzen und ein angemessener Umgang damit bringen Schutz, Sicherheit, Orientierung und eröffnen ebenso Freiräume für die persönliche Entfaltung. Andererseits engen Grenzen, Barrieren und Widerstände uns ein. Hier heißt es Grenzen bewegen lernen.

Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403201
- 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.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & 10

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0211/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- Sa. 9.5. bis So. 20.9.2020 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF06-98
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Konfliktbewältigung – 4 Tage

- Mo. 11.5. bis Do. 14.5.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 201 3015
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden undhaltungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, in Konfliktsituationen mit den eigenen Gefühlen und denen anderer umzugehen. Sie hinterfragen alte, als wenig hilfreich erfahrene Verhaltensmuster und beginnen, diese aufzulösen.

Bewegung bewegt was! Mehr Vitalität durch Bewegungswellness und Coaching

- Mo. 11.5. bis Do. 14.5.2020 in Steinfeld / Kall
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 218 € bis 598 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 200503
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Bewegung hat für die eigene Lebensführung eine wichtige Funktion. Aktive Lebensführung wird in diesem Seminar durch Bewegung und durch Coachingeinheiten vermittelt. In diesem Seminar arbeiten Sie vormittags mit Ihrem Körper, nachmittags individuell und in Kleingruppen. Sie lernen grundlegende Methoden im Coaching kennen. Abends ist Entspannung im Mittelpunkt. • Sie bewegen sich, machen Nordic Walking oder Laufen und lernen Aufwärmprogramme kennen. • Sie lernen grundlegende Coachingmethoden kennen. • Sie steigern Ihre Erholungskompetenz.

Mediation – alternative Konfliktlösung auf Basis der GFK

- Mo. 11.5.2020 bis So. 4.7.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; Gesamtkosten, zahlbar in 7 Raten
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 044 – 2020
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Das Konfliktverständnis und die Konfliktarbeit wird auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation gelehrt. Die Qualifizierung umfasst 135 Präsenzstunden in mehreren Modulen.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) 10

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €; 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 – 17:00 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Mittagessen
- Für Trainer, Dozenten, Moderatoren
- Infos unter 02151/36 60 26 58 ■ Kursnr.: V52201
- VHS Krefeld

Sie arbeiten als Trainer/in im dynamischen Bereich der Weiterbildung? Lernen Sie in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und eigener (Übungs-)Erfahrung einen neuen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2410201
- 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.

Mediation Erweiterung

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 81-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

Führungskompetenzen verdeutlichen mit dem DISG-Modell

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 20 4 020
- Bildungswerk Stenden

Teams erfolgreich leiten durch Selbstreflexion und Erkennen von Verhaltensmustern im beruflichen Alltag mit dem DISG-Modell: DISG-Typen; Kompetenzen und Muster erkennen und einordnen; DISG in der Kommunikation und als Führungskompetenzen.

Konflikt-Coaching (Modul 3) – Systemisches Coaching

- Di. 12.5. bis Do. 14.5.2020 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Modul 1 und 2 oder entsprechende Kenntnisse.
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ■ Kursnr.: 201-21423
- VHS Aachen

Konflikt-Coaching zielt auf eine konstruktive Lösung von Konflikten in unterschiedlichen Situationen. Der Schwerpunkt des Moduls liegt in der methodischen Ausgestaltung der Rolle als Konflikt-Coach.

Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 13.5. bis Sa. 5.9.2020 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.

Lösungsorientierte Beratung

- Fr. 15.5. bis So. 17.5.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 191 €; ermäßigt: 157 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20FS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar möchten wir zu den Wurzeln des lösungsorientierten Arbeitens zurückkehren und wieder zu Architekt*innen für Lösungen werden. Die zentralen Elemente aus Haltung, Methodik und Theorie werden frisch und kompakt vermittelt, um mit neuer Motivation in die Arbeit zu starten.

Deeskalation im Beruf

- Fr. 15.5. bis Sa. 16.5.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 145 €; 120 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20FS0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Deeskalation im Beruf ist ein handlungs- sowie bewertungsorientiertes Wochenendseminar, welches sich aus knappen Theorieanteilen, praktischen Handlungs- und Trainingssequenzen, u.a. aus dem Bereich der Selbstverteidigung, sowie Reflexionseinheiten zusammensetzt.

„Walking-In-Your-Shoes“ intensiv erleben | Workshop-Reise ins Yoga Vidya-Centrum und zu den Externsteinen im Teutoburger Wald

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 298 €; ermäßigt: 245 €
- Für Für Psycholog*innen, Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen, Körpertherapeut*innen und andere Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 20BS0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„Walking In Your Shoes“ ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das Potential einer Person/Situation zu erfassen. Die Selbsterfahrungsmethode ermöglicht innere Wahrnehmungsprozesse, Wohlbefinden und Handlungsweisen in Systemen zu verbessern.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2412201
- 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).

Methoden der Biografiearbeit &

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2411201
- 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.

Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 201 2150
- 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.

Auf dem Segelschiff Najade: Ich will Meer Veränderung!

- So. 24.5. bis Fr. 29.5.2020 in Norddeich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. 292 € Unter. und 75 € Bordkasse (vor Ort in bar)
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 046 – 2020
- Forum Demokratie Düsseldorf

Für die eigene „Position“ ist es wichtig, einen festen Standpunkt zu entwickeln, um auch in Konfliktsituationen in der eigenen Balance zu bleiben. Dies gilt gleichermaßen für gesellschaftliche, berufliche als auch persönliche Lebenssituationen. Fernab von Apps orientiert sich jede/r in der Natur. Anders als in einem Seminar an Land, ermöglichen uns die Situationen an Bord, im Meer und der Gezeitenwechsel außergewöhnliche Erfahrungen.

Zielsicher zum Erfolg – Grundkurs

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 21 ▪ Kursnr.: T9930B006
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen klarer Zielformulierungen und erproben Möglichkeiten, diese Ziele schrittweise zu erreichen. Das Seminar behandelt die Wertigkeit und Auswahl von Zielen, Zielformulierung, Umsetzung in Teilzielen, Instrumente der Zielerreichung und Evaluation.

Train the Trainer KompaktTeil 2

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 807
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Videotrainung zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

Zertifizierte Weiterbildung zum Coach Prozessbegleitung als flexible Form des Coaching

- Mo. 25.5.2020 bis Mi. 17.11.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 3.640 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403204
- KOBIseminare

Um professionell zu begleiten bedarf es nicht nur Bewusstheit und Fachwissen, sondern es geht vor allem darum, die Potenziale der Selbstentwicklung zu bergen, zu fördern und diese an sich selbst zu erfahren. Wir möchten beides, Sensibilisierung und Fachwissen in einem Rahmen persönlicher Entfaltung näherbringen.

Den eigenen Weg gehen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Ilsenburg/Drübeck
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/VP, (EZZ 40 €)
- 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

Unser Glück beginnt innen!

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU26
- Freies Bildungswerk Bochum

Unser Lebensglück hängt in hohem Maße vom Umgang mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen ab. Auch unsere zentralen Herzensanliegen wollen ernst genommen werden. Dieser Bildungsurlaub gibt viele Anregungen, Impulse und Hilfestellungen zu einem glücklicheren Leben.

Einführung in die Grundlagen der Moderation – aktivierende Anleitungstechniken von Besprechungen, Teamsitzungen sowie gruppendynamischer Konfliktklärungsprozesse

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 038 – 2020/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen des Moderationsprozesses erarbeitet, theoretische Hintergründe aufgezeigt und gemeinsam praktische Methoden zur Umsetzung im Rahmen von Einzel- und Gruppenarbeit auch in konfliktbeladenen Situationen erprobt.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ⑩

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-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.

Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren ☼

- Mo. 25.5. bis Do. 28.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 201.5C064K
- VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingsausbildung; Dozentin leitet die Deutsche Akademie für Coaching & Beratung.

Die Führungskraft soll's richten?

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 201-07516
- VHS Aachen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen mit Führungsaufgaben und an „Geführte“, die bewusster Einfluss nehmen möchten.

Mediation – Ausbildung zur/zum zertifizierten Mediator/in ☼ ⑩

- Fr. 29.5.2020 bis So. 18.4.2021 in Hemer
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; mit Bildungsscheck/-prämie um 500 € ermäßigt
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 201-3333Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Professionell Konflikte lösen – Die fachübergreifende Ausbildung orientiert sich an den Standards des Bundesverbandes Mediation und vermittelt eine solide fachliche Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung. Termine :21.-25.9.2020 + 8.-12.2.2021. Flyer/detaillierter Beschreibung: www.vhs-mhb.de

Trainer Kommunikation ☼

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr_01.06.2020
- 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 eine Aufbauomodul zum Kommunikationstraining.

Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans auf Baltrum

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 773 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2408201
- 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.

Theatertherapie

- Di. 2.6. bis Fr. 5.6.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- 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.

„Let's talk!“ – Wie systemische Beratung mit Paaren gelingen kann

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 255 €; ermäßigt: 210 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20BS0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In dieser Fortbildung erlernen Sie, wie ein Beratungsprozess mit Paaren achtsam und lösungsorientiert gesteuert werden kann, wie das fragile Zusammenwirken von Autonomie- und Bindungsbedürfnissen für die Partnerschaft nutzbar gemacht werden kann und wie sich Wachstumspotenziale entwickeln lassen.

Zeitmanagement

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5174B8
- 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

Einführung in die Sterbebegleitung

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2421201
- KOBISeminare

Sterben ist ein Tabuthema. So fühlen wir uns in der Begegnung mit Sterbenden und ihren Angehörigen oft ängstlich und überfordert. Theoretisches Wissen und Reflektieren eigener Einstellungen und Erfahrungen können unsere Handlungskompetenz in der Begleitung unterstützen.

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 10.6. bis Sa. 14.11.2020 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.

Kurzzeitausbildung zum/ zur Antigewalt- und DeeskalationstrainerIn (ADQ®) 10

- Fr. 12.6. bis Sa. 28.11.2020 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.995 €
- Infos unter 02323/9 94 94 36
- Fachpool gGmbH

Die Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe. Die Besonderheit besteht im nichtkonfrontativer Ansatz dieser Methode. Weitere Informationen unter www.fachpool.de

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 13.6.2020 bis So. 12.6.2022 in Köln
- Fortbildung 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 23
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 724 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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.

Wir sind so alt, wie wir uns fühlen... - Zwischenzeiten achtsam und kreativ begegnen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: 20U016KW
- Melanchthon-Akademie

In der Mitte des Lebens stehen wir vor der Aufgabe, uns selbst neu zu finden oder neu zu definieren. Übergangszeiten sind Veränderungsprozesse und fordern uns zur Neu-Orientierung heraus. Im Seminar werden wir u.a. mit Methoden der Achtsamkeit, der Resilienz und der positiven Psychologie arbeiten.

Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? 5

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 201.5C431K
- 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.

Mediation

Konfliktlösung durch Vermittlung

- › Ausbildung zur/zum Mediator/in
- › Ausbildung in 6 Stufen
- › Fachkurs zu Wirtschaft
- › Interkulturelles in der Mediation
- › Supervision
- › Vorträge
- › Seminare zu gewaltfreier Kommunikation

Nach den neuesten Standards und Richtlinien des Bundesverbandes Mediation (BM)

**Friedensbildungswerk Köln**

Obenmarspforten 7-11
50667 Köln
0221-952 19 45

www.friedensbildungswerk.de
fbkkoeln@t-online.de

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB11-99
- 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).

Design Thinking – vom komplexen Problem zu Ihrer kreativen Lösung &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 442 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2420201
- 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 einen Prozess kennen Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

Sprich mit Deinem Körper – Intern und extern kommunizieren

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Das Seminar bietet Unterstützung für Vorträge, Team-sitzungen, Vorstellungs- und Kundengespräche und ist stark praxisorientiert. Themenschwerpunkte: Körpersprache, Selbststärkung, Umgang mit Lampenfieber, Sprechen vor einer Gruppe

Ganzheitliches Selbstmanagement mit Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ■ Kursnr.: 201-07506
- VHS Aachen

Sie erleben in der Theorie und Praxis ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte spielerisch integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet.

Einführung in hypnosystemische Methoden

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2419201
- KOBIseminare

In diesem Einführungsseminar geht es darum, hypnosystemische Grundannahmen kennenzulernen. Darüber hinaus wird methodisches Handwerkszeug vermittelt und eingeübt, sodass hypnosystemische Arbeit erfahrbar sein wird.

Den eigenen Weg gehen

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2020 auf Spiekeroo, Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/VP, (EZZ 40 €)
- 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

Lösungsorientierte Konfliktbearbeitung nach Steve De Shazer – Einführung

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 032-2020/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Lösungsorientierte Konfliktarbeit nach Steve de Shazer beinhaltet Lehrsätze wie: Was nicht kaputt ist, muss nicht repariert werden. Die Lösung wird fokussiert und nicht das Problem. Methodenvermittlung über praktische Übungen.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ®

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 81-S22
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & ®

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ■ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Team-Coaching (Modul 4) – Systemisches Coaching &

- Di. 23.6. bis Do. 25.6.2020 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Modul I und II oder entsprechende Kenntnisse
- Für beratende, pädagogische Berufe sowie Führungskräfte
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ■ Kursnr.: 201-21424
- VHS Aachen

Team-Coaching zielt auf Optimierung der Zusammenarbeit eines Teams. Anliegen können u.a. sein, die Kooperationsbereitschaft und den Teamgeist fördern, Arbeitsaufgaben, Rollen im Team und Ziele klären, Arbeitsstrukturen optimieren, Konflikte konstruktiv bearbeiten.

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)

- Sa. 27.6.2020 bis So. 22.8.2021 in Köln
 - Fortbildung 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 7
 - KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie
- Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

„Was mich zufrieden macht – was ich ändern möchte“ Ressourcen stärken mit Nordic Walking auf Baltrum

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 auf Baltrum/Nordsee
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 620 €; inkl. HP
 - Infos unter 02192/8 58 19
 - Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG
- Wünschen Sie sich mehr Klarheit, mehr Stimmigkeit im persönlichen und beruflichen Kontext? Im Einklang mit sich und seinen Ressourcen zu sein unterstützt das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Duisburg
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €; inkl. Material
- 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.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 1.7. bis Fr. 3.7.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 202 5091
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2020 in Kall
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP p.P./Tag im EZ ca. 81 € – 101 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 202 2010
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Praxis der Achtsamkeit entfaltet durch regelmäßiges Üben eine transformierende Kraft. Durch den Alltag rückt die Ausrichtung auf das, was uns wichtig ist, jedoch leicht in den Hintergrund. Wir wollen anknüpfen an die Meditationserfahrungen aus dem Achtsamkeitstraining.

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – Vollzeit

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 • Kursnr.: BBC AdA 07 2020
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/er Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.

Echter Verkaufserfolg ohne Zufallstreffer! So gewinnen Sie Ihre Wunschkunden.

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €
- Für Beschäftigte und Selbstständige im Handel, Vertrieb und Verkauf
- Infos unter 02161/25 83 01 • Kursnr.: 201B7301T
- VHS Mönchengladbach

Im Rahmen des Trainings stellt Ihnen Florian Meier, der als Trainer und Coach auf über 10 Jahre Vertriebs Erfahrung in einem renommierten DAX Konzern zurückblicken kann, sein Verkaufsprogramm „12 Schritte zum Verkaufserfolg“ vor und zeigt auf, wie sich psychologische Kniffe der Überzeugung im Verkaufsgespräch gezielt nutzen lassen. Sie erlernen ein erprobtes und universelles Verkaufsprogramm, welches branchenübergreifend zu mehr Absatzerfolg und zufriedeneren Kunden führt. Landing-Page: <https://www.coach-florian.de/vhs-kurs1>

Figurentheatertherapie – Therapeutische Arbeit mit Puppen und Objekten

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Kursteilnehmer*innen erhalten einen Einblick in die Methode des therapeutischen Puppenspiels, um diese im therapeutischen sowie pädagogischen Bereich mit Kindern, Erwachsenen und alten Menschen einfließen zu lassen. Diese Art von Arbeit eignet sich auch im Beratungskontext.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & 10

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 • Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Frischluf-Outdoor am Beversee – Kanu-Paddeln – ein Soft Skill Training

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale 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.

Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Brühl
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 201-2569
- VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasen-rechten Arbeitens. Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst neu auszurichten und neue Fähigkeiten sowie positive Sichtweisen auf das Alter zu entwickeln.

Neurokompetentes Arbeiten – geistig leistungsfähig im beruflichen Alltag &

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bornheim
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 123,36 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ■ Kursnr.: AP10625
- VHS Bornheim – Alter

Trotz digitaler Speichermöglichkeiten brauchen wir unser eigenes Gedächtnis. Wie funktionieren Informationsaufnahme/-verarbeitung im Gehirn? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse helfen, die Anforderungen des Arbeitsplatzes leichter zu bewältigen und effektiver zu arbeiten.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – AdA-Schein

- Mo. 3.8. bis Sa. 8.8.2020 in Brühl
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 293 €; zzgl. 170 € Prüfungsgebühr IHK-Prüfung und Lehrbuch
- Für Fachkräfte aller Fachrichtungen, die ausbilden möchten
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ■ Kursnr.: 201-8702
- VHS Rhein-Erft

Der Lehrgang bereitet in kompakter Form auf die Prüfung nach der Ausbildereignungsverordnung (AEVO) bei der IHK vor. Zusätzlich zu den 54 Präsenzstunden müssen Sie Lern- und Übungszeit einkalkulieren. Am letzten Tag bereiten Sie sich auf die Unterweisungsprobe vor.

Freizeit Lebenshilfen im Loccumer Sommer &

- So. 9.8. bis So. 16.8.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ■ maximal 30 Teilnehmende
- Infos unter 05766/9 60 90 ■ Kursnr.: E 125/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Wir möchten so gern im Alltag den Ausgleich zwischen Arbeit und Ausruhen, Schaffen und Genießen, zwischen Geben und Annehmen. Durch Bewegung, Kochen, Tanz und Trommeln wollen wir „kreative Kräfte“ wecken und uns im Rhythmus des Tages mitschwingen ...

Mediation – Vertiefungsseminar ®

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 82-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.

Timeout und Achtsamkeit &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Fulda
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Einbettzimmer mit VP, 350 € Zweibettzimmer mit VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 13422
- Bonifatiushaus Fulda

Von Führungs- u. Fachkräften wird immer mehr Leistung verlangt. Das Seminar unterstützt u. fördert Ansätze der Work-Life-Balance: Umgang mit Stress u. Belastung, bessere Balance von Beruf, Leben/Familie u. Eigenzeiten, Ausblicke auf Altersgestaltung.

Kinderschutzfachkraft – 2 Tage Basiskurs (nach § 8a SGB VIII)

- Fr. 21.8. bis Sa. 7.11.2020 in Herne
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 385 €
- Für pädagogische MitarbeiterInnen von öffentlichen und freien Trägern
- Infos unter 02323/9 94 94 36
- Fachpool gGmbH

Inhaltliche Schwerpunkte: · Rahmenbedingungen des Bundeskinderschutzgesetz · Prozessgestaltung im pädagogischen Alltag · Rolle und Aufgaben der Kinderschutzfachkraft Termine: 21. – 22.8.2020 oder 6 – 7.11.2020 Sie finden alle notwendigen Informationen auf unserer Internetseite unter www.fachpool.de

Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche. Große Basis-Qualifizierung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. (BTV) &

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Willebadessen, Niesen
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erster Teil der Großen Basis-Qualifizierung nach den Richtlinien des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. bestehend aus: Kennenlernwochenende 4.-5.7.20 als Voraussetzung für die Teilnahme an vier Wochenblöcken 23.-28.8.20 und 2.-6.11.20 sowie zwei weiteren Wochen 2021.

Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) – Pflichtmodule

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 500 €; inkl. Lernmaterial und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02241/30 97 46 ■ Kursnr.: 201-50950
- VHS Rhein-Sieg

„Das Was bedenke, mehr bedenke Wie.“ Goethes Wahl-spruch gilt für alle, die in der Weiterbildung arbeiten. Strukturiertes Wissen & Können in der Vermittlung von Lerninhalten sind die Basis guter Kurse & Seminare. Methodisches Handwerk zeichnet die Güte des Unterrichts aus.

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – Vollzeit

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Ratingen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 ▪ Kursnr.: BBC AdA 08 2020
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/er Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & ®

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in September 2019 – Juni 2020

- Fr. 28.8.2020 bis Sa. 12.6.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.320 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403204
- KOBIsseminare

Systemisches Denken ist eine Haltung, die sich um einen angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – samstags

- Sa. 29.8. bis Sa. 26.9.2020 in Essen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 ▪ Kursnr.: BBC AdA 08 2020 SA
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/er Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.



**BERUFS
BEZOGENE
WEITER
BILDUNGS
ANGEBOTE**

**Figurentheater
Darstellende Künste
Bildende Künste
Stimme, Präsenz, Kommunikation
Theaterpädagogik und -therapie
Techniken, Medien, Digitalität**

Figurentheater-Kolleg, Bochum www.figurentheater-kolleg.de

Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf &

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 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.

Mediation – alternative Konfliktlösung & ®

- Mo. 31.8.2020 bis So. 20.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; Gesamtkosten, zahlbar in 8 Raten à 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 041-2020
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 2 Bildungswochen & 6 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt § 2 der ZMediatAusV. Sie qualifiziert somit zum „zertifizierten Mediator/in“.

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.

Mediation Erweiterung ®

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 82-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.

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.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 4.9. bis So. 6.9.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB01-99
- 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).

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEO – Vollzeit

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 ■ Kursnr.: BBC AdA 09 2020
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/er Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEO zu bestehen.

Kooperation und Koordination &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ■ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 344 €; EZ Dusche/WC 344 €, DZ Dusche/WC 304 €, EZ Etagedusche/WC 310 €, DZ Etagedusche/WC 270 €
- Für aupt- oder ehrenamtlich in der Behindertenarbeit Tätige
- Infos unter 05766/9 60 90 ■ Kursnr.: E 103/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Bewegung ist Leben – Rhythmus ist mehr als nur das Wiegen des Körpers. Tänze lernen hilft dabei systematisch die Beweglichkeit der Finger, Hände, Arme und Füße zu trainieren.

„Der Anfang der Weisheit“**Eine Sommerakademie zur Lebenskunst**

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Meschede
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 446,50 €; inkl. 306,50 € Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ■ Kursnr.: 20U027KW
- Melanchthon-Akademie

Was macht uns wirklich glücklich und wie kommen wir dahin? Gibt es einen großen Plan oder sind wir nur uns selbst verantwortlich? Und an welchen Werten orientieren wir uns? Eine Woche lang werden wir diesen Fragen auf den Grund gehen, ausgehend von der biblischen Vorstellung der Weisheit.

Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ®

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 82-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.

Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® ☹

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 479 €
- Infos unter 0228/9 44 90 30 • Kursnr.: 2500004
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.
www.kraemer-trainings.de

Zielsicher zum Erfolg – Aufbaukurs

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; Ü/VP
- Infos unter 02921/36 23 21 • Kursnr.: U9930B***
- 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.

„Therapeutisches Bogenschießen“ – Fortbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

- Fr. 11.9.2020 bis Sa. 5.6.2021 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; Fremdkosten sind nicht enthalten
- Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse
- Für Pädagogen, Trainer und Coaches aus dem Bildungsbereich, Interessierte aus psychosozialen und therapeutisch-medizinischen Berufen
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5188
- VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Möglichkeiten/Methoden therapeutisches Bogenschießen mit verschiedenen Zielgruppen sinnvoll und effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), 15 Kurstage mit abschl. praxisorientierter Prüfung, Leitungsteam

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – Teilzeit vormittags

- Mo. 14.9. bis Fr. 25.9.2020 in Essen
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 • Kursnr.: BBC AdA 09 TZ vormit
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/r Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.

Ausbildung der Ausbilder (IHK) nach AEVO – Teilzeit abends

- Mo. 14.9. bis Fr. 25.9.2020 in Essen
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Lehrgangskosten und IHK Prüfungsgebühr sind förderfähig.
- Infos unter 0201/85 78 75 75 • Kursnr.: BBC AdA 09 TZ abends
- BBC Business Bildungs Center GmbH

Sie werden ein/e erfolgreiche/r Ausbilder/in sein. Das BBC Team vermittelt Ihnen mit aktuellen Methoden, in vielen praktischen Übungen und mit neuesten Touchscreens die Kenntnisse und nötige Sicherheit, um die praktische und schriftliche Prüfung nach AEVO zu bestehen.

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.

Systemische Erziehungsberatung

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 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.

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.: ka3404201
- 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.

Mediation Fortgeschrittenenkurs ☹

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 82-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.

Systemisches Konfliktcoaching

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 350 €
- 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.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & 10

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen &

- Di. 15.9. bis Do. 17.9.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich, 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.

(Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf – Ressourcentraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang

- Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U025KW
- Melanchthon-Akademie

In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

Marte Meo Practitioner (Anwender/-in) &

- Fr. 18.9.2020 bis Sa. 30.1.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 650 €; Ratenzahlung möglich
- 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, Anmeldung erforderlich.

Soziokratie: effektiv und auf Augenhöhe entscheiden

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 350 €; ermäßigter Preis von 250 € möglich
- 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.: ka3406201
- 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.

Konsens in der Gruppe – empathische Gesprächsführung und systemisches Konsensieren

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB34-100
- neues lernen

In Abstimmungen sehen sich die Überstimmten häufig als Verlierer*innen. Der Bildungsurlaub stärkt Sie darin, Entscheidungsprozesse zu moderieren. Außerdem zeigt er politisch Interessierten einen neuen Weg für eine gesellschaftliche Meinungsbildung und Konfliktlösung auf.

Grundkurs Systemische Beratung: Schwerpunkt Schule & Schulsozialarbeit

- Fr. 25.9. bis So. 27.9.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung möglich
- Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20SB0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Spannungsfeld der Schulsozialarbeit, welches durch unterschiedlichen Arbeitsaufträge und Systemverknüpfungen gekennzeichnet ist, ist eine Herausforderung. Der Grundkurs, der über 8 Wochenenden geht, bietet systemische Methoden und Interventionsinput, auf die im privaten + schulischen Alltag zurückgegriffen werden kann.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Ü/VP (EZZ 100 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 220800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 323 €
- Infos unter 0231/53 34 52 50 • Kursnr.: ka3412201
- KOBIsseminare

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 0231/53 34 52 50 • Kursnr.: ka3407201
- KOBIsseminare

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 möglich
- Infos unter 0231/53 34 52 50 • Kursnr.: ka3404204
- KOBIsseminare

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 • maximal 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.

Erlebensorientierte Konzeptentwicklung (ECC1)

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DF21-100
- neues lernen

Sie wollen einen neuen Schritt gehen, um eine schon lange in der Luft liegende Idee, ein Vorhaben, ein Projekt kreativ auszuarbeiten? Das Erlebensbezogene Concept-Coaching (ECC) ist ein Ansatz zur Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen in der Entwicklung von Neuem.

Sinnorientiertes Coaching – auf Grundlage der Logotherapie & Existenzanalyse

- 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 10 • 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 • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 266 €; ermäßigter Preis: 221 €
- Infos unter 0251 – 51 11 77
- 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.

Aufstellungsarbeit bei belasteten beruflichen Herausforderungen

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0228 674663 • Kursnr.: 202 2700
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im beruflichen & privaten Alltag sind wir häufig mit belastenden Motivations- & Entscheidungsprozessen konfrontiert, die wir selbstbestimmt lösen möchten. Erfahren Sie, welche Veränderungen nötig sind, um die eigene Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen.

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
- Für Absolvent*innen des Grundkurses „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ oder Vergleichbarerem
- Infos unter 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 ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €, inkl. Ü/DZ/Halbpension (EZZ), Hotel
- 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 ▪ maximal 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 ▪ maximal 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.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Achtsamkeit und Körper – Übungen für einen entspannten Berufsalltag

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 20U040KW
- Melanchthon-Akademie

Der Hintergrund für diesen Bildungsurlaub rund um Achtsamkeit, Abgrenzung, Entspannung und Kontakt bilden Techniken und Erkenntnisse aus den Bereichen der Gestalttherapie, der Körpertherapie, der systemischen Therapie, verschiedener Entspannungsverfahren so wie Techniken aus dem Yoga.

Systemisch-lösungsorientierte Beratung – Jahresgruppe

- Mi. 7.10.2020 bis Fr. 3.9.2021 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.970 €; 1.980 € bei Ratenzahlung (12x165 €)
- Vorkenntnisse: Einführungsworkshop
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 5111
- IndiTÖ 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.

(Berufs-)Alltag mal anders – mehr Fokus und Wohlbefinden

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB12-100
- neues lernen

Hier lernen Sie praktische Werkzeuge kennen, mit denen Sie im Alltag ganz bewusst Ihre eigenen Akkus wieder aufladen können. Außerdem geht es um eigene Ziele und das, was wirklich wichtig ist. Methoden und Werkzeuge zur Selbstorganisation und Selbstmotivation runden das Seminar ab.

Menschenrechte in kritischen Zeiten

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 021
- Bildungswerk Stenden

Menschenrechtssystem der Vereinten Nationen; Unterschiedliche Gruppen von Menschenrechten; Bedingungen der wirtschaftlichen Globalisierung; NGOs und Gewerkschaften; Bedeutung von Menschenrechten für die eigene Arbeit

Train the Trainer Aufbauomodul Interkulturelles Training

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 809
- Bildungswerk Stenden

Interkulturelle Kompetenz entwickeln; Interkulturelle Theorie mit Kulturstandards und Kulturdimensionen; Seminar-design und Methodik; Entsendetrainings mit Gesprächs-/Fragetechniken und Länderwissen; Interkulturelle Kommunikation und Teambuilding.

Darüber reden wäre eine Alternative – Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Bückeburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 221102
- 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.

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 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 ▪ maximal 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.

Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €; 6 Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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 18.10., Abreise 24.10.)

Meine Zukunft beginnt jetzt! – Seminar für Frauen in der Lebensmitte ♀

- Mo. 19.10. bis Mi. 21.10.2020 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 249 €; inkl. Ü/VP, EZZ insg.: 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 20-246K77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Die Lebensmitte ist ein besonderer Abschnitt im Leben einer Frau. Der Körper verändert sich, unter Umständen verändert sich die Lebenssituation, Wegzug der Kinder, der Blick auf die Dinge verändert sich. Zeit für ein Innehalten, Reflexion, Standortbestimmung und neue Pläne!

Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen im Beruf

- Mo. 19.10. bis Mi. 21.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €; 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 – 17:00 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbilderereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

Innerer Dialog – mit meiner Seele in Kontakt sein. Wertschätzende, intrapersonale Kommunikation.

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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 ▪ maximal 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.

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 ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- 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 • maximal 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.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 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.

Weiterbildung zum Mastercoach/Seniorcoach nach den Standards der DGfC

- Fr. 6.11.2020 bis So. 27.3.2022 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.850 €; zzgl. Lehrcoaching
- Vorkenntnisse: Abschluss einer Coaching-/Supervisorenqualifizierung + Praxisnachweis
- Infos unter 05231/97 72 54 • Kursnr.: D5064
- VHS Detmold – Lemgo

Die Mastercoach/Seniorcoach Weiterbildung (DGfC) stellt eine vertiefte Qualifikation für praktizierende Coaches dar und befähigt zudem zu einer Tätigkeit als Lehrcoach. Umfang: 17 Kurstage von Nov 2020 – März 2022 plus 30 Einheiten selbstdurchgeführtes Coaching plus 25 Einheiten Lehrcoaching

Den eigenen Weg gehen

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 510 €; Ü/VP, (EZZ 20 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 • Kursnr.: 223000
- 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

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU07B
- 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.

Lieder und Rituale bei Abschied und in der Trauer

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo) Wenn wir von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen, können Lieder eine wunderbare Brücke sein – sowohl zu dem Verstorbenen als auch einer anderen Welt.

Sand im Getriebe – Konfliktmanagement im Berufsalltag

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8182
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Konflikte beeinträchtigen Gesundheit, Kreativität und Produktivität am Arbeitsplatz. Impulse und Übungen zur wertschätzenden Kommunikation und anderes Handwerkszeug aus die-sem Seminar helfen Eskalationen zu vermeiden und konstruktive Lösungen zu finden.

Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Wesel
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 360 €; 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 – 17:00 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

Train the Trainer KompaktTeil 1

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpf.
- 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

Wege in die Leichtigkeit – Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 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.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & 10

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

Coaching mit System und Gestalt – Weiterbildung zum Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC)

- Fr. 27.11.2020 bis Sa. 11.6.2022 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.950 €; zzgl. Kosten für Lehrcoaching
- Vorkenntnisse: Leitungs- und/oder Beratungserfahrung
- Infos unter 05231/97 72 54 ▪ Kursnr.: D5069
- VHS Detmold – Lemgo

Die Weiterbildung vermittelt grundlegende Fertigkeiten zur Durchführung und Auswertung von Coachingprozessen mit Einzelpersonen und Gruppen, basierend auf Elementen der Systemtheorie und der Gestaltarbeit. Umfang: 22 Kurstage von Nov 2020 – Juni 2022 plus zusätzliches Lehrcoaching

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 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 unmittelbaren Nutzen für Klient*innen.

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 ▪ maximal 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.

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.

Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Potenziale nutzen – Ziele erreichen! Schritt für Schritt neue Wege gehen

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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!

Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 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.

IHK Ausbildereignung (AEVO) – AdA-Schein – Ausbildereignungsprüfung in 5 Tagen & 10

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; zzgl. IHK-Prüfung
- Infos unter 0221/7 89 24 24 ▪ Kursnr.: AEVO
- PracticeCompany GmbH

Ausbilder benötigen einen Nachweis über ihre Eignung, damit sie Personen ausbilden dürfen. Den Nachweis erhält man nach bestandener Prüfung bei einer Kammer (IHK). Dieser kompakte AEVO-Kurs bereitet optimal auf die Prüfung vor! Weitere Termine und Info unter www.pracco.de

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.



Rhetorik und Kommunikation

Dynamic Facilitation – Basistraining &

- Do. 23.1. bis Sa. 25.1.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 450 € ermäßigt
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 040-2020
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gruppenmoderation mit Dynamic Facilitation: In diesem Seminar werden die Grundzüge der Anwendung von Dynamic Facilitation vermittelt. Abwechselnd werden in Theorie und Praxis die nötigen Grundfertigkeiten für eine erfolgreiche Moderation mit Dynamic Facilitation erarbeitet.

Präsenz zeigen: Selbstsicher agieren und souverän verhandeln. Kommunikation in schwierigen Situationen &

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ■ Kursnr.: 20.6.501
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Gewaltfreie Kommunikation in Schule und Alltag – Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer in 4 Modulen

- Fr. 7.2. bis So. 7.6.2020 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 98 37 38 ■ Kursnr.: 201 3128
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Sie finden in dieser Weiterbildung einen sicheren Rahmen in einer konstanten Gruppe, um die Inhalte zu vertiefen, zu erproben, im eigenen Schulalltag umzusetzen und im anschließenden Modul reflektieren zu können.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Fr. 14.2. bis So. 12.7.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 003-2020/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 6 Module bei CNVC zertifizierten Trainern.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 16.2. bis Fr. 21.2.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/ DZ mit Frühstück; EZZ, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 20-A-276
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

Dynamische Urteilsbildung

- Mo. 17.2. bis Mi. 19.2.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 20BU28A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit dem Modell der Dynamischen Urteilsbildung® von Lex Bos wollen wir in diesem Seminar lernen Zweiergespräche, Teamsitzungen oder Konferenzen respektvoll, klar und zielorientiert zu gestalten. Mit vielen Übungen erlernen wir die Grundlagen einer bewussten Gesprächsgestaltung.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck,
Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

- Mi. 19.2. bis So. 29.11.2020 in Hellenthal/Eifel
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl., Ermässigung für Geringverdienende und Frühbucher
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 003-2020/4
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GFK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module, die Trainer sind CNCV und Fachverband anerkannt.

Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 23.2. bis Fr. 28.2.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-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.

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2020 in Berlin
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_SysBer_24.02.2020
- 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.

PR-Berater VHS: Modul 2 – Public Relations – Professionelles Texten & @

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermässigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-519123-BU
- VHS Köln

Professionelle, ansprechende und formell korrekte Texte sind das A und O für erfolgreiche PR-Arbeit. Sie erfahren in zahlreichen Textübungen, worauf es dabei ankommt. Die wichtigsten Textformen werden vorgestellt und analysiert.

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU_SysBer_02.03.2020
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 20B-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.

Nonverbales Selbstmarketing für Frauen ♀

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Lemgo
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 05261/21 31 21 • Kursnr.: L5055
- 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!

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren – ein Training in Körpersprache

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU18
- Freies Bildungswerk Bochum

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken. Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit besser einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag. Ein Training in Körpersprache.

Zertifizierter Live Online Trainer

- Di. 3.3. bis Di. 5.5.2020 in Alterf
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.290 €
- Infos unter 0222/93 21 17 00 • Kursnr.: 008 I 20
- Alanus Werkhaus

In diesem praxisorientierten Online-Kurs erwerben Sie eine solide didaktische und methodische Basis zur Durchführung attraktiver und begeisternder Webinare.

Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD)

- Do. 5.3. bis Fr. 19.6.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: GfK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 007-2020/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten gerne Ihre Erfahrungen einer wertschätzen, gelungenen Kommunikation mit anderen Menschen teilen? Sie sehen in der GfK einen Weg, dies zu verwirklichen? Sie möchten gerne im Austausch mit anderen Menschen die Möglichkeiten der Sprache des Friedens – GfK – üben und verfestigen und dazu eine Übungsgruppe initiieren und leiten? In diesem Basistraining werden wir die Grundannahmen der GfK vertiefend betrachten und so Ihr theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €, inkl. Unterk. und 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.

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & ☺

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-502837-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.

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – nonverbale Kommunikation

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0221/53 44 52 50 ■ Kursnr.: ka1425201
- KOBIsseminare

Lernen Sie die Sprache sprechen, die wirkt. Was wirkt kompetent? Welche nonverbalen Zeichen ordnen die Rangstufen in einem Gespräch? Die angebotenen Methoden sollen Ihre Wahrnehmungswelt erweitern, Sie werden nicht nur machtvoller im guten Sinne des Wortes werden, sondern auch viel Spaß haben.

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren &

- Di. 10.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 412 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-502714-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

Zertifizierter Online-Tutor – Lernbegleiter im virtuellen Raum

- Do. 12.3. bis Di. 5.5.2020 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.780 €
- Für Trainer, Berater und Coaches
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ■ Kursnr.: 009/20
- Alanus Werkhaus

Für Trainer, Berater und Coaches, die in die neue Lernwelt des E-Learnings einsteigen wollen oder schon erste Erfahrungen damit gesammelt haben, die Lernende optimal betreuen und/oder sich ein neues Geschäftsfeld erschließen möchten.

Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Grundausbildung in vier Modulen

- Fr. 13.3. bis So. 15.11.2020 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.975 €, für Selbstzahlende, weitere auf Anfrage
- Infos unter 0221/9 98 37 38 ■ Kursnr.: 201 5231
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Das Ziel der Fortbildung ist es, Sprache sowie Haltung der Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation in beruflichen und privaten Kontexten sicher anzuwenden. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude in allen Rollen ihres privaten wie beruflichen Alltags.

Selbstsicher auftreten und Position vertreten

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 222600
- VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

Rhetorik Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozenturdurchgeführt.
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1133w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Praxis-Seminar: vielfältige Übungen, individuelles Feedback. Tipps für den Arbeitsalltag: Reden strukturieren & kompetent vortragen, mit Lampenfieber umgehen, Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einsetzen, überzeugende Argumente & Diskussionen zielgerichtet vorbereiten & durchführen, Spontanvorträge – Kurzreden, Atemtechnik, Killerphrasen, rhetorische Strategien erkennen & clever reagieren. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

NLP in der beruflichen Kommunikation &

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ■ Kursnr.: A-182302-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.

Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/53 44 52 50 ■ Kursnr.: ka1416201
- KOBIsseminare

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.

Stimme und Körpersprache im Beruf

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015210
- VHS Gelsenkirchen

Stimme und Körpersprache sind wesentliche Kommunikationsmittel und sagen viel über die Person aus. Ziel dieses Seminars ist, dass Sie Ihre stimmlichen und körpersprachlichen Fähigkeiten genauer wahrnehmen, mit Stimme und Körpersprache experimentieren, Unsicherheiten abbauen und ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern. Die Schwerpunkte des Seminars 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.

Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2020 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B0001
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthafter Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert. Folgende Themen sind vorgesehen: Erste Maßnahmen zur Konfliktschärfung; Gezielte Kommunikation nach M. Rosenberg; Strategien professioneller Konfliktgespräche; Techniken zur schlagfertigen Reaktion.

Konstruktive Gespräche – klare Entscheidungen &

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-120
- 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.

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GFK

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 701
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

Dialogseminar: Warum denn gleich in die Luft gehen &

- Fr. 20.3. bis So. 22.3.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; ermäßigt 120 € (50 € Ü im DZ / 70 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-407 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Dialog- und Konfliktfähigkeit beruhen nicht auf Kommunikationstechniken, sondern wurzeln in einer achtsamen Haltung im Gespräch, die gelernt u. reflektiert werden kann. Gerade bei Ärger und Konflikten ist es hilfreich, das Denken bei sich und anderen zu beobachten, um die Kommunikation von Freund-Feind-Mustern zu befreien.

Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ♀

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZZ)
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit Dominanzstrategien und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

Zertifizierter E-Learning-Autor

- Mi. 25.3. bis Mi. 27.5.2020 in Alfter
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.980 €
- Für Fortbildner, Pädagogen, Trainer
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 011/20
- Alanus Werkhaus

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie einen digitalen Kurs – von der Idee über das Grobkonzept und Drehbuch bis hin zum fertigen Lernmodul – entwickeln.

Was kann da noch kommen? Die letzten Berufsjahre positiv gestalten &

- Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 127,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-8601
- VHS Rhein-Erft

Wie gelingt es älteren Menschen, die letzten Berufsjahre sinnvoll, achtsam und aktiv zu gestalten? In diesem Bildungsurlaub soll die eigene berufliche Situation reflektiert werden. Was habe ich bisher erreicht? Wo möchte ich noch hin? Motivation und Umgang mit Veränderung.

hörbar – sichtbar | Perspektiven für ein gezieltes Auftreten

- Fr. 27.3. bis So. 29.3.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 238 €; 195 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20FT0301
- 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.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 725 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Tagungshaar
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-A-267
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_30.03.2020
- 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.

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-98
- 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.

Kommunikative Kompetenz

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-98
- neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 1

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 20B-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; Einschränkender Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung möglich
- 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.

Wirtschafts- und Betriebsmediation

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €
- Vorkenntnisse: Absolvierte Weiterbildung in Mediation mit mind. 120 Zeitstunden
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

In diesem Bildungsurlaub haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären. Es wird außerdem Gelegenheit geboten, Mediation im Rahmen der Auflösung eines Arbeitsvertrages auszuprobieren. Bitte Teilnahmevoraussetzungen beachten!

„Drei Tage mit Giraffen“ Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 1.4. bis Fr. 3.4.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 201 3180
- IndiTÖ 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.

PR-Berater VHS: Modul 10 – Kommunikationstraining für PR – Überzeugen, präsentieren, verhandeln & 10

- Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519193-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Grundlagen wirkungsvoller Kommunikation und gewinnender Rhetorik kennen um im Beruf authentisch und effektiv zu kommunizieren. Sie optimieren Ihren Kommunikationsstil und die Methoden, mit denen Sie auftreten.

Die Macht der Stimme

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Waltrup
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U5504
- VHS Waltrup

In diesem Kurs wird praxisnah erlernt, wie die Stimme und der Ausdruck trainiert werden können und konkret befasst wird mit Haltung, Atmung, Erforschung von Resonanzräumen um die Stimme zu kräftigen, Artikulation, Sprechdruck und der Bewältigung von Stresssituationen.

Systemische Konsensierung – Entscheidungen mit dem SK-Prinzip &

- Di. 7.4. bis Do. 9.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036 – 2020/1
- 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 vermieden, dass Anliegen von Einzelnen und Minderheiten gewahrt bleiben.

Rhetorik

- Di. 14.4. bis Sa. 18.4.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540150
- VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente überzeugend formulieren.

Gewaltfrei kommunizieren:

Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2020 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 - Preis: 260 €, inkl. Unter- und Verpf.
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8218
 - 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.

Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1244w@120
- 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

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientiert &

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502534-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?

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ®

- Mo. 20.4. bis Fr. 6.11.2020 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €, zzgl. Unterkunft und Gruppenselbstverpflegung für Modul 2
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2020/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module bei einer CNVC-zertifizierten Trainerin.

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-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.

NLP Basic-Ausbildung

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 201-71337
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rülthen – 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.

Systemisches Coaching kompakt

- Mo. 20.4. bis So. 30.8.2020 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2040204
- 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. In der systemischen Welt wird davon ausgegangen, dass es immer ein Wechselspiel zwischen dem Coach und dem zu coachenden gibt. Das Hauptaugenmerk liegt auf der VERÄNDERUNG der bestehenden Situation oder Perspektive.

Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

- Di. 21.4. bis Fr. 24.4.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 58 ▪ Kursnr.: V52101
- 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.

Beziehungen authentisch gestalten mit der Personenzentrierten Beratung &

→ Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 340 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2413201
 → KOBISeminare

Carl Rogers, der Begründer des Personenzentrierten Ansatzes, hat sich Zeit seines Lebens damit beschäftigt, wie Beziehungen im therapeutischen oder beraterischen Prozess gestaltet sein müssen, damit sie die Entwicklungsfähigkeit und -bereitschaft des Menschen bestmöglich unterstützen.

Blended Learning Designer- Zertifikatskurs

→ Mi. 22.4. bis Do. 30.7.2020 in Alfter
 → Fortbildung in Intervallen
 → Preis: 2.780 €
 → Für Weiterbildungsverantwortliche sowie Trainer und Dozenten
 → Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 020/20
 → Alanus Werkhaus

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man Lerninhalte, digitale Lernmedien, Gruppenaktivitäten und virtuelle Kommunikation didaktisch aufeinander abstimmt.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

→ Do. 23.4. bis Sa. 25.4.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 145 €
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2020/3
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Beziehungen gestalten

→ Fr. 24.4. bis So. 13.12.2020 in Münster
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1.450 €; Ratenzahlung möglich
 → Vorkenntnisse: GFK-Einführungsseminar
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20GK0401
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit und ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen. Die Jahresausbildung findet an fünf Wochenenden statt.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit & ♀

→ Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 110 €
 → Für Frauen
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1177w@120
 → 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

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & 10

→ Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502612-BU
 → VHS Köln

Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt. In diesem Seminar schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren – mit Kommunikations- und EDV-Trainer & 10

→ Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 348 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502707-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)

Denken, Reden, Überzeugen und erfolgreich sein

→ Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Waltrop
 → In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 163 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U5506
 → VHS Waltrop

In diesem Seminar werden die Grundlagen für effektive Arbeitstechniken vorgestellt. Inhalt sind die Ideenfindung, eine Situations- und Problemanalyse, die Entscheidungsfindung, Präsentation und Argumentation und die Moderation von Arbeitsprozessen.

Theaterorientiertes Kommunikationstraining „Just Act“ &

→ Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Hürth, Efferen
 → In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
 → Preis: 127,50 €
 → Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-8601
 → 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.

Dynamische Urteilsbildung

→ Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2020 in Bochum
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU28B
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mit dem Modell der Dynamischen Urteilsbildung® von Lex Bos wollen wir in diesem Seminar lernen Zweiergespräche, Teamsitzungen oder Konferenzen respektvoll, klar und zielorientiert zu gestalten. Mit vielen Übungen erlernen wir die Grundlagen einer bewussten Gesprächsgestaltung.

Rhetorik, Souveränität und Schlagfertigkeit im Beruf &

→ Di. 28.4. bis Do. 30.4.2020 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 130 €
 → Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: U 073220
 → 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.

Barrierefreie Kommunikation – Leichte Sprache und barrierefreie PDF-Dokumente & ®

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 422 €; Ermäßigung möglich
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512340-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).

Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Hagen
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 232 €
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 201-4039
 → VHS Hagen

Sie lernen verschiedene Konfliktformen und –ursachen kennen, erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Anschließend werden Sie durch alle Stufen des Moderationskreislaufs geleitet und probieren alle Schritte selbst aus.

NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
 → Preis: 355 €
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB12-98
 → 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.

Bühne frei für den Berufsalltag – Kommunikationscoaching

→ Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Gelsenkirchen
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 81,50 €; ermäßigt 57 €
 → Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015212
 → 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 340 €
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402201
 → KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

→ Di. 5.5. bis Fr. 8.5.2020 in Krefeld
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; inkl. Mittagessen
 → Infos unter 02151/36 60 26 58 ▪ Kursnr.: V52102
 → VHS Krefeld

In diesem Seminar erfahren Sie, wie man mit schwierigen Menschen konstruktiv zusammenarbeitet, positive Beziehungsdynamiken fördert, komplizierte Beziehungen differenziert wahrnimmt und gestaltet, miteinander redet und aktiv zuhört.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

→ Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
 → Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_11.05.2020
 → 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.

NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln
 → In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-98
 → neues lernen

Diese Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Die Fortbildung wird vom DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Ausbildung genutzt werden.

Spiel-Räume für (Sing-) Stimme, Klang und Bewegung am See. Für mehr Präsenz – auch im Beruf

→ Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Hückeswagen
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 560 €
 → Infos unter 02192/8 58 19
 → Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Die menschliche Stimme ist unser ureigenes und persönlichstes Klanginstrument, unser Körper der Resonanzraum. Mit unserer Stimme treten wir in Kontakt zu anderen und der Welt. Mit unserer Stimme „wirken“ wir auf andere. Durch unsere Stimme erleben wir Resonanz.

Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2415201
- 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.

Professionelle Beratungstechniken

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 590010
- VHS Münster

Vermittelt werden Techniken wie das Soziale Panorama nach Lucas Derks, vom NLP und Magic Words. Wörter bewegen nicht nur das Denken, sondern auch den Körper. Die Methoden werden demonstriert und von Ihnen anschließend sofort in die Praxis umgesetzt. So kommen Sie deutlich schneller und nachhaltiger zum Ziel.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 201.5C034K
- 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.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; erm. 101,40 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015219
- VHS Gelsenkirchen

Jeder Mensch hat Begegnungen mit Konflikten – beruflich und privat. Zielsetzung des Bildungsurlaubs ist es, Schritt für Schritt zu lernen, den Blick auf die Konflikte zu verändern, um stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener mit diesen umzugehen.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

- Di. 12.5. bis Fr. 15.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 201.5C056K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

Das systemische Beratungsmenü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsalltag &

- Mi. 13.5. bis Fr. 15.5.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; Ermäßigung möglich; 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.

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 13.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-98
- 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.

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation – Mehr Empathie wagen!

- Mi. 13.5. bis Fr. 15.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 702
- Bildungswerk Stenden

GfK: Einfühlung und Verständnis für sich selbst und andere entwickeln; Auffrischen und Vertiefen der Vier Schritte; Ausbau von kommunikativen Fähigkeiten, um mit anderen in Kontakt zu bleiben; Starke Emotionen gewaltfrei ausleben; Integration in die Alltagssprache

Stimme und Berufsalltag

- Fr. 15.5. bis Sa. 16.5.2020 in Alfter
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 120 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 031/20
- Alanus Werkhaus

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Stimme zu schulen und zu stärken. Im Fokus stehen Übungen und Methoden der klassischen und der modernen Sprecherziehung. Weiterhin beschäftigen Sie sich mit Ihrer Sprechleistung sowie der Verbesserung Ihrer Stimmstärke und –ausdauer.

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1999w@120
- 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

Leichter und erfolgreicher kommunizieren mit NLP

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 • Kursnr.: 201-07515
- VHS Aachen

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeitsstruktur zu verstehen und damit die eigene Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Handlungskompetenzen zu erweitern.

Einführung in die Sprecherziehung, Stimmbildung und Sprechtraining

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 127 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 571584
- VHS Bielefeld

Sie lernen die Möglichkeiten ihrer Stimme kennen und erweitern. Mittels Körper- und Atemarbeit, Sprech- und Stimmübungen, über Artikulation, Pausengestaltung und Sprechmelodie wird die sprechtechnische Gestaltung von Texten erarbeitet. Der Kurs verleiht Sprechsicherheit.

NLP-Trainer DVNLP ®

- Di. 19.5.2020 bis Sa. 10.4.2021 in Iserlohn
- Fortbildung in Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.280 €; 29 € Zertifikat
- Vorkenntnisse: NLP Master DVNLP
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 201_50430
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Sie beschäftigen sich mit Ihrer eigen Trainerpersönlichkeit, Ihrer Rolle und Mission und entwickeln zunehmend mehr Kongruenz und Stressresistenz. Weitere Themen sind Rahmenbedingungen für gelungene Seminare, Herstellen einer unterstützenden Lernatmosphäre. 23 Termine, 200 Ustd

Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 265 €
- Infos unter 02924/80 64 11 • Kursnr.: F06
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Wie gehe ich mit meiner Stimme um? Ängste abbauen durch Achtsamkeit. Wie spreche ich selbstsicher vor Publikum. Übungen: Wahrnehmung und Erweiterung des Atems.

Konstruktive Gespräche – klare Entscheidungen &

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Herne
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02325/3 67 07 • Kursnr.: BU 02-120
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation für Fortgeschrittene – TD 1008

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Witzenhausen
- Mit Übernachtung
- Preis: 890 €; zzgl. U+V, Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: Basistraining/ Jahrest raining GfK
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1008
- Bildungsstätte Einschlingen

Das Vertiefungstraining bietet Erfahrungsräume für eine nachhaltige Persönlichkeitsentfaltung, Gesprächsführung und Potenzialentwicklung

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB04-98
- 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.

Persönliche Kompetenz schlägt Fachkompetenz &

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 127,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 201-8603
- 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.

Besprechungen erfolgreich moderieren.

Methoden und Techniken der Gesprächsführung &

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Ermäßigung möglich, DZ 50 €, EZ 70 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 • Kursnr.: 20-219 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Besprechungen sind wichtig zur Organisation von Arbeitsabläufen. Oft beanspruchen sie zu viel Zeit und erzielen unbefriedigende Ergebnisse. Ziel des Seminars ist, die entscheidenden Punkte eines guten Besprechungsmanagements kennen zu lernen, um gute Ergebnisse zu erzielen.

Xpert personal business skills:

Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: U 073260
- 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.

Erfolgsfaktor Stimme!**Die eigene Stimme besser kennen lernen**

- Mo. 25.5. bis Mi. 27.5.2020 in Bielefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ■ Kursnr.: 5711B8
- VHS Bielefeld

Die Stimme ist das elementarste Werkzeug, dass Sie täglich benutzen. Sie setzen sich mit ihrer Stimme auseinander, nehmen sie an und optimieren sie. Sie lernen neben der Theorie, Ihre Stimme, Körpersprache und Worte in Einklang zu bringen und wirkungsvoll einzusetzen.

Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &

- Di. 26.5. bis Fr. 29.5.2020 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 201.5C030K
- 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.

**Leichte Sprache online und print –
Barrierefreie Kommunikation & 10**

- Di. 2.6. bis Do. 4.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-512338-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.

Stimme genießen

- Di. 2.6. bis Fr. 5.6.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, mehr über die spannenden Verbindungen von Atmung, Bewegung & Stimme zu erfahren und die eigenen Stimmressourcen zu entdecken und zu genießen.

**Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall Rosenberg – AufbauSeminar**

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 630 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 8188
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit mindestens 4 Tagen Seminarerfahrung in GFK. Ziel ist es, die Grundkenntnisse der GFK durch spezielle Themenbereiche zu erweitern und eine tiefere Bewusstheit über sich selbst und über die eigenen Werte und Muster zu entwickeln.

**Überzeugen durch Rhetorik und
Körpersprache & 10**

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-502530-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.

**Zielorientierte Gesprächsführung –
Miteinander reden – miteinander arbeiten &**

- Mo. 15.6. bis Di. 16.6.2020 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Erm. mögl.; DZ 30 €/EZ 40 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ■ Kursnr.: 20-416 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

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU_GFK_15.06.2020
- 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.

Online texten – professionell & 10

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-512317-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Rhetorik I + II

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 201-4004
- 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich; 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.

Leichte Sprache in Print- und Onlinemedien – Barrierefreie Kommunikation &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 201-13012
- 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.

Präsentationscoaching

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015211
- 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 &

- Di. 16.6. bis Do. 18.6.2020 in Pulheim
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 127,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 201-8604
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten, klären- de Gespräche zu führen, wertschätzend zu bleiben und sich auf friedlicher Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflektion

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_SysBer_22.06.2020
- 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.

Kommunikationstraining mit NLP &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-111203-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.

Rhetorik im Konflikt – Umgang mit schwierigen Menschen und Situationen &

- Di. 23.6. bis Fr. 26.6.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 201.5C038K
- VHS Essen

Kooperative Gesprächsführung, Konflikte erkennen & vermeiden, Wahrnehmung als Basis effektiver Kommunikation, Umgang mit emotional belastenden Themen, Gelassenheit in angespannten Situationen, Feedback geben & annehmen, Ziele konstruktiv verfolgen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Möhnesee
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 265 €
 - Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: F09
 - Heimvolkshochschule Heinrich Lübke
- Das Seminar bietet Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode M. Rosenbergs. Im Zusammenhang mit naturerlebnispädagogischen Elementen können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden.

Rhetorik

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540155
- 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.

Selbst sicher reden. Rhetorik- und Selbstsicherheitstraining für Frauen &

- Mo. 29.6. bis Do. 2.7.2020 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Erm. mögl.; DZ 75 €/EZ 105 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 20-417 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sowohl in privaten als auch beruflichen Situationen selbstsicher auftreten möchten. Argumentations- und Gesprächshilfen bieten eine Grundlage für überzeugende Argumentation, kompetente Entscheidungsfindung und aktive Steuerung von Gesprächen. Das Seminar will dazu er-mutigen, den Raum des Sprechens effektiv für sich zu nutzen und selbstsicher eigene Anliegen zu vertreten und durchzusetzen.

Erhebe deine Stimme

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 108,80 €; ermäßigt 75,20 €
- Infos unter 0209/1 69 24 03 ▪ Kursnr.: 2012105
- VHS Gelsenkirchen

Dieses Seminar lädt ein, sich mit der eigenen Stimme zu beschäftigen: Themen wie Authentizität und Ausstrahlung, verbale und nonverbale Kommunikation und Körpersprache werden mit den Methoden der Theater- und Gesangspädagogik in einem Experimentierfeld erfahrbar.

NLP im beruflichen Alltag

- Di. 30.6. bis Fr. 3.7.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; ermäßigt 82,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 2015230
- VHS Gelsenkirchen

Durch praktische Übungen werden die Grundtechniken des Neuro-Linguistischen Programmierens vermittelt und praktische Verwertbarkeit für den Alltag erarbeitet.

Das Farbenspiel der Empathie – Gewaltfreie Kommunikation kreativ

- Mi. 1.7. bis Fr. 3.7.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3110
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Es geht darum, über d. Farbenspiel in tiefere Bewusstseinsebenen zu gelangen & Erkenntnisse aus persönl. Prozessen integrieren zu können. Malkenntnisse sind nicht notwendig – es geht um das was Sie bewegt & ausgedrückt werden will. Verschiedene kl. Projekte werden angeleitet.

Bewegung – Natur – Kommunikation am See

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Hückeswagen
 - Mit Übernachtung
 - Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
 - Infos unter 02192/8 58 19
 - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- In Bewegung kommen und bei Spaziergängen rund um den See oder in die nahen Wälder die eigene Kommunikation mal aus anderen Blickwinkeln betrachten. Neue Seiten an ihr entdecken. Die Sinne für Töne und Zwischentöne schärfen.

NLP im Beruf

- Di. 7.7. bis Fr. 10.7.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ1766
- VHS Duisburg

Das NLP-Seminar vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung im Berufsleben erforderlich sind. Unser Ziel ist die Verwertbarkeit der Inhalte im beruflichen Alltag durch zahlreiche praktische Übungen.

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.

Systemische Beratung im beruflichen Kontext &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Berlin
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_SysBer_13.07.2020
- 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.

Poesietherapie

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU31A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mögen Sie schreibend Kräfte schöpfen und sich selbst tiefer 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.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

- Di. 14.7. bis Fr. 17.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: U 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 – Intensivseminar in der Epscheider Mühle

- Mo. 20.7. bis Do. 23.7.2020 in Breckerfeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Seminargebühr 180 €, zzgl. VP 120 €, Ü für 3 Nächte 133 € (DZ) oder 173 € (EZ)
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2020/10
- 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.

„Eine Woche mit Giraffen!“ – Eine Woche Gewaltfreie Kommunikation erleben

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Kosten für Ü/VP
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 202 3143
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen, vertiefen und intensiv und naturnah erleben möchten. Sie werden die 4-Schritte-Methode, eine empathische Grundhaltung und viele praktische Übungen kennenlernen.

Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Sommerakademie

- Mo. 27.7. bis Do. 6.8.2020 in Hitdorf
- Fortbildung in Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.645 €; f. Selbstzahlenden, weitere auf Anfrage
- Infos unter 0221/9 98 37 38 • Kursnr.: 202 5250
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Das Ziel der Fortbildung ist es, Sprache sowie Haltung der Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation in beruflichen und privaten Kontexten sicher anzuwenden. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude. Beate Waltrup, 0221 9983738 oder noe@waltrup.com

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining &

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 177,31 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AP10620
- VHS Bornheim – Alfter

Erfahren Sie mehr über Ihre Außenwirkung, bauen Sie Ihr Charisma durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme aus. Vertiefen Sie Ihre Kommunikationsfertigkeiten, um souverän zu überzeugen und schwierige Situationen gekonnt zu meistern.

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &

- Mo. 3.8. bis Do. 6.8.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-182401-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusst und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Mit-einander besser zu steuern.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 201.5C036K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Grundkurs kompakt

- Mo. 24.8. bis Fr. 9.10.2020 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.150 €; 1.350 € (Firm.zahl., NGO bzw. gemeinn.), 1.600 € (Firmenzahl.), Erm. auf Anfr. mögl.
- Vorkenntnisse: Einführung Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 202 3138
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Dieser kompakte und intensive Grundkurs in 2 Modulen beinhaltet die Themen: 4 Schritte Methode, 3 Wege der GfK: Selbstempathie, Selbstausdruck, Empathie, 4 Ohren-Modell, Ärger – Prozess, Nein – Sagen, Feindbilder wandeln, Konfliktgespräche führen. Erleben Sie die für ein erfülltes Berufsleben und bereichernde Beziehungen hilfreichen Impulse der Gewaltfreien Kommunikation in einem sicheren Rahmen und einer kleinen Gruppe (maximal 10 Personen).

Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2020 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 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.

Persönlichkeit, Profilierung, Proaktives Handeln, Präsenz Präsentation &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 300 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-182402-BU
- VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Bausteine, die Performance ausmachen: P wie Persönlichkeit, P wie Profilierung, P wie Proaktives Handeln, P wie Präsenz, P wie Präsentation. Sie lernen, wie Sie Ihre Performance verbessern.

Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Do. 27.8.2020 bis Sa. 27.2.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 003-2020/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 5 Module bei einer CNVC-zertifizierten Trainerin.

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.

Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & @

- Di. 1.9. bis Fr. 4.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502839-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.

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 • maximal 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 Selbsteinfühlung üben wir die empathische Grundhaltung. Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Welche Möglichkeiten bietet die GfK im Umgang mit dem eigenen Ärger? Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit &

- Mi. 2.9. bis Fr. 4.9.2020 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 • Kursnr.: 23b0002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für eine erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Schwerpunkte: Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren Freies Reden aus dem Stegreif Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe Selbstsicherer Einsatz von Körpersprache/Stimme Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden Differenziertes Erarbeiten »maßgeschneiderter« Lösungen für individuelle Belange

Gekonnt kontern & stimmig klingen! Handwerkszeug für Ehrenamt und Beruf

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Osthuderferhn
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8237
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wer sich engagiert, muss sich Gehör verschaffen und überzeugen können, auch in schwierigen Situationen. Mit dieser Kombination aus Rhetorik, Schlagfertigkeitstraining und Elementen aus der Atem- und Stimm- bildung sorgen Sie in Zukunft selbst für Ihren guten Auftritt!

Moderationsausbildung: Ideen- und Entscheidungsfindungen partizipativ moderieren

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Bonn
- In Tagesform • maximal 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
- KOBIsseminare

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.

Vertiefungstraining in Gewaltfreier Kommunikation (GfK): 'Transformative Listening' mit dem „Deck of Needs“

- Fr. 11.9. bis So. 13.9.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 194 €; 159 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: GfK-Einführungsseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20GK0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das „Deck of Needs“ ist eine Sammlung von 56 Karten, die Sie dabei unterstützen, prägnante Worte zu finden, um zu beschreiben, was Sie und andere brauchen. Es unterstützt alle, die ihre Kommunikation verbessern bzw. andere darin unterstützen möchten.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientiert & ®

- Mo. 14.9. bis Mi. 16.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502535-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?

Stimme wirkt!

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 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
- KOBIsseminare

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.

Reden kann man lernen &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 20B4032
- VHS Herne

In diesem Seminar soll es vor allem darum gehen, das eigene Redeverhalten in unterschiedlichen Kontexten zu reflektieren. Anhand verschiedener Kommunikationsmodelle wird aufgezeigt, worauf wir im Miteinander achten können, um eine wertschätzende Kommunikation zu führen.

Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Powerworkshop

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 895 €; f. SelbstzahlerInnen, weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Einführung oder Einführungstag
- Infos unter 0221/9 98 37 38 ▪ Kursnr.: 202 5260
- IndiTÖ 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.

2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren &

- Di. 22.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 412 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502715-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD)

- 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? Sie möchten gerne im Austausch mit anderen Menschen die Möglichkeiten der Sprache des Friedens – GFK – üben und vertiefen und dazu eine Übungsgruppe initiieren und leiten? In diesem Basistraining werden wir die Grundannahmen, die vier Schritte und die drei Säulen der GFK vertiefend betrachten und so Ihr theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2020 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_GFK_28.09.2020
- 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.

Engagementlotsen für Ehrenamtliche in Niedersachsen – Teil 1

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: kostenlos
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 116/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Mit diesem Programm sind engagierte Menschen angesprochen, die als E-Lotsen andere aktivieren und in ihrer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen möchten, die viele Kontakte in der Stadt oder Gemeinde haben & denen eine Mentoren- oder Multiplikatorentätigkeit Spaß bereiten würde

Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 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 präsenter 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 ▪ maximal 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 Einfühlsamkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

Auftanken am See: Leichter kommunizieren, entspannter wirken, souverän auftreten

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken.

Kommunikative Kompetenz

- Mi. 30.9. bis Fr. 2.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-100
- neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Do. 1.10. bis Sa. 3.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2020/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

- Fr. 2.10. bis So. 4.10.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 194 €; ermäßigt 159 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20GK1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärken- des, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & 10

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502207-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.

Schlagfertigkeit und Smalltalk – zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 220600
- 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.

Train the Trainer

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Ihre Stimme schafft Vertrauen! &

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502604-BU
- VHS Köln

Wir alle sprechen täglich und in den unterschiedlichsten Situationen. Wir müssen professionell wirken am Mikrophon oder vor einer Kamera oder wollen überzeugen im privaten und beruflichen Gespräch. Im Seminar erlernen Sie praktische Übungen für mehr stimmliche Sicherheit.

Barrierefreie Kommunikation – Leichte Sprache und barrierefreie PDF-Dokumente & 10

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 422 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512341-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).

Gewaltfrei kommunizieren: Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen

- Fr. 23.10. bis So. 25.10.2020 in Ostrhauderfehn
 - Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
 - Preis: 260 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
 - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8220
 - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Erfolgreicher kommunizieren und zugleich die eigenen Bedürfnisse besser erfüllen? Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist ein leicht verständliches Werkzeug, um dies zu erreichen. Dieser Schnupperkurs bietet Grundkenntnisse und ermöglicht erste Erfahrungen mit dieser Methode.

Grundlagen des NLP

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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 Veränderungen- und Kommunikationstechniken 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 ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/ DZ mit Frühstück; EZZ; Hotel mit Sauna
- 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.

Meditation und Gesang – ein Weg in den authentischen Ausdruck und zur freien Stimme

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 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.

Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ☎

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502513-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.

PR-Berater VHS: Modul 1 – Public Relations – professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit & ☎

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519114-BU
- VHS Köln

Was kann PR leisten? Was sind typische Aufgaben der PRler in einem Unternehmen, einem Verein oder einer Institution? Was benötigen PR-Berater an Rüstzeug? Vermittelt werden praxisnah Tätigkeiten, Möglichkeiten und Mechanismen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Mit der Schreibwerkstatt durch die Zeit reisen – für das Leben!

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8473
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dieser Kurs regt an, die eigene Lebensgeschichte(n) näher zu betrachten, sie aufzuschreiben und über diesen Prozess in Austausch zu gehen. Hilfestellung dafür gibt es in Theorie und Praxis, durch „Zeitreisen“ und andere Methoden aus Biografiearbeit und kreativem Schreiben.

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 für Geringverdienende und Frühbucher
- 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.

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen

„Wie Worte Wunder wirken...“
Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg

www.indito.de info@indito.de
Tel. 0228/674663

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €, inkl. Unterk. und VP; EZZ 40 €
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 220500
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 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.

Online texten – professionell & ☺

- Di. 3.11. bis Do. 5.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-512318-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.

Storytelling – Die Kunst des Erzählens im Beruf

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- 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.

Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 719 €, inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZZ), Tagungshaar
- 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.

Systemische Konsensierung – Entscheidungen mit dem SK-Prinzip &

- Di. 10.11. bis Do. 12.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 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 vermieden, dass Anliegen von Einzelnen und Minderheiten gewahrt bleiben.

Ü 55 – Älterwerden im Beruf: Selbstvertrauen und Zuversicht stärken &

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2020 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ■ maximal 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ☺

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-502532-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.

NLP Basic DVNLP

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Iserlohn
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ■ Kursnr.: 202_50411
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Der NLP Basiskurs ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse in den NLP-Kommunikationsmethoden zu erwerben. NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Frage-techniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache &

- Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2020 in Menden
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie möglich
- Infos unter 02373/94 71 30 ■ Kursnr.: 202-3311
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal Beziehungsmanagement betreiben und sich in Präsentationen, Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen. Ein kurzweiliger praxisorientierter Workshop mit Methodenwechsel.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 166 €; Ermäßigung möglich
- 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.

„Drei Tage mit Giraffen“ Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 485 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8197
- 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.

Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & @

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502760-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.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 2

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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 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 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

Vorankündigung: Coaching-Ausbildung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation &

- Do. 3.12.2020 bis Sa. 3.7.2021 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184688
- VHS Köln

Gewaltfreie Kommunikation und Körperarbeit als Ressourcen und Methoden in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen. Die Coaching Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und -absolventen in Einzel-, Paar, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation – Empathie für das ganze Selbst

- Mi. 9.12. bis Fr. 11.12.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 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

Engagementlotsen für Ehrenamtliche in Niedersachsen – Teil 2

- Mo. 14.12. bis Mi. 16.12.2020 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: kostenlos
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 117/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Mit diesem Programm sind engagierte Menschen angesprochen, die als E-Lotsen andere aktivieren und in ihrer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen möchten, die viele Kontakte in der Stadt oder Gemeinde haben & denen eine Mentoren- oder Multiplikatorentätigkeit Spaß bereiten würde

Poesietherapie

- Mo. 18.1. bis Mi. 20.1.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU31B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mögen Sie schreibend Kräfte schöpfen und sich selbst tiefer 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.



Kreative Techniken im Beruf

Fotografie in der pädagogischen Arbeit &

- Mo. 3.2. bis Mi. 5.2.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ■ Kursnr.: 201-75108D
- VHS Dortmund

Im Zuge dieses Bildungsurlaubs sollen fotopädagogische Projekte für Kinder ab drei Jahren entwickelt werden, um Kinder spielerisch bewusst an das Medium Fotografie heranzuführen.

Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Fr. 7.2. bis So. 13.12.2020 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.470 €; 1. Rate 200 € und 10 mtl Raten zu je 127 €
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/-innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ■ Kursnr.: 20/KT 10
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine praxisnahe Tanzpädagogik, die sich an der altersgemäßen 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: 11.01.2020 Einstieg noch möglich am 28.+29.03.2020

Grundstufe Tanzpädagogik

- Fr. 7.2.2020 bis So. 31.1.2021 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 20 Teilnehmende
- 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. Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 11.1.2020 Einstieg noch möglich ab 7. + 8.3.2020

Aufbaumodul kunstpädagogisches und kunsttherapeutisches Arbeiten

- 14.2.2020 bis Sommer 2021 in Köln
 - Fortbildung in Intervallen ■ max. 12 Teilnehmende
 - Preis: 3.980 €; Anmeldegebühr und Raten, Zertifikat
 - Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
 - Infos unter 0221/1 39 05 51 ■ Kursnr.: 36531/20
 - KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung
- Qualifizierung im kunstpädagogischen Bereich. Die Weiterbildung hat als fachspezifische Zielsetzung sowohl die Vermittlung von Fach- und Sachkompetenz als auch die praktische Umsetzung zum Inhalt. 18 Seminarmodule und 1 Bildungsurlaub bis Sommer 2021. 1. Modul: 14. bis 16.2.2020

Die lebendige Stimme – Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1301201
- 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.

Aufbruch und Wandlung: WERKSTATT FÜR MÜNDIGE CHRISTEN in der Kirche von morgen &

- Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmende
- Preis: 270 €; Ermäßigung möglich, 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

Angesichts des kulturellen Wandels und einer kritischen Wahrnehmung der Institution Kirche wird in diesem Seminar in geistlichen Reflexionen und praktischen Übungen nach neuen Wegen gesucht, um ein glaubwürdiges und zeitgemäßes Verkünden und Beten zu gestalten.

Storytelling in bewegten Bildern – Participatory Video für Multiplikatoren &

→ Do. 5.3. bis Fr. 27.3.2020 in Lünen
→ Fortbildung in Tagesform
→ Preis: 580 €
→ Infos unter 02306/3 78 93 15 • Kursnr.: 201-BU 2
→ Bildungswerk Multi Kultu

Participatory Video ist eine Methode, um Menschen, Peergroups und Gemeinschaften zu stärken und selbstzuermächtigen. Mit der Kamera selbst in der Hand setzen sie sich mit ihren Themen und Lebensrealitäten auseinander. Besonders für soziale Randgruppen ist der entstandene Film ein Sprachrohr für ihre Belange, fördert den Dialog zwischen unterschiedlichen Gruppen, hilft Vorurteile abzubauen und Themen Entscheidungs-trägern bewusst zu machen. Erlernen Sie hier, wie sie die Methode auch für Ihre Arbeit nutzbar machen können. Termine: 5. + 6., 12. + 13., 25. – 27. März. Weitere Informationen unter www.multikulti-forum.de/weiterbildung

Textexperimente – Ein Tag rund ums Kreative Schreiben

→ Am Sa. 7.3.2020 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 textperimentieren. 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.

Goldschmieden

→ Mo. 9.3. bis Sa. 14.3.2020 in Köln
→ In Tagesform • maximal 6 Teilnehmende
→ Preis: 1.200 €; zzgl. Materialkosten ca. 120 €
→ Infos unter 0221/1 39 05 51 oder 0221/1 68 17 66 • Kursnr.: 60001/20
→ KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Vermittelt werden Grundkenntnisse des Gold- und Silberschmiedens, das Herstellen von eigenen Schmuckstücken, Grundlagen verschiedener Techniken sowie das begleitende Dokumentieren der Arbeitsschritte (Kooperationsangebot der Schmuckakademie Köln).
Aufbaumodul im Herbst 2020.

Aufbaustufe Tanzpädagogik

→ Sa. 14.3.2020 bis So. 27.6.2021 in Köln-Holweide
→ Fortbildung in Tagesform • max. 20 Teilnehmende
→ Preis: 1.650 €; 1. Rate 250 € nach Anmeldung + 10 mtl. Raten zu je 140 € je
→ Vorkenntnisse: Grundstufenausbildung, Quereinstieg nach Rücksprache möglich
→ Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
→ Infos unter 0221/68 36 91 • Kursnr.: 20/A 22
→ Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

In dieser 2. Ausbildungsstufe steht der künstlerische Aspekt im Vordergrund. Hier werden die persönlichen tänzerischen Schwerpunkte intensiv trainiert. Die Tanztheorie + Tanz-Wissenschaft ergänzen die Tanzpraxis. Diese Stufe ist wegweisend für das eigene Profil im Beruf der Tanzpädagogin/des Tanzpädagogen. Verkürzung der Ausbildungszeit durch Start mit der Aufbaustufe mit Diplom (TI) gegen Ende der Aufbaustufe möglich. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen!

Fotografie – Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

→ Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2020 in Dortmund
→ In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
→ Preis: 250 €
→ Vorkenntnisse: Windows
→ Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 201-75100D
→ VHS Dortmund

Bildgestaltung allgemein Erstellung von qualitativ Fotografien Präsentation und Besprechung Aufbereitung der Daten Adobe Photoshop CS5 Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget gering halten?

Pantomime – Der Mensch in der Masse

→ Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Bochum, Langendreer
→ In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
→ Preis: 150 €
→ Infos unter 0234/28 40 80
→ Figurentheater-Kolleg

Das pantomimische Handwerkszeug – die Darstellung von Personen, der Umgang mit imaginären Gegenständen und die szenische Gestaltung – wird im Kurs durch geeignete Übungen vermittelt.

Professionelle Fotografien

→ Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2020 in Dortmund
→ In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
→ Preis: 132 €
→ Vorkenntnisse: Windows
→ Infos unter 0231/5 02 71 04 • Kursnr.: 201-75140D
→ VHS Dortmund

Inhalt: Fotografie Grundlagen – Bedienung der Kamera Erstellung qualitativer Fotografien Gestalterische Fragen, Konzepte Bearbeitung der Fotos für Präsentation, Website o.a. Zuschnitte – Korrekturen Bitte Kamera mitbringen

Fortbildung zum Theaterpädagogen/zur Theaterpädagogin ®

→ Sa. 28.3.2020 bis So. 13.3.2022 in Neuss
→ 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.: 49
→ 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: 28./29.03.20

Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

→ So. 29.3. bis Fr. 3.4.2020 in Seefeld/Jadebusen
→ Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
→ Preis: 709 €; Ü/VP im DZ; EZZ, Tagungshotel
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 20-A-270
→ BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen, Natur als Ort der Inspiration erfahren

Derwisch in Progress – Tänzerische Grenzen erweitern

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2020 in Remscheid
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Unterkr. und Verpfl. im DZ
- Für Tanzschaffende, Tanzvermittler*innen, Tanzinteressierte
- Infos unter 02191/79 42 11 ■ Kursnr.: T165
- Akademie der Kulturellen Bildung

Der türkische Choreograf Ziya Azazi ist bei uns zu Gast. Schwerpunkte: Technik des Wirbelns/Drehens, Umgang mit Energie und Dynamik im Tanz, Verbindung zwischen traditionellem Wirbeln/Drehen und zeitgenössischer Tanztechnik. Erweitern Sie ihre tänzerischen Grenzen

Das Wesentliche erfassen und skizzieren lernen

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 176 €; zzgl. 5 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ■ Kursnr.: A-330205-BU
- VHS Köln

Zeichenmaterialien wie Graphit, Kreide, Kohle, Tusche-feder, Aquarellstift werden praktisch vorgeführt und ausgiebig erprobt, wobei der Raum zum freien Experimentieren ebenfalls erwünscht ist. Mehrere Techniken können in einer Zeichnung zum Einsatz kommen.

Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 167 €; 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.

Bilder erzeugen und erfolgreich Botschaften senden

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Waltrop
- In Tagesform
- Preis: 163 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: U5505
- VHS Waltrop

Grundlagen und Übungen zur visuellen Kommunikation im Beruf und Alltag und Entwicklung von Ideen und Konzepten, wie Bilder für die Darstellung von Themen, Projekten, Meinungen und Ziele eingesetzt werden können.

Up to date als Assistentin

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Warendorf
- In Tagesform ■ maximal 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 Umformungen. Abmeldeschluss: 30.3.2020, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Reportage_Presse-Imagefotografie &

- Mo. 6.4. bis Mi. 8.4.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0202/5 63 25 63 ■ Kursnr.: 11-4137w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, 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.

Natur in der Kunst – Kunst in der Natur

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 336 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ■ Kursnr.: 10762/20
- 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).

Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalten und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Marionettenbau

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Vermittlung physikalischer Grundlagen sowie handwerklichen & gestalterischen Anforderungen an eine einwandfrei funktionierende Spielfigur zum pädagogisch-künstlerischen Einsatz.

Ein Jahr für die Kunst – Intensivkurs Malerei und Zeichnung

- Fr. 24.4.2020 bis So. 11.4.2021 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.950 €; Ratenzahlung möglich
- Für Künstler, Interessierte, Kunstpädagogen und -therapeuten.
- Infos unter 02222/93 21 17 00 • Kursnr.: 021 | 20
- Alanus Werkhaus

Nehmen Sie sich ein Jahr zum Kennenlernen und Weiterentwickeln von Techniken, Methoden und Materialien, zum Entdecken und Vertiefen Ihrer eigenen künstlerischen Fragen und für die Auseinandersetzung mit Ihren künstlerischen Motiven.

Schauspieltechniken für das professionelle Präsentieren

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Für Präsentierende, Vortragende.
- Infos unter 0241/4 79 21 88 • Kursnr.: 201-21453
- 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.

Narrative Methoden in der Systemischen Beratung & Therapie

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2020 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 269 €; ermäßigt: 221 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20BS0503
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar werden Methoden vorgestellt, die dazu verhelfen individuelle und auf Klient*innen und deren Systeme zugeschnittene Geschichten zu erfinden und diese zielgerichtet im Rahmen psychosozialer Arbeit einzusetzen. Die Integration des Gelernten in den persönlichen Arbeitsalltag ist das Ziel.

Die Kunst des Schauspiels – Schauspielmethode nach Strasberg

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspiels erforschen und zeigen, wie Schauspieler*innen ihr normales Selbst überwinden und einen neuen Charakter gestalten können. Die Arbeit beruht auf der Strasbergmethode.

Bau eines Kofferschattentheaters

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Material 150 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmittel für Pädagogen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet auch Platz, um ein kleineres Spiel inkl. Bühnenbild & Figuren mitzunehmen.

Innovationsgestaltung in multidisziplinären Teams: Eine Einführung in Design Thinking

- Fr. 8.5. bis So. 10.5.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20FS0503
- 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.

Der Künstler in Dir

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU13
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir gehen auf die Suche nach unserem Kreativen Selbst. Geeignet für jeden, der mehr Künstler sein will in seiner Arbeit, für Menschen, die mit Kunst als Medium arbeiten und für Künstler, die ihren eigenen Weg suchen. Künstlerische Mittel: Zeichnen, Malen, Plastizieren.

Kreatives Schreiben – Sinn & Unsinn – Anfänger

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Experimentieren mit Strukturen und Kunstgriffen, die in vielen Formen von Unsinn Verwendung finden. Da der Erfolg von Unsinn vielfach auf der Fähigkeit zur Überraschung beruht, werden die TeilnehmerInnen dazu ermutigt, ihre Vorstellungskraft zu entwickeln.

Biblische Geschichten kreativ erzählen. Neue Erzählmöglichkeiten mit Kindern

- Di. 12.5. bis Do. 14.5.2020 in Willebadessen, Niesen
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In diesem Kurs geht es ums Einüben im kindergerechten Erzählen biblischer Geschichten. Die Tln. arbeiten exemplarisch an bibl. Texten, machen Übungen zum Einsatz der Stimme und probieren neue, kreative Erzählmethoden wie Erzählen im Sand, im Schattenspiel u.v.a. aus.

Woher weiß ich, was ich will? Berufsorientierung für junge Menschen

- Do. 14.5. bis Fr. 15.5.2020 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 270 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 • Kursnr.: 029/20
- Alanus Werkhaus

Dieses Seminar unterstützt junge Menschen dabei, die eigenen Fähigkeiten und Talente zu erkennen und den damit verbundenen beruflichen Wünschen auf die Spur zu kommen.

Die Natur als Atelier – Workshop LandArt und Botanik

- Fr. 15.5. bis So. 17.5.2020 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Für Kunst- und Biologielehrer, Pädagogen und künstlerisch interessierte Menschen
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 030/20
- Alanus Werkhaus

In diesem Workshop lernen Sie die Natur zum einen als Atelier für schöpferisches Arbeiten und zum anderen als Klassenzimmer für experimentelle Naturerfahrungen kennen und erhalten spannende Einblicke in die Waldökologie.

Fortbildung Clownerie / Klinikclown

- Sa. 16.5.2020 bis So. 11.4.2021 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- 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.: 4
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 10 Wochenenden. Die Teilnehmer/innen lernen die Grundlagen der Clownerie kennen und entwickeln eine eigene Clownfigur, die in verschiedenen Kontexten z.B. als Klinikclown zum Einsatz kommen kann. Start: 16.+17.05.2020

Aufbaustufe mit Diplom (TI)

- So. 17.5.2020 bis Sa. 25.9.2021 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.210 €; Kosten bei Quereinstieg 1.410 €, Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: Tanzpädagogikausbildung in Grund- + Aufbaustufe oder Vergleichbares
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 20/D 20
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Neben 100 Ustd. Tanztraining der individuellen tänzerischen Schwerpunkte findet die Anleitung zum Selbstmanagement in Großgruppentreffen, Peergroups, Hospitationen, Supervision + abschließendem Colloquium mit insgesamt 240 Ustd. statt. Quereinstieg nach Rücksprache möglich!

Verwandlung durch Kunst

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2020 in Lille, Belgien
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; zzgl. U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

Alles ist immer in Bewegung. Auch Du. In diesem Workshop schauen wir auf eine non-verbale Weise auf deine Evolution. Wir verwenden dazu bildnerische Materialien sowie Ton, Farbe, Objekte,... Sie haben die einmalige Gelegenheit bei der Künstlerin und Malerin May Oosvogels zu Hause zu sein, ihr Gast zu sein, mit ihr zu arbeiten und von ihren Erfahrungsschatz und Können profitieren.

Zeichnerische Expeditionen – die Welt der Linien, Punkte und Flächen

- Mo. 18.5. bis Sa. 23.5.2020 in Rendsburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €; 274,60 € Ü/VP
- Für Erwachsene
- Infos unter 02162/93 48 16 ▪ Kursnr.: Q600081
- KVHS Viersen

Für alle, die Zeichnen als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel in ihren Alltag integrieren wollen, werden unterschiedliche Zugänge erprobt. Neben der stillen konzentrierten Festigung von Grundlagen steht das spielerische, zufällige und kommunikative Ausprobieren.

Steine aufwecken – Bildhauerei

- Do. 21.5. bis So. 24.5.2020 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 470 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 033/20
- Alanus Werkhaus

In diesem viertägigen Bildhauereikurs lernen Sie die Marmor und Steinbildhauerei kennen. Im Mittelpunkt steht dabei das freie, intuitive Arbeiten mit einem Marmorfindling aus Carrara/Italien.

Kreatives Schreiben – Wenn Generationen sich begegnen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Fortgeschrittenkurs werden Auszüge aus der Weltliteratur gelesen, um über verschiedene Figurentypen und Handlungsschemen diskutieren zu können um schließlich eigene Konstellationen von literarischen Figuren und die Orte ihrer Begegnungen entwickeln zu können.

Kreativität im Tanz – Mein Körper, mein Instrument

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB18-98
- neues lernen

Sie bewegen sich gerne zu Musik und sind auf der Suche nach neuen Impulsen? Wir geben Ihnen die Möglichkeit, innerlich und äußerlich in Bewegung zu kommen und frei zu werden für neue berufliche Herausforderungen.

Entscheidungs-techniken – kompetent und sicher entscheiden

- Mi. 3.6. bis Fr. 5.6.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 398 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 62220
- VSB-Bildungswerk

Sie erfahren, wie Sie Entscheidungswege bewusster und effizienter gestalten. In praktischen Übungen erproben Sie unterschiedliche Entscheidungs- und Lösungstechniken und lernen Sie für Ihre Tätigkeiten schnell anzuwenden. Ein ausführlicher Ablauf kann angefordert werden.

Große Handpuppen ins Spiel bringen

- Sa. 6.6. bis So. 7.6.2020 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €; ermäßigt: 218 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 20FS0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ziel des Wochenendes ist es, den Teilnehmenden Zugang zu einem lebendigen und ausdrucksstarken Handpuppenspiel zu vermitteln und der Freude am Spiel mit Handpuppen Raum zu geben. Spiele und Übungen sorgen für Vergnügen und eine Einführung in die Kunst des Puppenspiels.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Basis- und Vertiefungskurs auf Pellworm

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Pellworm/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €; U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 20BU07A
- 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.

Quelle unserer Kraft – Tango und komplexe Achtsamkeit

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. Ü/V
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale 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.

Songwriting – Lieder schreiben

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- 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.

Fortbildung „Das Theater Augusto Boals (OT)“

- Sa. 20.6.2020 bis So. 14.3.2021 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Theaterpädagogen/innen, Supervisoren/innen, Coaches und (Unternehmens-)Berater/innen, therapeutisch Tätige, Pädagogen/innen, Akteure der politischen Bildung
- Infos unter 02131/8 33 19 • Kursnr.: 3
- Akademie Off-Theater nrw

Zusatzqualifikation für Theater, Bildungsarbeit, Coaching und Therapie. Umfang 6 Wochenenden. Die Teilnehmer/innen lernen das Theaterverständnis und theaterpädagogischen Ansatz von Augusto Boal kennen und werden befähigt die verschiedenen Methoden (u.a. Forumtheater) anzuwenden.

Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2301201
- KOBISeminare

Dieses Seminar will gezielt körper- und bewegungsorientierte Techniken und Methoden vermitteln, um die eigene Widerstandsfähigkeit/Resilienz gegenüber psychischen Krisen, sozialen Konflikten und potenziellen Krankheitsauslösern zu stärken.

Perspektivisches Zeichnen von Raum und Mensch

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €; zzgl. 5 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen, Architekten, Mediengestalter, Designer, Maschinenbauer
- Infos unter 0221/221-9 35 76 • Kursnr.: A-331417-BU
- VHS Köln

Beim Zeichnen einfacher Gegenstände erlernen Sie die Anwendung räumlicher Regeln. In Skizzen werden Ihnen Möglichkeiten vermittelt, Objekte räumlich korrekt und ebenso künstlerisch abzubilden. Sie skizzieren Räume und Menschen und werden einen Raum entwerfen und möblieren.

Institut für Tanzpädagogik
Zusatzausbildung und Fortbildung



TANZ
IMPULSE®

Fordern
Sie unser
Programm
2020 an.



- **Tanzpädagogik**
in Grund- Aufbau- und Diplomstufe
- **Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz**

Folfwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de

Körperverfahren in der sozialen Arbeit – die Methodenkiste aus dem therapeutischen Bereich

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-99
- neues lernen

Hier steht der Körper mit verschiedenen Körperverfahren im Mittelpunkt. Sie bekommen einen Einblick in verschiedene therapeutische Richtungen, wie die Gestalttherapie, die systemischen Therapie, Bioenergetik, Tanz und Entspannungsverfahren.

Chanting! Singen – Atmen – Lebenskraft für den Berufsalltag

- Di. 23.6. bis Fr. 26.6.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Im gemeinsamen Singen von rhythmischen Kraftliedern (Chants) erfahren wir stresslösende Leichtigkeit und heilsame Lebensfreude. Atem-Klangmeditationen, Vokaltönen, spielerischer Umgang mit Rhythmus, Singen in Bewegung und Raum für Stille runden das Chanting ab. Jeder kann's!

Coaching-Tools – Analoge und kreative Methoden

- Mi. 24.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 242 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2417201
- 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.

Garantiert zeichnen lernen und mehr...

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €; zzgl. 10 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330204BU
- VHS Köln

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, beschreibt Betty Edward eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Wir erlernen an den fünf Wochentagen, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen.

Kybernetische Kreaturen – Digitalisierung und Mechatronik für Darstellende Künstler*innen

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs werden kybernetische Kreaturen gebaut. Behandelt werden die Grundlagen der Mechanik, Elektronik & Programmierung. Der Kurs richtet sich an Theatermacher*innen, Objekt- & Figurentheater-Spieler*innen, etc. ohne besondere Vorkenntnisse in diesen Bereichen.

Green Writing – Achtsames Schreiben in der Natur

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Winterberg, Elkeringhausen
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie freies Schreiben als ein lebendiges Geschehen von sinnhaften Eindrücken und kreativem Ausdruck kennen. Angeregt durch Wahrnehmungsübungen in der Natur lernen Sie eigene Texte und Miniaturen zu schreiben.

Comic zeichnen – Geschichten illustrieren

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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 bebildert werden. Aber wie anfangen? Bilder erzählen Geschichten.

Kreatives Arbeiten mit Ton &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; inkl. Material, Erm. möglich
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/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.

Sommer-Akademie – verschiedene Maltechniken

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 248 €; zzgl. 25 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330200BU
- VHS Köln

Während der intensiven Arbeit an fünf Wochentagen hintereinander probieren Sie die verschiedenen bildnerischen Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik. Entwickeln Sie ihre kreativen Fähigkeiten auf den Spuren Ihrer individuellen Erkenntnisse.

Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 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

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Technik ist nicht Alles, aber mit Hilfe der pantom. Grundlagen kann man jede noch so kleine Bewegung ausdrucksvoller & spannender gestalten, ob in komischen oder ernsten Szenen. Der erste Schritt dabei ist es, so deutlich zu spielen, dass die Handlung verstanden wird.

Die menschliche Form – Abbildung, Zeichnung und Ausdruck

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wie können wir die menschliche Form zeichnerisch abbilden und ausdrücken? Im Mittelpunkt dieses Seminars steht das Zusammenspiel von Material und künstlerischem Prozess und wie sich beide auf den Ausdruck der menschlichen Form in der Zeichnung auswirken.

Experimentelle abstrakte Acrylmalerei

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €; 45 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330201BU
- VHS Köln

Im Kurs steht die abstrakte Acrylmalerei mit unterschiedlichsten Materialien, Techniken und Malgründen im Fokus. Verschiedene Malkörper erhalten einen lebendigen Untergrund um Schicht für Schicht besondere Oberflächen zu schaffen und in der Tiefe Strukturen herauszuarbeiten.

Nähen und Schneidern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalten 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 Rolle meines Lebens!

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU33A
- 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 Alexander-Technik und den Schauspieltechniken von Meisner und Tschechow werden wir uns spielerisch verwandeln.

Schnitttechniken – Schneidern für Fortgeschrittene

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Voraussetzung sind Kenntnisse und Erfahrung im Nähen von Bekleidung und die Fähigkeit zum räumlichen Denken. Themenschwerpunkte: • Erstellen eines Grundschnittes von Rock und einfachem Oberteil • Individuelles Maßnehmen und Erproben eines individuellen Grundschnittes.

Sommerjazz 2020 – Workshop Schlagzeug

- Mo. 3.8. bis So. 9.8.2020 in Bielefeld
- Preis: 520 €; inkl. U/DZ u. Verpflegung, bei Übernachtung im eigenem Zelt/Wohnmobil 430 €
- Vorkenntnisse: erforderlich
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1010
- Bildungsstätte Einschlingen

Vormittags Instrumentalunterricht, Harmonielehre, Improvisationslehre und Rhythmik in drei Schwierigkeitsgraden, nachmittags Combospiele in verschiedenen Stilrichtungen des Jazz und Schwierigkeitsgraden. Leitung: Michael Küttner, Professor für Schlagzeug

Schattentheater – Grundkurs

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs wird der Umgang mit den Phänomenen von Licht, Schatten und Farbe vermittelt sowie das Nutzbarmachen für das Figurenspiel. Ziel ist die Umsetzung des Erlernten in einer Kurzszene.

Bildwelten – Einsatz von Malerei in unterschiedlichen Berufsfeldern

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Bildnerisches Gestalten als ressourcen- & prozessorientiertes Arbeiten in der sozialpädagog. Praxis. Im Malen wohnt eine große Kraft. Sie öffnet in persönlicher und beruflicher Hinsicht den Zugang zu mehr Lebendigkeit – kreative Potentiale werden gefördert.

Figurenbau – große Lauffiguren für die Bühne

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In dieser Kurswoche werden Figuren gebaut, die einem Menschen bis zur Brust reichen und die wie selbstverständlich neben oder vor ihrem betreuenden Spieler hergehen und je nach Bauart sogar selbstständig stehen bleiben können.

Natur in der Kunst – Kunst in der Natur

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 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).

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber

„Der Weg zum Bildungsurlaub“.

Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

Schnitzen – Vom Holzklotz zum Holzkopf

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Vorkenntnisse: Erfahrungen im Schnitzen
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Ausgehend von einer Profilschablone, deren Umrisslinie auf einen Lindenholzklotz übertragen und dann mit der Bandsäge ausgesägt wird, entsteht mit Hilfe der rasiermesserscharfen Bildhauereisen durch Schälern, Runden, Stechen und Putzen ein geschnitzter Holzkopf.

Kurswechsel – Wendepunkte künstlerisch gestalten

- Do. 20.8. bis Sa. 22.8.2020 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 390 €; zzgl. Verbrauchsabhängige Materialkosten (ca. 15 €)
- Infos unter 02222-93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 038/20
- Alanus Werkhaus

In diesem Seminar setzen Sie sich im Wechselspiel zwischen freier künstlerischer Arbeit und Phasen bewusster Wahrnehmung und Reflexion mit Ihren Wünschen, Ideen, Werten und mit dem auseinander, was für Sie in Ihrem Leben wichtig ist oder wichtig(er) wird.

VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs mitten im Ruhrgebiet

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Kabarett & Comedy – Von der Szene zum Programm

- Do. 27.8. bis So. 30.8.2020 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wer erste witzige Spielszenen fertiggestellt hat, möchte mit dem eigenen Programm an die Öffentlichkeit. Aus lustigen Szenen, Liedern etc. wird eine Programmentwicklung erstellt und betrachtet, durch was es abwechslungsreich und einzigartig wird.

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.

Jeux dramatiques. Geschichten spielend erleben. Theater-Workshop

- Di. 1.9. bis Do. 3.9.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die Theater-spielmethode Jeux Dramatiques kennenzulernen und praktisch auszuprobieren. Religiöse wie weltliche Geschichten laden zur spontanen Übernahme vielfältiger Rollen ein. Möglichkeiten zum Einsatz der Methode werden reflektiert.

Zeichnen und Achtsamkeit

- Fr. 11.9. bis So. 13.9.2020 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Für Künstler, Kunsttherapeuten
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 048 | 20
- Alanus Werkhaus

Erleben Sie, wie das Zeichnen in seiner elementarsten Form ein Weg zu entspannter und konzentrierter Präsenz sein kann, und lernen Sie alltagstaugliche Übungen kennen, um sich bewusst auf den Augenblick einzulassen.

Kalligrafie – Die stille Kunst, eine Feder zu führen

- Fr. 11.9. bis So. 13.9.2020 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 280 €
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 047 | 20
- Alanus Werkhaus

In spielerischen Übungen lernen Sie die Kalligrafie kennen, trainieren das Schreiben mit Feder und Tusche und üben erste klassische Schriften ein. Mit zunehmender Fertigkeit setzen Sie dann Ihre Lieblingstexte in experimentelle Schriftbilder um.

Bau einer Bunraku Figur

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ maximal 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 Stabfigur 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.

Chanting! Singen – Atmen – Lebenskraft für den Berufsalltag

- Di. 15.9. bis Fr. 18.9.2020 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Im gemeinsamen Singen von rhythmischen Kraftliedern (Chants) erfahren wir stresslösende Leichtigkeit und heilsame Lebensfreude. Atem-Klangmeditationen, Vokaltönen, spielerischer Umgang mit Rhythmus, Singen in Bewegung und Raum für Stille runden das Chanting ab. Jeder kann's!

Sägen und Denken ⑩

- Fr. 18.9. bis So. 20.9.2020 in Alfter
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 02222/93 21 17 00 ▪ Kursnr.: 050/20
- Alanus Werkhaus

Dieser Wochenendkurs führt Sie in den Umgang mit der Kettensäge und das skulpturale Arbeiten ein. Sind Sie zunächst konzentriert auf die Handhabung des Werkzeuges, so rückt mit Zeit und Übung die Gestaltung Ihrer Skulptur in den Mittelpunkt Ihres Denkens und Tuns.

**Ein Seminar auf der Insel Baltrum:
Biografisches Schreiben als Gesundheitsressource
für den beruflichen Alltag**

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 620 €; inkl. HP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, die eigene Biografie mit einer Portion Distanz zum Festland „Alltag“ ressourcenorientiert und multiperspektivisch in den Blick zu nehmen, neue Strategien zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und beruflichen Souveränität zu entwickeln.

**VEDIC ART – Intuitives Malen –
Basis- und Vertiefungskurs auf Pellworm**

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Pellworm/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €; U/V
- 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.

**Godly Play – Gott im Spiel – Erzählkurs.
Glauben und Bibel spielerisch entdecken &**

- Mi. 23.9. bis Sa. 26.9.2020 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlernetages (z.B. am 20.08.20 auf der Hegge)
- 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 dargestellt werden. So können Sie in Kindergarten und Schule, in Familie und Gemeinde die Welt der Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.



**BERUFS
BEGLEITENDE
WEITER
BILDUNGS
ANGEBOTE**

**Kabarett und Comedy
Maske intensiv
Märchen erzählen**

Figurentheater-Kolleg, Bochum www.figurentheater-kolleg.de

Coachen mit Kunst ⑩

- Do. 24.9.2020 bis So. 16.5.2021 in Alfter
- 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.

Meditativer Tanz und Tänze der Völker – Fortbildung

- Fr. 25.9.2020 bis So. 20.6.2021 in Münster
 - Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 - Preis: 972 €; ermäßigt 800 €, Ratenzahlung möglich
 - Vorkenntnisse: eigene Erfahrung mit Kreistanz
 - Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 20KT0901
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
- Meditative Kreistänze stellen ein hervorragendes Mittel zur Gemeinschaftsbildung und -erfahrung dar und können uns auf verschiedenste Art und Weise, im beruflichen und privaten Alltag, unterstützen und begleiten. Besonders geeignet für Menschen, die in und mit Gruppen arbeiten.

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
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
- Connect! – wirkt über reine Techniken hinaus. Ihre Stimme und ihr Körper öffnen die Tür zu Ihren Emotionen, Intentionen, Wünschen und Ihrer Kreativität. Ziel ist es das Bewusstsein zu schärfen, Zusammenhänge zu erkennen und handlungsfähig zu werden. Mit Kirsten Mall & Dorothee Dukek.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2020 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3301201
- KOBISeminare

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet.

Studiofotografie

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 202-75138D
- VHS Dortmund

Professionelle Fotografien aus dem Studio zeichnen sich durch Beleuchtungstechnik und den Umgang mit Requisiten aus, mit denen einfache Gegenstände inszeniert worden sind.

Goldschmieden

- Mo. 19.10. bis Sa. 24.10.2020 in Köln
 - In Tagesform ▪ maximal 6 Teilnehmende
 - Preis: 1.200 €; zzgl. Materialkosten ca. 120 €
 - Infos unter 0221/1 39 05 51 oder 0221/1 68 17 66 ▪ Kursnr.: 60004/20
 - KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung
- Vermittelt werden Grundkenntnisse des Gold- und Silberschmiedens, das Herstellen von eigenen Schmuckstücken, Grundlagen verschiedener Techniken sowie das begleitende Dokumentieren der Arbeitsschritte (Kooperationsangebot der Schmuckakademie Köln). Aufbauomodul im Herbst 2020.

Die Kraft der Bilder

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2020 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.

„Denn das Auge isst mit....“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2020 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0228 674663 ▪ 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.

Sketchnoting – ich mach mir ein Bild von vielen Worten &

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €; inkl. Kaffee und Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie möglich
- 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 Meetings, Vorlesungen oder Einkaufslisten. In Werkstattatmosphäre lernen Sie, Sketchnotes anhand von „Live-Übungen“ in „Echtzeit“ zu erstellen.

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.



Sprachen

Englisch

Englisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 201-32100D
- 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 Notizen zu machen.

Englisch-Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 201-33100D
- 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 mit Vorkenntnissen (A2.1)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 • Kursnr.: 201-32500D
- 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.

Fit for the Office – Business English (A2/B1)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: A2/B1 – mindestens Fachoberschulreife
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V42091
- VHS Krefeld

Sie haben in Ihrer täglichen Arbeit Kontakt zu Englisch sprechenden Kunden und möchten sich dann kompetenter fühlen? Die Grammatik wird auch wiederholt, aber es geht vor allem um Englisch in wirtschaftlichen Zusammenhängen. Die Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch.

Englisch (auch) für die Reise – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V42001
- VHS Krefeld

Dieser Kurs speziell für den Urlaub bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache sowie Kultur und bereitet optimal auf Ihren Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Sie üben authentische Redewendungen und Beispielsätze für den Urlaub.

Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V42071
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Englisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen.

Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: A2/B1 – 6 Jahre Schulenglisch Realschule/ Gymnasium
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V42075
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen aufgefrischt. Grammatik wird wiederholt, aber es geht vor allem darum, die eingeordnete aktive Kommunikationsfähigkeit wiederzuentdecken. Dozentin ist Muttersprachlerin.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- Mo. 24.2. bis Sa. 29.2.2020 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/ Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 20-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. Spielerisch werden Redehemmungen abgebaut.

Brighton – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 24.2. bis Fr. 28.2.2020 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 1.375 €; 1 Woche Kurs und Unterkr., Club Residenz, EZ, Frühstück, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: BR24.02.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcaffe Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter. Weitere Termine: www.goacademy.de

English Refresher Grammar in Context B1plus

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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 für Medizin- und Rettungsberufe (A2-B1+)

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: A2-B1+
- Infos unter 02841/20 19 69 ■ Kursnr.: V40603L
- VHS Moers

Eine Herausforderung in medizinischen Berufen ist die Kommunikation mit Menschen ohne Deutschkenntnisse. Oft sind aber Englischkenntnisse vorhanden, die eine beschränkte Verständigung ermöglichen. Der Kurs bereitet Sie in praktischen Übungen auf solche Situationen vor.

Business English (B1)

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Rheinberg
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ■ Kursnr.: Y502826
- 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.

LCCI-Zertifikatskurs – English for Business, Level 2

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 707 €; inkl. Prüfungsgebühren, Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: B1, mindestens 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 406-593
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Ein Zertifikatskurs mit intensivem Sprachtraining, optimaler Prüfungsvorbereitung und abschließender IHK-London-Prüfung „English for Business – Level 2“ zur Erlangung des international anerkannten Zertifikats der London Chamber of Commerce and Industry (LCCI).

Englisch für Beruf und Alltag – Intensivwoche: Level A1

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Witten
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ■ Kursnr.: 58311
- VHS Witten | Wetter | Herdecke

Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet einen ersten Einstieg in die englische Sprache. Anhand von praxisnahen Beispielen werden grundlegende Sprechsituationen eingeübt und ein Basiswortschatz sowie erste Grammatikgrundlagen vermittelt.

Communicating in English (B2/C1)

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: B2 / C1
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ■ Kursnr.: DS00-98
- neues lernen

The focus is to actively use your skills to communicate in English in both your personal and professional life. Advanced language topics will be covered and you will get a chance to express yourself and build your confidence in a relaxed atmosphere.

English Refresher

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ■ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 535 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 406-391
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Die Grammatikstrukturen werden aufgefrischt, Wortschatz und Redewendungen aufgebaut und eine Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit in Alltags-, Urlaubs- und Berufssituationen trainiert. Sprachtraining in kleinen Gruppen mit englischsprachigem Abendprogramm.

Business English B2plus Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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-431307-BU
- VHS Köln

Your level: Understanding B2plus, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can converse freely but you would like to be more precise and flexible in your use of the language. Win confidence communicating in a business context! You can communicate in English but often feel that you cannot find the right words and make mistakes. We will practise presenting, discuss business issues and simulate negotiations in case studies.

English – Refresher – A1

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Wesseling
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6139
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub ermöglicht Ihnen, geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache schnell aufzufrischen und zu vertiefen. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen.

English A1 für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düren
- Maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: P5406B
- VHS Rur-Eifel

In diesem Bildungsurlaub machen wir uns vertraut mit dem Gebrauch und der Anwendung dieser Weltsprache in unterschiedlichen Situationen. Ziel ist es, sicher in der Gestaltung von alltäglichen Situationen zu werden durch den Aufbau eines handlungsorientierten Wortschatzes.

English A2 Refresher &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; 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-431123-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

English – Focus on English (B1)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Wesseling
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6141
- VHS Rhein-Erft

Für Teilnehmer(innen), die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

English for the Office

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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/Geschäftessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

English for Telephoning and Emailing (A2/B1)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: U435301
- VHS Düsseldorf

Do you need to make telephone calls and write emails in English at your workplace? This course will provide you with the language, techniques and confidence to communicate effectively. Lots of practice and a review of relevant grammar will help you improve your skills.

Intensivwoche Englisch (B1+)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V40601L
- 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN23.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN23.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN30.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN30.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Business English B1 Basic English for the Office &

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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

Englisch am Telefon ab A2

- Mi. 1.4. bis Fr. 3.4.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 328 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-292
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sprachtraining mit Schwerpunkt Aussprache in kleinen Gruppen auf Niveaustufen A2 mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 93 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Y502831
- 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 Refresher Intensive

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Waltrop
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U4121
- 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.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN06.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter, Lehrmaterial inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1) – Osterferien

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 90 €
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42072
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Englisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN13.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Let's do it...in English – Reden, Lernen, Spielen – alles, außer Deutsch!

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €; EZ 225 €, DZ 195 € Tagesgast (ohne Übernachtung) 132,50 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 072/20
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Das Seminar für Berufstätige und Rentner, Jugendliche und Erwachsene. Gönnen Sie sich vier Tage außerhalb Ihres gewohnten Umfeldes und verzichten Sie auf etwas: Die deutsche Sprache. Kümmern Sie sich um das Wesentliche: Ihren Spaß und Ihren Lernerfolg!

English Business Skills (B2/C1)

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: U435302
- 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.

Business English Practice B2plus &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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-431311-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.

Englisch für den Beruf – Intensivwoche: Level A2/B1

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Witten
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58321
- 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.

Office Business Englisch &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: B1/B2
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: F04-000
- VHS Jülicher Land

Has your company started to expand into non-German speaking markets? Are you receiving an increasing number of phone calls from English-speaking customers? Is your company cooperating with a company with English as the official language? If one or all of the above is true or if you just feel you have to brush up your business English, then sign up today. Your English should be at least on a B1/B2 level to participate fully. Beim Arbeitgeber beantragen bis: 6.3.2020 Abmeldefrist bis 30.3.2020

English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: A2.1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 201.4G122E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Realschulvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/english

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte) ☼

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: B1.1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 201.4G130E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Abiturvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/englisch

English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN20.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN27.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

English auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2020 auf Balthum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ bzw. Balkonzimmer mit Zuschlag
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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 A2 Aufbaustufe

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Dürren
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: P5404B
- VHS Rur-Eifel

Starten Sie mit dem Sprachniveau A2 – Aufbaustufe. Sie entwickeln ein vertieftes Verständnis für die Struktur der Sprache, erweitern Ihre Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz und trainieren Ihre sprachlichen Fertigkeiten.

English – Confidence in English (C1)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Hürth
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: good knowledge of English
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6142
- VHS Rhein-Erft

Come along to this „Bildungsurlaub“ and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.

English Business Intensive Week B1 – B2

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 151 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch B1
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 201-40693
- VHS Rhein-Sieg

Being able to present yourself and your projects, taking part in discussions and making decisions in English is vital to doing business with international partners. This fluency-based course focuses on everyday business issues as well as on business culture and motivation.

English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☼

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: A2.2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 201.4G124E
- VHS Essen

Sie haben die 1. Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/englisch

English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☼

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: B1.2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 201.4G132E
- VHS Essen

Sie haben schon die 1. Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenzen weiter ausbauen. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/englisch

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1/A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN04.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch lernen mit allen Sinnen

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS07-98
- 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN11.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Communicating in English – Intensivwoche: Level A2/B1

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Witten
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 58331
- 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.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln

Mobilität

Das Programm

Januar bis Juli 2020

VHS

Kostenlos erhältlich in vielen städtischen Dienststellen und Buchhandlungen.

Infos:
0221/221-25990 oder www.vhs-koeln.de



Intensive Business English B2

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 201-15360
- 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.

English Intensive Week B1

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 168,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 201-40692
- VHS Rhein-Sieg

Ob Sie über sich und Ihren Beruf sprechen, über Ereignisse und Reisen berichten oder mit Menschen aus der ganzen Welt reden – durch diesen Kurs gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Strukturen und Regeln.

English B2 Refresher &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN25.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Lehrmaterial, inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

English for the Office – Englisch für das Büro &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 310 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41120
- VSB-Bildungswerk

Praxistraining für die mündliche und schriftliche Kommunikation im Büroalltag: Telefonieren, E-Mails, Weitergabe von Nachrichten und Informationen, Kunden empfangen und betreuen, Small Talk, Geschäftsbriefe. Ein Kursablauf und Einstufungstest können angefordert werden.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN01.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN01.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch A2 / B1

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Düren
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: P5405B
- VHS Rur-Eifel

Wir bieten Ihnen muntere Konversation auf der Grundlage von Sprechanlässen und Texten aus der Lebens- und Berufswelt. Wortschatzerweiterung und Festigung wichtiger Grammatikregeln sind auch dabei. Dieser Intensivkurs ist nicht für Sprachanfänger /-innen geeignet.

Business Small Talk

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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/Geschäftessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

English for the Office

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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

Englisch im Alltag und im Beruf – Niveau B 1 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wesel
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 147,90 €; ab 10 TN, bei 08 TN 184,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch A 2 / B 1
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 311.01
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In zahlreichen kommunikativen Übungen werden die Sprachkenntnisse in Alltagssituationen und im beruflichen Kontext aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Verschlüsseltes (Schul-)Wissen wird reaktiviert und in kooperativen Lernprojekten angewendet. Einstufungsberatung empfohlen

Intercultural Communication Practice in English

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS00-99
- neues lernen

This course is designed to practice your intercultural communication skills in both personal and professional settings. Learn vocabulary, grammar and false friends in a relaxed atmosphere in role plays, small talk, group discussions and various exercises (Level B1/B2).

Lets's communicate in English B1/B2

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 528 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-491
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Für Teilnehmer, die Englisch für Alltag und Urlaub, aber auch für den Beruf benötigen. Ziel ist es, die Sprachkompetenz und das Vertrauen in die eigene Ausdrucksfähigkeit im Umgang mit Menschen aus dem gesamten englischsprachigen Raum in entspannter Lernatmosphäre zu stärken.

English for Socialising and Small Talk &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 136 €
- Vorkenntnisse: B1.2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 201.4G140E
- VHS Essen

Dieser Kurzkurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung. Detailinfos auf www.vhs-essen.de/englisch

Take it easy!

Englisch Konversation für Alltag und Beruf B1

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Schwerte
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 132 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 120-4001
- VHS Schwerte

Aktivieren Sie und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse – werden Sie Konversationssicher! In diesem Kurs lernen Sie Strukturen der englischen Sprache gezielt für Ihre Bedarfe in Alltag und Beruf. Neben der Auffrischung von Grammatik kommen Vokabelerwerb und Smalltalk auf keinen Fall zu kurz. 08:00–13:00 Uhr

Wieder fit in Englisch (B1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: mind. Realschulniveau
- Infos unter 02371/2 17 19 45 ▪ Kursnr.: 201_40650
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Entspannte und angstfreie Auffrischung verschütteter Schulenglischkenntnisse mit dem Lernziel B1.

Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ®

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN15.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165,55 €
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42073
- VHS Krefeld

Sie haben schon einmal ein wenig Englisch auf Niveau A1 gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-) gewinnen.

B2 Englisch für Beruf und Alltag, Business English kompakt

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Herne, Wanne
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 ▪ Kursnr.: 20A 5360
- VHS Herne

Es werden grundlegende Situationen, Sprechanlässe und kommunikative Strukturen aus dem beruflichen Alltag behandelt: Small talk, Telefon – und E-Mail-Kommunikation, Geschäftsbriefe und Memos, Meetings und Präsentationen, Kaufen/Verkaufen, Social English.

Fit for the Office – Business English (A2/B1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: A2/B1 – mindestens Fachoberschulreife
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42092
- VHS Krefeld

Sie haben in Ihrer täglichen Arbeit Kontakt zu Englisch sprechenden Kunden und möchten sich dann kompetenter fühlen? Die Grammatik wird auch wiederholt, aber es geht vor allem um Englisch in wirtschaftlichen Zusammenhängen. Die Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch.

Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-5652s@120
- 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. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1656w@120
- 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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-32101D
- 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.

English Upper – Intermediate – B2 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1658w@120
- 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 the Office (B1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: U435303
- VHS Düsseldorf

This course offers intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning – writing emails – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar.

Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-32501D
- VHS Dortmund

Der Seminarschwerpunkt 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 mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-32200D
- 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. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-32300D
- 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. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-33101D
- VHS Dortmund

Der Seminarschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Englisch – Refresher Course Upper Intermediate (B2.1) – Intensivwoche

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-33500D
- VHS Dortmund

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises and a language game.

Englisch – Intensivwoche Business Communication (A2/B1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 201-34270D
- 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.

A Refreshing English Week – A2

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 201-15130
- VHS Aachen

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre bereits vorhandenen grammatikalischen und kommunikativen Fähigkeiten in entspannter Atmosphäre zu festigen und zu erweitern – nach Ihren Wünschen und in Bezug auf Ihre berufliche Situation.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1/B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN22.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

A Week of English – B2

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 201-15361
- 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.

English for advanced learners (B2+/C1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V40602L
- VHS Moers

This weeklong intensive course is aimed towards advanced learners (B2+/C1) who want to take their English up a notch. We focus on deepening your listening skills and widening your range of oral expression, including i.e. the use of idiomatic expressions and phrases.

Englisch intensiv für den Beruf

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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 – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen A1/A2
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42074
- VHS Krefeld

Sie haben schon Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen gewinnen. Es geht auch um Grammatik, aber vor allem um Spaß mit Sprache.

Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: A2/B1 – 6 Jahre Schulenglisch Realschule/Gymnasium
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42076
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen aufgefrischt. Grammatik wird wiederholt, aber es geht vor allem darum, die eingeordnete aktive Kommunikationsfähigkeit wiederzuentdecken. Dozentin ist Muttersprachlerin.

Englische Woche – A1 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430520
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 20.05.2020.

Englische Woche – A2 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 20.05.2020.

Englische Woche – B1 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 20.05.2020.

English Powercourse – B1 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1657w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English for Advanced Learners – C1 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1659w@120
- 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.

Englische Woche – B2 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B1
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 20.05.2020.

Englische Woche – C1 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 20.05.2020.

Brush-up Your English! – A2 ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1652w@120
- 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 Refresher:**A one Week intensive English Course A 2**

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Englisch A 1 / A 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40010
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three 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.

English Refresher Advanced Course B 2/C 1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: B 2/C 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40030
- VHS Leverkusen

This intensive course will refresh key grammar areas, extend your active vocabulary and thus help you to develop fluency both in reading and writing. Participants should have a knowledge of 8–9 years of English.

Brush Up Your English (B2/C1)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte gute Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: U426362
- 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.

A Week of English (B1/B2)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: U432499
- 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.

Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch Gymnasium oder vergleichbare Vorkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42077
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit Ihre Kenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen aufgefrischt. Die aktive Kommunikationsfähigkeit steht im Vordergrund. Wichtige Strukturen der Grammatik werden wiederholt und durch landeskundliche Informationen ergänzt.

English for the Office (A2/B1)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Schuljahre Englisch
- Infos unter 02371/2 17 19 45 ▪ Kursnr.: 201_40691
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Trainiert wird die mündliche und schriftliche Bürokommunikation mit Kollegen, Kunden und Besuchern (Telefontraining, E-Mails, einfache Geschäftsbriefe).

Abkürzungen und Symbole:

- Ⓜ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe Ⓜ

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN29.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

B1 Englisch Auffrischkurs – Conversation

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Herne
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 ▪ Kursnr.: 20A5361
- VHS Herne

Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikationsfähigkeit, das Hörverstehen sowie das Leseverstehen. Landeskundliche, wirtschaftliche und politische Themen dienen als Sprechansätze. Grammatik und Wortschatzarbeit ergeben sich aus den jeweiligen Themen.

English B1 Refresher &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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: Kommunikativen in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: Fairway Refresher B1

Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431308-BU
- VHS Köln

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt 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.

Business English Refresher Course B 1

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: B 1
- 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 business situations. The method in the course offers a variety of ways suitable for all different learning types.

Presentations in English (B2/C1)

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ■ Kursnr.: U435305
- VHS Düsseldorf

Want to give effective and professional presentations? We will look at necessary phrases and vocabulary, but also at body language, self-confidence, and what to do about crutches. „Wow“ your audience with your next presentation.

English Intensive Week A2+

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 205,10 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: schwaches A2
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 201-40691
- VHS Rhein-Sieg

Ob im Beruf oder privat – Englisch braucht man überall. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der gesprochenen Sprache. Esther Smialowski ist ausgebildete Lehrerin. Sie wiederholt die wichtigsten Wörter und Strukturen und sorgt für viel aktive Anwendung.

Englisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN06.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN13.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ⑩

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN20.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Advanced Business English –**Meetings, Telephoning, Emails –****Professionelles Kleingruppentraining ⑩**

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN27.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN27.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Englisch für Anfänger (A1-Niveau) &

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 19 ▪ Kursnr.: 32B03114
- ASG-Bildungsforum

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Teilnehmenden erwerben erste Grundlagen in Englisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können (A1-Niveau). Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik

Englisch Intensivwoche B1

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D4360
- VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar richtet sich an alle, die bereits solide Grundkenntnisse in der englischen Sprache erworben haben. Für die effektive Anwendung in Alltag und Beruf wird Bekanntes (z.B. Grammatik) aufgefrischt, nützliche Redewendungen erlernt, der Wortschatz trainiert und freies Sprechen geübt.

Englisch – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2014441
- 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.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN03.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Kopien und Getränke
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schullenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 202 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.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN10.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch – Wiederholungskurs Stufe B1 für Beruf und Alltag &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Bornheim
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 101,50 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AP40623
- VHS Bornheim – Alfter

Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen des Sprachlevels B1. Vermittlung praxisrelevanter und authentischer Sprache für Alltag und Beruf.

A Creative English Week – B1

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 201-15235
- 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.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN17.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN24.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englisch für die Niveaustufen A2–C1 ǃ

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 pro Gruppe Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/283-3231 • Kursnr.: SZ7111
- 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.

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN31.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Englische Woche – Wiederauffrischung A2 für Alltag und Beruf

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Halver
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse – Stufe A2
- Infos unter 02359/46 44 • Kursnr.: 120F-4150
- VHS Volmetal

Dieser kompakte Kurs bietet die Möglichkeit, intensiv grundständige Englischkenntnisse im beruflichen Zusammenhang zu trainieren. Die Inhalte befassen sich sowohl mit Alltagssituationen als auch mit typischen beruflichen Kontexten. Näheres unter www.vhs-volmetal.de

Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN07.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

English Refresher Week (B1/B2)

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 • Kursnr.: DS01-100
- neues lernen

The focus is on actively communicating with others in English while building your self confidence in both personal and business situations. Lively discussions, telephone role plays, group and pair discussions, writing effectively, and expressing opinions will be the focus.

Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN14.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

English for the Office

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 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. Ausgabefähiges Berlitz-Zertifikat.

English Brush up

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 ▪ maximal 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/Geschäftsgesessen; 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.

One week English intensive

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS00-100
- 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.

Englisch – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 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.

English Refresher Intermediate Course A 2/B 1

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: A 2/B 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40040
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three or four years of English. The course offers a revision and extension of vocabulary. You will learn to express yourself more freely and improve your fluency when using English at work or abroad.

Multisensory Business English Course B 1/B 2

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: B 1-B 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40050
- VHS Leverkusen

Try a different way of learning! Learning games, relaxation and fun will help you to deal with typical business situations. The method – suggestopedia – is fun and offers a variety of ways suitable for all different learning types.

Englisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 (A2.1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 mit Vorkenntnissen (B1.1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 Business Communication (A2/B1)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 für Alltag und Beruf, Stufe A2

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 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:

www.cornelsen.de/sprachtest/

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2020 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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 ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 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.

Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2020 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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.

English Intensive Week B1

- Mo. 23.11. bis Sa. 28.11.2020 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 168,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 202-40692
- VHS Rhein-Sieg

Ob Sie über sich und Ihren Beruf sprechen, über Ereignisse und Reisen berichten oder mit Menschen aus der ganzen Welt reden – durch diesen Kurs gewinnen Sie Sicherheit beim Sprechen. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und wiederholen wichtige Strukturen und Regeln.

London – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur ®

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in London, Großbritannien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 1.265 €; 1 Woche Kurs, Unterkr. Apartment, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: LO23.11.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter. Weitere Termine: www.goacademy.de



Französisch

Französisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V42301
- VHS Krefeld

Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Wenn Sie dazugehören und gerne mit den Franzosen in Kontakt kommen möchten, sind insbesondere in Frankreich ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr hilfreich.

Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 3 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: V42317
- VHS Krefeld

Im Elsass haben einer Britin fehlerhafte Französisch-Kenntnisse eine unfreiwillige Übernachtung im Rathaus des Ortes beschert – sie hielt das „Hotel de Ville“ für ein Hotel. Damit Ihnen nicht das Gleiche passiert, frischen Sie in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf.

Französisch für den Alltag

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 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 Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Französisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Voerde
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02064/4 13 50 • Kursnr.: 20140803
- 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 für Beruf und Alltag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen sowie für Wiedereinsteiger

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düren
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: P5502B
- VHS Rur-Eifel

Intensiv wiederholen, erweitern und festigen Sie Grundkenntnisse der französischen Sprache. Dabei werden landeskundliche Themen vermittelt. Wir üben systematisch alltägliche Situationen des sozialen und beruflichen Lebens.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) ①

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 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 Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ②

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR23.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: 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 283 in dieser Broschüre.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ¹⁰

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR30.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Französisch A2.1 &

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: U443401
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ¹⁰

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR04.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Französisch für den Alltag

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 – A1.1

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 4 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6200
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Die-ser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ¹⁰

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR11.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ¹⁰

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR25.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ¹⁰

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1/B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR01.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Französisch für Anfänger – A1 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-3151w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Französisch für die Niveaustufen A1 – B2

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 pro Gruppe Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Für A1 – B2: Lerngruppen für Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

Französisch Intensiv für Einsteiger*innen – Niveau A1 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wesel
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ab 10 TN, 156 € bei 8 TN; zzgl. 20 € Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 312.06
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Seminar absolute Priorität. Das Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten, nach einer schwerpunktmäßig ganzheitlich ausgerichteten Methode, gut im Langzeitgedächtnis verankert. Unterrichtsmaterialien im Kursentgelt enthalten.

Französisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-36091D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

Französisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-36257D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Französisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-36407D
- 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 mit Vorkenntnissen (B1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-36705D
- 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 wertvoll – und Sie sich Land und Leuten nähern.

Französisch-Sprachkurs für Einsteiger

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2020 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 249 €; inkl. U/EZ/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 53/2020
- 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.

Le Français A 1/A 2 Cours de rafraîchissement

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41000
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende, die ihre verschütteten Französischkenntnisse für einen Aufenthalt in Frankreich wieder aufrischen möchten. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent améliorer leurs connaissances de français.

Intensivaufrischung Französisch (B1) &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440514-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.

Französisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Witten
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterialien
- Vorkenntnisse: ja
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 53151
- VHS Witten | Wetter | Herdecke

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv ihre Französischkenntnisse für den Beruf oder Alltag auffrischen, verbessern oder erweitern möchten. Landeskundliche Aspekte sind in den Unterricht integriert.

Französisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen & ⑩

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 282 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre Französisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 44620
- VSB-Bildungswerk

Sie frischen Grammatik und Vokabular auf und trainieren die mündliche Kommunikation. Ziel ist Ihre Sprachkenntnisse zu aktivieren und zu erweitern. Ein Einstufungstest und Seminarablaufplan kann angefordert werden. Unterrichtszeiten: Mo-Fr, 9.30–14.30 Uhr

Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 3 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42318
- VHS Krefeld

Im Elsass haben einer Britin fehlerhafte Französischkenntnisse eine unfreiwillige Übernachtung im Rathaus des Ortes beschert – sie hielt das „Hotel de Ville“ für ein Hotel. Damit Ihnen nicht das Gleiche passiert, frischen Sie in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf.

Wochenseminar Französisch (A2) &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V40801L
- VHS Moers

Dieser lerneffektive Kurs bietet fortgeschrittenen Anfängern die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache einzutauchen. Ihre Kenntnisse werden durch kommunikative Übungen verfestigt und erweitert. Sie lernen ein anwendungsbezogenes Alltagsfranzösisch.

Le Français A 2.2 – Cours de rafraîchissement – Auffrischer- und Aufbaukurs

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: A 2.1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41010 BU
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances de français et qui voudront approfondir leurs connaissances de la langue française.

Französisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42302
- VHS Krefeld

Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Wenn Sie dazugehören und gerne mit den Franzosen in Kontakt kommen möchten, sind insbesondere in Frankreich ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr hilfreich.

Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR07.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Französisch für den Alltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR14.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Französisch Auffrischkurs

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 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 Gruppe.

Paris –

Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 1.520 €; 1 Woche Kurs und Unterkr. Hotel, Frühstück, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: F05.10.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Paris bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Franzosen als Seminarleiter. Weitere Termine: www.goacademy.de

Französisch –

Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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. Schwerpunktartig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Französisch –

Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 mit Vorkenntnissen (B1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 – Sprachkurs für Einsteiger

- Mo. 2.11. bis Do. 5.11.2020 in Iserlohn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 51/2020
- 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:

- 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



Spanisch

Spanisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnissen (A1.1)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 201-38061D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

Spanisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnissen (A1.1) Curso rapido

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 297 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 201-38063D
- VHS Dortmund

In dieser Kombination aus Intensivwoche, Wochenkurs und Samstagseminar erwerben Sie schnell Kenntnisse der spanischen Sprache. Intensivwoche+ Abendkurs 10 x Mo, 17.45–19.15 Uhr, ab 20.01.20+ Wochenendseminare Sa, 25.4., 9.5., 16.5., 6.6., 9.30–12.45 Uhr ges. 66 UStd

Spanisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ■ Kursnr.: 201-38368D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache auf A1.3-Niveau zu erweitern

Spanisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V42501
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? In diesem lerneffektiven Kurs bietet wir Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die spanische Sprache und Kultur einzutauchen und Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Spanisch für Anfänger A1

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 156,40 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 192-42200H
- VHS Rhein-Sieg

Spanien, Mexiko oder Kuba – mit Spanisch kommen Sie weit, auf Reisen ebenso wie im Berufsleben. Nach einer Woche Bildungsurlaub begrüßen Sie Ihren Geschäftspartner, bestellen im Restaurant eine Paella und fragen nach dem Weg zur nächsten Sehenswürdigkeit. ¡Todo en español!

Español Comercial – A2/B1

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau A2
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ■ Kursnr.: 201-16234
- VHS Aachen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die im Berufsleben E-Mails oder Briefe auf Spanisch schreiben müssen und ihre Sprachkenntnisse erweitern bzw. ihren Schreibstil verbessern möchten.

Spanisch für Anfänger Aufbaukurs 1

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 150,30 €
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 201-42200F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Spanisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum des Kurses. Marion Engels ist ausgebildete Sprachtrainerin und Ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Mit vielfältigen Methoden macht Sie den Unterricht spannend, das Gelernte prägt sich so besonders gut ein.

Spanisch für den Alltag

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ■ maximal 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.

Spanisch – Stufe III (A1.3)

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460531
- VHS Köln

Sie sollten die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse oder vergleichbare Kenntnisse haben. Lehrbuch: Con gusto. Ab Lektion 9.

Intensivtraining Spanisch 1 (Superlearning) A1.1 &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V42201AL
- VHS Moers

In diesem Anfängerkurs lernen Sie von Anfang an, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch die besonders angenehme Lernatmosphäre wird das Lernen entspannter, effektiver und schneller.

Spanisch für Fortgeschrittene A2/B1

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 511 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: ab Spanisch-Level A1
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 422-550
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Witten
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterialien
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 55141
- 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 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

Sie erwerben in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Spanisch intensiv

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS30-98
- neues lernen

Wenn Sie Urlaub in Spanien oder Lateinamerika planen, beruflich oder privat mit der Spanischen Welt zu tun haben oder einfach Lust auf's Spanische haben, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub einen leichten und spielerischen Einstieg.

Spanisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Waltrop
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 152 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U4320
- 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. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP23.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP30.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: 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 283 in dieser Broschüre.

Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Voerde
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ■ Kursnr.: 20142201
- 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 Sprechen und Verstehen
in Alltag und Beruf –
Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP06.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

**Spanisch Sprechen und Verstehen
in Alltag und Beruf –
Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP13.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

**Spanisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1) –
Osterferien**

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 90 €
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V42520NV
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden Sie gemeinsam eine Woche wichtige Grammatikthemen auffrischen, aber vor allem üben Sie sich im aktiven Sprachgebrauch in einer spielerischen Atmosphäre unter Einbeziehung aller unserer Sinne.

Spanisch – Stufe IV (A2.1)

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ■ Kursnr.: A-460541
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben.
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.

Intensivtraining Spanisch 2 (Superlearning) A1.2 &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 ■ Kursnr.: V42201BL
- 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 Sprechen und Verstehen
in Alltag und Beruf –
Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP04.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Düren
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ■ Kursnr.: P5701B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen bestellen etc.

Spanisch für den Alltag

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ■ maximal 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 Präsenz und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten:
Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Spanisch Auffrischung Intensiv – Stufe A1 &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmende
- Preis: 158,60 €
- Vorkenntnisse: A1-Niveau
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 201-4500K
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmende, die etwa vier Semester Spanisch gelernt oder die Intensivkurse A1.1 und A1.2 besucht haben, aber vieles wieder vergessen haben und ihre Kenntnisse gezielt auffrischen möchten. Empfehlenswert vor dem Einstieg in einen A2-Kurs.

Spanisch – Stufe I (A1.1)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460515
- VHS Köln

Für Anfängerinnen und Anfänger. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 1.

Spanisch – Stufe V (A2.2)

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460551
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5.

Intensivtraining Spanisch 5 (Superlearning) B1.1 &

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V42201EL
- VHS Moers

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus etwa 8 Semestern. Wortschatz, Ausdrucksvermögen, Grammatik und landeskundliche Kenntnisse werden erweitert.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP11.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düren
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: P5701C
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die ersten Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen und antworten, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen und ein Getränk bestellen etc.

Spanisch Intensiv für Einsteiger*innen – Niveau A1 &

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Wesel
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 127 €; ab 10 TN, 158,50 € bei 08 TN; zzgl. 15 € Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 313.04
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Sie können nichts und wollen alles? Schon nach wenigen Tagen persönliche Kontakte zu anderen knüpfen? Wir machen Sie fit! In diesem Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche zu führen.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP25.05.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Anfängerkurs – A1 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-7151w@219
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Spanischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Spanisch – Stufe VI (A2.3)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460561
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A2 abschließen wollen. Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 9.

Spanisch – A1.1

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €, inkl. 8 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6500
- 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 grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

Spanisch –**Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-38062D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

Spanisch –**Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-38267D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Spanisch –**Intensivwoche mit guten Vorkenntnissen**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-38461D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

Intensivtraining Spanisch 7 (Superlearning) B1.2 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V42201GL
- VHS Moers

Für Teilnehmende, die bereits das A2-Niveau abgeschlossen haben.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

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

Spanisch –**Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3)**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-38369D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache auf A1.3-Niveau zu erweitern

Intensivkurs Spanisch für Anfänger/-innen &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Infos unter 0201 88-43214 ▪ Kursnr.: 201.4S020M
- VHS Essen

Der Kurs bietet einen Einstieg in die Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, in Situationen des beruflichen und privaten Alltags einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten fließen in den Unterricht ein.

Spanisch A1

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 132 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 120-4002
- VHS Schwerte

Kompaktkurs für Teilnehmer/-innen, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten. Am Ende des Kurses können Sie u.A.: Andere begrüßen, sich vorstellen, Unterhaltungen über Familie und Beruf führen, im Restaurant bestellen. Lehrwerk: Caminos neu A1, Klett, 8:00–13:00 Uhr

Spanisch für den Alltag und Beruf (A1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Materialen, Pausengetränke, TN-Bescheinigung
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02371/2 17 19 45 ▪ Kursnr.: 201_42201
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Dieser Kurs wendet sich an Personen ohne Vorkenntnisse in der spanischen Sprache, die sich in intensiver Form das Rüstzeug für die Bewältigung von privaten und beruflichen Situationen aneignen möchten.

Spanisch Sprechen und Verstehen**in Alltag und Beruf –
Professionelles Training in der Kleingruppe 10**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP15.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch für Anfänger/innen

- Do. 18.6. bis Sa. 20.6.2020 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 80,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial und Getränke
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 201 0641
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Spanisch Grundstufe – A1/A2 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: bis zum Perfekt
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-7152w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wenn Sie im Spanischen über Grundkenntnisse bis zum Perfekt verfügen, ist dieser Kurs zur Erweiterung Ihrer Kenntnisse und Sprachfähigkeiten für Beruf und Alltag geeignet. Es wird u. a. der Gebrauch des Perfekts, des gerundio, indefinido und imperfecto thematisiert.

Spanisch – A1.2

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Wesseling
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; inkl. 8 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Kenntnisse A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6501
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in einem Anfängerkurs oder in der Praxis erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

Descubriendo España – Intensivwoche

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-38464D
- VHS Dortmund

Frischen Sie an fünf Tagen mit Muttersprachlerinnen aus 4 verschiedenen Regionen (Mallorca, Castilla y Leon, Andalusien; Katalonien)Ihre Spanischkenntnisse auf A2-Niveau wieder auf. und lernen 4 Varianten der spanischen Sprache kennen.

Intensivkurs Spanisch mit Vorkenntnissen &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Stufe A 1.1
- Infos unter 0201 88-43214 ▪ Kursnr.: 201.4S022M
- VHS Essen

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erweitern in diesem Kurs ihre Sprachkompetenz. Sie erhalten vertiefende Einblicke in die spanischsprachige Welt und befassen sich mit interkulturellen Besonderheiten. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation im beruflichen Alltag.

Spanisch für Anfänger A1

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 156,40 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 201-42200H
- VHS Rhein-Sieg

Spanien, Mexiko oder Kuba – mit Spanisch kommen Sie weit, auf Reisen ebenso wie im Berufsleben. Nach einer Woche Bildungsurlaub begrüßen Sie Ihren Geschäftspartner, bestellen im Restaurant eine Paella und fragen nach dem Weg zur nächsten Sehenswürdigkeit. ¡Todo en español!

Spanisch A2

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Schwerte
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 132 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 120-4005
- VHS Schwerte

Im Mittelpunkt stehen das Trainieren von Hörverstehen, Leseverstehen sowie die mündlich und schriftliche Textproduktion auf A2-Niveau. Grammatische Themen sind Indefinido und Imperfekt, der Imperativ, der absolute Superlativ, Adverbien auf -mente und das Konditional. Lehrwerk: Caminos neu A2, Klett, 8:00–13:00 Uhr

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP22.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Intensivtraining Spanisch 1 (Superlearning) A1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Xanten
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 106 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Y504011
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie sich in kurzer Zeit im Spanischen mit Erfolg sprachlich verständigen können? Hier werden Sie von Anfang an lernen, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Sprache hat in der angewendeten Methode absolute Priorität. Täglich 9.30 bis 14.30 Uhr

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Für Anfänger mit Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 201-16209
- VHS Aachen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Spanisch – A2.1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Hürth
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €, inkl. 8 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ■ Kursnr.: 201-6502
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf dem Level A2 aus oder erfrischen das bereits Gelernte. Die Intensivwoche bietet eine bunte Mischung aus Sprechen und Hörverstehen, wobei auch Grammatik und Redewendungen des Berufsalltags nicht zu kurz kommen.

Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Jülich
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ■ Kursnr.: F04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Beim Arbeitgeber beantragen: 15.5.2020 Abmeldefrist: 5.6.2020

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP29.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 ■ Kursnr.: 20A5502
- VHS Herne

Training vorwiegend mündlicher Kommunikation (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des beruflichen Alltags, Unterricht bei Muttersprachlerin mit Lebens- und Arbeitserfahrung in Spanien und Lateinamerika, intensiver Einbezug interkultureller Besonderheiten.

Spanisch Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V42519
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden Sie gemeinsam eine Woche wichtige Grammatikthemen auffrischen, aber vor allem üben Sie sich im aktiven Sprachgebrauch in einer spielerischen Atmosphäre unter Einbeziehung aller unserer Sinne.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP06.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP13.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: SP20.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP27.07.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Español para Principiantes – Spanisch für Anfänger A 1

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41500
- VHS Leverkusen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Sie bekommen einen Einstieg in die spanische Sprache.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.2

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 201-16220
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester VHS), die in kurzer Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Spanisch für Anfänger Aufbaukurs 1

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 150,30 €
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 202-42200F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahe Spanisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum des Kurses. Marion Engels ist ausgebildete Sprachtrainerin und Ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Mit vielfältigen Methoden macht Sie den Unterricht spannend, das Gelernte prägt sich so besonders gut ein.

Spanisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42502
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? In diesem lerneffektiven Kurs bietet wir Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die spanische Sprache und Kultur einzutauchen und Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

Spanisch B1.1 &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V453701
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

Spanisch A2.3 &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 4-5 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: V453601
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 9.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.3

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Für Anfänger mit Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 201-16221
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (2 Semester in der Volkshochschule), die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Spanisch Anfangskurs

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 2014541
- 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.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP24.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch – Intensiv-Konversationswoche (A2/B1)

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42537
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Spanisch und möchten eine Woche lang in die verschiedensten Themen des spanischen Alltags eintauchen? Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Kurs für die Sinne – es geht um die Liebe zur Landschaft, für die Kultur und auch die Küche.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP31.08.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP07.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch für den Alltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Spanisch intensiv

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS30-100
- neues lernen

Wenn Sie Urlaub in Spanien oder Lateinamerika planen, beruflich oder privat mit der Spanischen Welt zu tun haben oder einfach Lust auf's Spanische haben, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub einen leichten und spielerischen Einstieg.

Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe 10

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP14.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Spanisch intensiv II

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: geringe erforderlich
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS31-100
- neues lernen

Wenn Sie Urlaub in Spanien oder Lateinamerika planen, beruflich oder privat mit der Spanischen Welt zu tun haben oder einfach Lust auf's Spanische haben, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub eine leichte und spielerische Vertiefung Ihrer Grundkenntnisse.



Bildungsverband.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Spanisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-38059D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

Spanisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-38267D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

Spanisch – Intensivwoche mit guten Vorkenntnissen

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 202-38461D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

Spanisch Stufe A2

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ▪ maximal 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 für Anfänger Aufbaukurs 2

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2020 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 150,30 €
- Vorkenntnisse: zwei Bildungsurlaube oder drei Intensivmodule (ca. 60 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 202-42200G
- VHS Rhein-Sieg

Der Kurs baut auf Vorkenntnissen aus z.B. zwei Bildungsurlauben auf. Im Zentrum steht alltagsnahes Spanisch. Marion Engels ist ausgebildete Sprachtrainerin. Mit abwechslungsreichen Methoden und individuellen Tipps sorgt sie dafür, dass die Zeit wie im Fluge vergeht.



Italienisch

Italienisch für Anfänger A1 Aufbaukurs 1

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 192-40900F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Italienisch und praktische Übungen stehen im Zentrum dieses Kurses. Er baut auf Vorkenntnissen aus dem Bildungsurlaub „Italienisch für Anfänger A1“ auf.

Italienisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 20.1. bis Fr. 24.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42401
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in italienische Sprache und Kultur „eintauchen“. Sie erwerben solide Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Italienisch für den Alltag

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 Unterrichtsstunden: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT02.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Waltrop
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 152 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Obst, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U4420S
- 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.

Intensivwoche Einstieg Italienisch

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: V40901AL
- VHS Moers

Sie suchen einen gründlichen, kompakten und runden Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT23.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT30.03.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch – Intens (A1)

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Xanten
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Y506101
- 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 „einzutauschen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT20.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT27.04.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: 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 283 in dieser Broschüre.

Italienisch für den Alltag

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Italienisch-Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-37207D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf A1.2-Niveau zu erweitern.

Italienisch Anfängerkurs – A1 ☺

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-5151w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben möchten.

Italienisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 201-37061D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

Italienisch für Anfänger A1

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 201-40900B
- VHS Rhein-Sieg

Parla italiano? Nach einer Woche Bildungsurlaub antworten Sie auf diese Frage mit mehr als einem freundlichen Lächeln. Sie beherrschen grundlegende Elemente der Sprache und sind für erste berufliche und private Kontakte auf Italienisch gut gerüstet.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT15.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch A1.1 ☺

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: U463102
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

Italienisch A 1.2 ☺

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Ein Semester Italienischunterricht
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: U463203
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 4.

Italienisch für Alltag und Beruf (A1) ☺

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450512-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 AnfängerInnen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 496 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: S-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.

Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A2) &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: A1 Niveau
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: E04-070B
- 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: 8.5.2020 Abmeldefrist bis: 1.6.2020

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT22.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42402
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in italienische Sprache und Kultur „eintauchen“. Sie erwerben solide Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen (A2)

- Mo. 29.6. bis Sa. 4.7.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Ü in DZ + VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: geringe Italienisch-Vorkenntnisse (Level A1)
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-097
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Vertiefung italienischer Sprachkenntnisse auf Anfängerniveau A2 für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen mit dem Schwerpunkt auf mündlicher Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von rd. 6–8 Personen.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT29.06.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch Intensivkurs für Anfänger/innen & ⑩

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 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.: 48420
- VSB-Bildungswerk

Ein Einstieg in die italienische Sprache. Der Kurs wird in 4 Stufen angeboten, die zusammenhängend oder, je nach Vorkenntnissen, einzeln besucht werden können. Sie können Ablaufpläne, weitere Termine und einen Einstufungstest anfordern. Unterricht: Mo–Fr, 9.00–15.00 Uhr.

Italienisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42403
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in italienische Sprache und Kultur „eintauchen“. Sie erwerben solide Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen.

Italienisch – Intensiv-Konversationswoche (A2/B1)

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42430
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Italienisch und möchten eine Woche lang in die verschiedensten Themen des italienischen Alltags eintauchen? Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Kurs für die Sinne – es geht um die Liebe zur Landschaft, für die Kultur und die Küche des „Bel Paese“.

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 288.

Italienisch für Anfänger A1 Aufbaukurs 1

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 202-40900F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahe Italienisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum dieses Kurses.

Italiano per Principianti – Schnupperkurs Italienisch A 1

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 41200
- VHS Leverkusen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einstieg in einen Anschlusskurs ist ab Herbst möglich.

Italienisch-Kompakt für Beruf und Alltag (A1) ♀

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2020 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: F04-070A
- 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: 15.07.2020 Abmeldefrist: 12.08.2020

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT07.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch für den Alltag

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT14.09.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Italienisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 intensiv

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 8000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Deutsch

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe 10

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material,
Teilnahmebescheinigung und Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE13.01.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe 10

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material,
Teilnahmebescheinigung und Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE17.02.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Deutsch für den Beruf

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Freies Sprechen und Vorträge in Deutscher Sprache (ab Niveau B2)

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 106 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 31 57 ▪ Kursnr.: A-421453
- VHS Köln

Für Nichtmuttersprachler sind freies Sprechen und Vorträge auf Deutsch eine Herausforderung. Ob eine kurze Vorstellung oder ein ausführlicher Vortrag zu einem komplexen Thema. Wir trainieren verschiedene Elemente und Formen des Vortrags. Von der Selbstvorstellung über die Erörterung eines kontroversen Themas, der Beschreibung von Statistiken bis hin zur Präsentation von Ergebnissen. Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Deutschkenntnissen ab dem Niveau B2.

Deutsch für den Beruf

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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 für das Büromanagement

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 114 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Deutsch ab dem Niveau (B2)
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-421436
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Dazu gehören Telefonate, Kundengespräche, kleine Präsentationen und das Schreiben von Geschäftsbriefen und E-Mails. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Vorbereitung und Durchführung einer Produktpräsentation. Anhand von Textbausteinen und Mustertexten trainieren Sie, eigene Geschäftsbriefe zu schreiben. Dabei werden auch grammatische Strukturen aufgefrischt und mit Übungen zur Rechtschreibung ergänzt. Ab Niveaustufe (B2).

Deutsch für den Beruf

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 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. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material, Teilnahmebescheinigung und Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE12.10.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material, Teilnahmebescheinigung und Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE23.11.20BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis. Weitere Termine: www.goacademy.de.



Gebärdensprache

DGS 1 – Intensivwoche

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 201-44150D
- VHS Dortmund

Vermittelt werden: • Einstieg in die Gebärdensprache • alltägliche Situationen • Grundwortschatz • das Fingeralphabet • Einführung in grammatikalische Grundstrukturen

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 201-13003
- 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.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache &

- Mo. 17.2. bis Fr. 21.2.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Arbeitsunterlagen
- Vorkenntnisse: keine
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: U 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Kompaktkurs DGS 1 – DGS 2 – Intensivwochen

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 201-44250D
- VHS Dortmund

Kommunikation und Kultur Gehörloser; Einstieg in die Gebärdensprache; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet; Einführung in grammatikalische Grundstrukturen. Am 1. Termin: Einführung durch Gebärdensprachdolmetscher/in.

Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405037-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse &

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: DGS-Grundkenntnisse, DGS 1 / DGS 2
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: U 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 5 + 6 &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: bis DGS 4 erforderlich
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405051-BU
- VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Kosten Arbeitsmaterial – Abrechnung im Seminar.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 201-13004
- VHS Aachen

Sie erlernen neue Gebärden, um über die eigene Familie sprechen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Klassifikatoren, um das Aussehen von Personen oder die Eigenschaften von Objekten beschreiben zu können. Kosten von 35,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405008-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

Abkürzungen und Symbole:

- Ⓢ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension



Niederländisch

Niederländisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42101
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen, ergänzt um landeskundliche Informationen.

Niederländisch Powercourse 2 – A1 ☺

- Mo. 3.2. bis Fr. 7.2.2020 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 1/2 Jahr
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-4201s@120
- 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!

Intensivkurs Niederländisch A1.2

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 192.4N050M
- VHS Essen

Für Teilnehmende, die einfache Redewendungen in Alltagssituationen beherrschen und Grundkenntnisse der niederländischen Grammatik haben. Es werden private und berufliche Alltagssituationen trainiert.

Niederländisch – A1.1

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 4 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6660
- 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.

Intensivkurs Niederländisch B1 (Teil 1)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: A2
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 192.4N055M
- VHS Essen

Alltagssituationen und Gespräche über Themen wie Familie, Freizeitgestaltung oder Arbeit sind für Sie keine Herausforderung mehr? Hier trainieren Sie weitere kommunikative Situationen und erweitern Ihre Kenntnisse auf Niveau B1.

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 201-16507
- 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 intensiv für AnfängerInnen (Niveau A1) – Kleingruppe ☺

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 132 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 9451-20BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der einen Einstieg in die moderne niederländische Sprache ermöglicht. Der Bildungsurlaub findet als Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen statt und wird von einem Muttersprachler geleitet. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

Niederländisch: Intensivkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 20141400
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Sie wollten schon immer einmal Niederländisch lernen oder Ihre Kenntnisse vertiefen, hatten aber nie Zeit für einen Abendkurs? In dieser Woche erwerben Sie erste Grundlagen des Niederländischen. Ziel ist es, kleinere Alltagsdialoge zu verstehen und führen zu können.

Niederländisch für Fortgeschrittene (A1.2) & 10

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: ca. 30 Stunden Niederländisch
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: U496583
- 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 Intensiv (A2)

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Xanten
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 88 €
- Vorkenntnisse: Sprachniveau A1
- Infos unter 02843/90 74 00 ■ Kursnr.: Y510025
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Teilnehmer*innen, die das Sprachniveau A1 der niederländischen Sprache beherrschen, die Möglichkeit, vier Tage lang weitere solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Täglich von 9.30 bis 14.30 Uhr.

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2020 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ■ Kursnr.: 201-16523
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Niederländisch für die Niveaustufen A1–B2

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Duisburg
- In Tagesform
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ■ Kursnr.: SZ8660
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

Niederländisch im Alltag und im Beruf für Einsteiger*innen Niveau A1 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Wesel
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ab 10 TN, 198,90 € bei 08 TN; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ■ Kursnr.: 317.00
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In dieser Intensivwoche erhalten Sie in allen vier sprachlichen Grundfertigkeiten, im Hören und Lesen, weniger im Schreiben, dafür aber ganz besonders im Sprechen einen ersten fundierten Einstieg in die niederländische Sprache.

Niederländisch – A1.1

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 4 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ■ Kursnr.: 201-6661
- 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 ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ■ Kursnr.: 201-39310D
- 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. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: V42102
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen, ergänzt um landeskundliche Informationen.

Niederländisch für Anfänger A1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Sankt Augustin
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 187 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 201-4140B
- VHS Rhein-Sieg

In einer kleinen Gruppe üben Sie mit Caroline van der Ven, wie man sich vorstellt, begrüßt und über sich und andere spricht. Am Ende dieser Woche können Sie auf Niederländisch Ihren Tagesablauf beschreiben, die Uhrzeiten angeben, einkaufen gehen und Essen bestellen.

Niederländisch für Beruf und Alltag für leicht Fortgeschrittene &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Herne
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: A1 Kurs 2 Niveau, Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ■ Kursnr.: 20A5902
- VHS Herne

Kommunikationstraining für vielfältige, vorwiegend mündliche Anwendung in beruflichen und alltäglichen Situationen. Ergänzend Information zu den Niederlanden und interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

Niederländisch Powercourse – A1 ☞

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2020 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 15-0204w@120
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

„Spoedcursus“ für Teilnehmende, die sich schnell und intensiv Grundkenntnisse im Niederländischen aneignen möchten, z. B. für Beruf oder Studium. Hier werden erste Grammatikgrundkenntnisse und Wichtiges für die alltägliche Kommunikation vermittelt. Welkom!

Niederländisch Intensivkurs für Anfänger/innen ☞

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 262 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1: keine, Stufe 2: ca. 30 UStd., Stufe 3: ca. 60 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 43120
- VSB-Bildungswerk

Sie erhalten eine systematische und fundierte Einführung in die niederländische Sprache und Kultur. Inhalt: Basiswortschatz, Aussprache, Grundzüge der Grammatik, einfache Sprechsituationen in Beruf und Alltag. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

Niederländisch Express – Sommerkurs (A1/A2) Teil I ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 31.7.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 298 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42113A
- VHS Krefeld

Schnell zum Erfolg! Dieser sehr lerneffektive zweiwöchige Intensivkurs für maximal 12 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen Gelegenheit, sich in kürzester Zeit die Grundlagen der niederländischen Sprache anzueignen.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) ☞

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: U496590
- VHS Düsseldorf

Intensiv-Einstieg ins Niederländische für eine zukünftige Arbeit in den Niederlanden, für Studenten oder privat Interessierte. Keine Vorkenntnisse nötig. Hoher Sprechanteil, Grammatik, Wortschatztraining und Multimediale Komponenten. Lehrmaterial von der Dozentin J. Plückelmann

Niederländisch Express – Sommerkurs (A2/B1) Teil II

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: Niveau A1/A2
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42113B
- VHS Krefeld

Dieser sehr lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen Gelegenheit, in kürzester Zeit ab Lektion 13 bis Ende des Lehrbuches Taal Vitaal Ihre Grundkenntnisse auf der Kompetenzstufe B1 der niederländischen Sprache zu komplettieren.

Niederländisch für Anfänger – Nederlands voor beginners A 1

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 42140
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Auch für Studierende in den Niederlanden und Flandern geeignet. Lehrbuch: Taal Vitaal, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3

Niederländisch – A1.2

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2020 in Brühl
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 4 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6662
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in „Niederländisch A1.1“ oder einem Anfängerkurs für das Privatleben und den Beruf erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

Intensivkurs Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse ☞

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 156 €; Lehrbuch und Arbeitsbuch bitte mitbringen: Wat leuk A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 201.4N000M
- VHS Essen

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der niederländischen Sprache, lernen hier einfache Redewendungen für Alltagssituationen in Beruf und Freizeit.

Niederländisch für Anfänger

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS50-100
- neues lernen

Niederländisch ist die drittgefragteste Sprache auf dem deutschen Arbeitsmarkt. Das Seminar vermittelt die Grundlagen der niederländischen Sprache und gibt Einblicke in Kultur, Geschichte, Politik und Gesellschaft der Niederlande und Flanderns.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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.



Türkisch

Türkisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 6.1. bis Fr. 10.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ■ Kursnr.: 201-40180D
- 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 geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ■ Kursnr.: 201-40190D
- 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 für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.3 – Intensivwoche

- Mo. 27.1. bis Fr. 31.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ■ Kursnr.: 201-40192D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs geeignet für Teilnehmende, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Die Sprachkenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet. (30 UE)

Intensivkurs: Türkisch für Anfänger &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Lünen
- In Tagesform
- Preis: 160 €
- Infos unter 02306/3 78 93 15 ■ Kursnr.: 201-BU 1
- Bildungswerk Multi Kultü

Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg in die türkische Sprache mit dem Ziel, einfache Gespräche im Beruf, Urlaub oder im privaten Umfeld führen zu können. Neben dem Sprachkurs werden auch die kulturellen Eigenheiten der Türkei angesprochen. Der Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.

Türkisch

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2020 in Holzminen
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Pausengetränke. zzgl. Arbeitsbuch
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 158105j
- Kreisvolkshochschule Holzminen

Dieses Seminar führt in die türkische Sprache ein und setzt keine Grundkenntnisse voraus. Sie lernen, wie Sie im beruflichen und privaten Alltag Gespräche auf Türkisch führen können. Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht die Kommunikation.

Türkisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.3 – Intensivwoche

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Als Lehrbuch wird „Güle güle“ eingesetzt. (Ab Lektion 5)
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ■ Kursnr.: 201-40126D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs geeignet für Teilnehmende, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Die Sprachkenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet. (30 UE)

Türkisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1)

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ■ Kursnr.: 201-40136D
- VHS Dortmund

Zusätzlich zur Vertiefung der erworbenen Türkisch-Kenntnisse wird jeden Tag ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet. Das Lehrbuch „Güle güle“, Hueber-Verlag (Lehrbuch und Arbeitsbuch) sollte am 1. Veranstaltungstag mitgebracht werden.

Türkisch Stufe I (A1-1)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ■ Kursnr.: A-478118
- VHS Köln

Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden vermittelt, um einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen gegeben, die zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Lehrbuch: Güle, güle. Ab Lektion 1.

Türkisch für Alltag und Beruf (A1/ Anfangskurs) ٩

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 20A5942
- VHS Herne

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die türkische Sprache: Aussprache, Schreibung, kommunikative Grundsituationen, grammatische Strukturen der Sprache und Informationen zur Türkei. Berufsspezifika nach Bedarf. Die Dozentin ist Erwachsenenbildnerin und Muttersprachlerin.

Türkisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 201-40106D
- 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 geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 201-40116D
- 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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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 geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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.



Weitere Sprachen

Polnisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3)

- Mo. 13.1. bis Fr. 17.1.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: geringe auf der Niveaustufe A1.2
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 192-41314D
- VHS Dortmund

In dieser Woche vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse in der Sprache und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

Chinesisch – A1.1

- Mo. 10.2. bis Fr. 14.2.2020 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €; inkl. 3 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6780
- 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.

Hocharabisch ⑩

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-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.

Russisch für Einsteiger/-innen ⑩

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.

Neugriechisch für Anfänger/-innen ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 81-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.

Ungarisch für Anfänger/-innen ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 81-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 AnfängerInnen

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 457 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Ca. 40 Stunden Unterricht
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 402-001
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Die Teilnehmenden lernen, sich sprachlich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. In Grammatik und Alphabet wird eingeführt.

Japanisch für leicht Fortgeschrittene (A1 Kurs 2) ⑤

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2020 in Herne, Wanne
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: 1 Kurs, ca. 30 Stunden Unterricht
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 29 20 ■ Kursnr.: 20A5864
- VHS Herne

Systematischer Spracherwerb in vorwiegend mündlichen Situationen, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen durch die muttersprachliche Dozentin. Wesentliche Schriftzeichen und aktuelle Landeskunde werden integriert.

Russisch II ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 81-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.

Hebräisch ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 81-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.

Norwegisch Intensivkurs für Anfänger/innen ⑤ ⑩

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2020 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.: 15620
- 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. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

Japanisch für Anfänger A1

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 139,60 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 201-41000
- VHS Rhein-Sieg

Die Japanologin Claudia Wilhelm vermittelt praxisnah grundlegende Japanischkenntnisse und macht mit der Kultur der höflichen und achtsamen Gesten vertraut. Sie erfahren das Wichtigste aus dem komplexen System der japanischen Schriftzeichen und üben deren Aussprache.

Schwedisch A1

- Mo. 6.4. bis Do. 9.4.2020 in Löhne
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 107 €
- Infos unter 05732/10 05 88 ■ Kursnr.: 201-45300
- VHS Löhne

In diesem Kurs werden die Grundlagen der schwedischen Sprache vermittelt. Durch Dialoge und Rollenspiele lernen die Teilnehmenden schnell und effektiv wichtige Vokabeln. Auch zentrale Elemente der schwedischen Grammatik werden erarbeitet.

Chinesisch für Anfänger (A1.1) ⑤

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; täglich 8 Stunden Unterricht, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: U491097
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie zunächst die Tonhöhen, Aussprache und das Pinyin-System und dann eine einfache Konversation zu alltäglichen Themen. Beginn mit Lektion 1 des Lehrbuchs „Ni Xing“, hohes Lerntempo, 8 Stunden täglich. Dozentin: Su-Chiu Hou, B.A.

Japanisch für Anfänger – A1

- Di. 14.4. bis Fr. 17.4.2020 in Wesseling
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 114,50 €; inkl. 6 € für Kopien
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 201-6770
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache und Schrift. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte. Zudem lernen Sie kulturelle Gebräuche und Regeln, die Sie auf einen Aufenthalt in Japan vorbereiten.

Kurdisch für Anfänger (A1-Niveau) ⑤

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/1 74 03 14 ▪ Kursnr.: 32B01285
- ASG-Bildungsforum

Lernen Sie die kurdische Sprache kennen. Sie erlernen einen Basiswortschatz sowie die Ausspracheregeln, üben Redemittel in Alltagssituationen ein und führen einfache Dialoge. Eine Einführung in die Grundgrammatik sowie landeskundliche Informationen runden den Kurs ab.

Schnupperkurs Chinesisch – A1

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; zzgl. Lehrmaterial „Lóng neu A1-A2“, ISBN-13: 978-3125289604 (Klett)
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 201-16675
- 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.

Portugiesisch (Portugal) für Anfänger (A1-Niveau) ⑤

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/17 4 03 14 ▪ Kursnr.: 32B01247
- ASG-Bildungsforum

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die systematisch Portugiesisch lernen möchten, mit dem Ziel, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Einübung von Redemitteln in Alltagssituationen, Grundgrammatik.

Chinesisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz ⑤ ⑩

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 347 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1: keine. Stufe 2: Tonmelodien kennen, Aussprache, einfache Konversation beherrschen, erste Grammatikkenntnisse
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16620
- 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.

Kurdisch (Kurmanji) (A2-2)

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2020 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2-2)
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-484437
- VHS Köln

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sich im beruflichen Alltag mit Menschen aus Kurdistan verständigen wollen oder im Bereich Integration arbeiten. Wir üben: Gespräche im beruflichen Alltag, Termine vereinbaren, einfache Texte schreiben, Wünsche äußern.

Neugriechisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-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.

Hebräisch Aufbau ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 81-A11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung an die Menschen, die eine Einführung in die hebräische Sprache gemacht haben und die Sprache in Wort und Schrift vertiefen wollen. Sie werden Texte lesen, ihre Konversation verbessern und mehr über die Kultur dieses schönen Landes erfahren.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 201-39508D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

Dänisch Intensivkurs für Anfänger/innen ⑤ ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 262 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: für Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 18220
- VSB-Bildungswerk

Seminarziel ist die Vermittlung von Grundlagen der dänischen Sprache. Übungen zu Wortschatz, Grammatik und alltäglicher sowie berufsbezogener Kommunikation sind Seminarinhalte. Die Sprachvermittlung wird ergänzt durch Informationen zu Land und Kultur Dänemarks.

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ■ Kursnr.: U458001
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ■ Kursnr.: 201-39400D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

Portugiesisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 201-40206D
- 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. 22.6. bis Fr. 26.6.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 201-41404D
- 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.

Polnisch für Anfänger (A1.1) & 10

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ■ Kursnr.: U497594
- 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

Kroatisch Bildungsurlaub A 1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ■ Kursnr.: 42090
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Kroatisch in einem kompakten Kurs lernen möchten. Dieser Kurs bietet ein breites Spektrum an Informationen über Land und Leute, auch für Ihren Urlaub.

Polnisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 201-41304D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine intensive Einführung in diese lebendige Sprache und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Außerdem werden Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln vermittelt.

Chinesisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Herne
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 29 20 ■ Kursnr.: 20A582
- VHS Herne

Merkmale der chinesischen Sprache und Grammatik, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, mündliche Bewältigung grundlegender Situationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, Fahrkartenkauf u.A.) Vorstellung wesentlicher Schriftzeichen

Japanisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2020 in Herne
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 29 20 ■ Kursnr.: 20A5862
- VHS Herne

Merkmale der japanischen Sprache und Grammatik, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, mündliche Bewältigung grundlegender Situationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, Fahrkartenkauf u.A.) Vorstellung wesentlicher Schriftzeichen

Dänisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ■ Kursnr.: 201-39108D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben.

Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

Russisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz & ⑩

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 347 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine. Stufe 2: das russische Alphabet muss gelesen werden können
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 18720
- VSB-Bildungswerk

Sie erlernen die Grundlagen der russischen Sprache. Durch das Kennenlernen der kyrillischen Schrift und ihrer Ausspracheregeln erwerben Sie gebräuchliche Formulierungen für Beruf und Alltag. Zudem erhalten Sie Informationen zur russischen Gesellschaft und Kultur.

Marugoto – A1, Lektion 4

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2020 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; zzgl. Lehrmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 201-16690
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die einen Einblick in die japanische Sprache und Kultur gewinnen möchten.

Japanisch A1.1.1

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: U483313
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rōmaji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana)

Russisch Intensivkurs – A1 &

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 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.

Japanisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz & ⑩

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 347 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16220
- 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.

Polnisch Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mi. 12.8. bis Di. 18.8.2020 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: V42613
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der polnischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

Hebräisch ⑩

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-A1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hebräisch – eine Sprache, die zu lernen Spaß macht und einen leichten Zugang ermöglicht. Für Sie kann die Sprache in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur und Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

Polnisch für Anfänger/-innen ⑩

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2020 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 82-P1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

Russisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 528 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: R-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

Portugiesisch Intensivkurs für Fortgeschrittene & ⑩

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2020 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 302 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Portugiesisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 47620
- VSB-Bildungswerk

Ziel ist, Sicherheit im Sprechen und Verstehen der portugiesischen Sprache zu erlangen bzw. aufzufrischen und Wortschatz und Grammatik zu vertiefen. Sie führen Dialoge, trainieren den Sprachgebrauch in verschiedenen Situationen. Ein Einstufungstest kann angefordert werden.

Russisch für Wirtschaft und Alltag – für Fortgeschrittene

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2020 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 528 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: R-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.

Russisch für Einsteiger/-innen ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 82-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.

Chinesisch ⑩

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2020 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 82-B3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einführung in die chinesische Sprache. Sie lernen neben den chinesischen Ausspracheregeln und der lateinischen Umschrift auch 150 Schriftzeichen, zudem Grundzüge der Grammatik und Satzbau. Am Kursende können Sie kleine Dialoge auf Chinesisch führen.

Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2020 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- 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.

Japanisch A1.1.1 in den Osterferien (32 Unterrichtsstunden)

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ■ Kursnr.: U483111
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rōmaji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana)



Studienreisen

Kiew und die Sperrzone Tschernobyl

- So. 1.3. bis Sa. 7.3.2020 in Ukraine, Ukraine
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 630 €; EZZ: 105 €, ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 33 ■ Kursnr.: 5/20-088-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.

Taiwan im Wandel – Gesellschaft, Politik, Umwelt und Konflikt mit China

- Sa. 18.4. bis Do. 30.4.2020 in Taiwan, Taiwan
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 1.840 €; EZZ: 560 €, ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 33 ■ Kursnr.: 5/20-280-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Gegenstand dieses Studienseminars sind die komplexe Geschichte sowie die heutige Situation Taiwans. Im Rahmen von Gesprächen und Besuchen werden die Aspekte Bildung, Erziehung, Umweltpolitik und das Leben in taiwanesischen Städten sowie von Deutschen in Taiwan beleuchtet.

Radeln wie Gott in England – 8-tägige Radreise zur Isle of Wight

- Sa. 9.5. bis Sa. 16.5.2020 in Isle of Wight, Großbritannien und Nordirland
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmende
- Preis: 1.599 €; inkl. 1/2 DZ – EZ-Zuschlag: 175 € -Sonstige Leistungen und Zuschläge auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U1701S
- VHS Waltrop

„Madeira Englands“ nennen die Briten die Isle of Wight. Eine wahre Idylle aus Dörfern mit reetgedeckten Dächern, Wiesen, Steilküsten, Kreidefelsen und Sandstränden! Das Radprogramm ist entspannt und umfasst max. 45–50 km pro Tag. Weitere Besichtigungen ergänzen das Programm.

Siebenbürgen – Ein neues Europa entdecken

- Mo. 11.5. bis Di. 19.5.2020 in Siebenbürgen, Rumänien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 1.045 €; EZZ: 140 €, ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 46 ▪ Kursnr.: 5/20-032-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Gegenstand dieser Studienreise sind die Kultur und wechselvolle Geschichte Siebenbürgens sowie aktuelle gesellschaftspolitische Themen. Zudem werden Austausch und Diskussionen mit verschiedenen Akteur*innen vor Ort stattfinden.

Alte Stadt – junges Leben – Sozial-politische Erkundungen in Riga (Lettland)

- Mo. 18.5. bis Sa. 23.5.2020 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 895 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Fachkräfte der sozialen Arbeit und sozialpolitisch Interessierte
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 20365-RIGA
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Fachkräften der sozialen Arbeit und politisch Interessierten bieten wir in der lettischen Hansestadt die einmalige Möglichkeit zu Begegnungen mit Stiftungen und Initiativen: Die junge Metropole mit ihrem reichen kulturellen Erbe gewährt einen Einblick in die aktuelle Lage.

Georgien ... ein Land im Aufbruch

- So. 24.5. bis Sa. 30.5.2020 in Tiflis, Georgien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. 6 Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 ST 591
- Bildungswerk Stenden

Eine Reise zu Geschichte und politische Willensbildung des post-sowjetischen Vielvölkerstaates. Kontakt zu Aktivist*innen und Gewerkschafter*innen, die für den Aufbau demokratischer und EU-konformer Standards kämpfen. Nicht als Bildungsurlaub anerkannt!

Kasan – ein Vorbild für Toleranz und friedliches Zusammenleben zweier einheimischer Völker

- Fr. 10.7. bis Do. 16.7.2020 in Kasan, Russische Föderation
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage, ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 28 ▪ Kursnr.: 5/20-171-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Kasan, eine der ältesten Städte Russlands, ist ein Schmelztiegel verschiedener Kulturen, Völker, Religionen und Sprachen. Die Stadt gilt als Vorbild für Toleranz, da Russen und Tataren seit Jahren nebeneinander leben, ohne ihre Kulturen als „fremd“ und „eigen“ zu definieren.

Norwegen – das Land der Fjorde entdecken – 8-tägige Schiffs- und Busrundreise

- Mi. 2.9. bis Mi. 9.9.2020 in Norwegen, Norwegen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 44 Teilnehmende
- Preis: 1.695 €; im 1/2 DZ/-kabine EZ-Zuschlag inkl. Kabine: 350 €, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U1904S
- VHS Waltrop

Von Waltrop über Kiel nach Göteborg führt die Rundreise entlang der schwedischen Schärenküste Richtung Norden mit u.a. Oslo, Eidsvoll, Åndalsnes, Geiranger, Hellesylt, Nordfjord/Loen, Sognefjord, Voss, Bergen, Eidfjord, Gol, Oslo, Frederikshavn zurück nach Waltrop.

Von West nach Ost entlang der Elbe und Havel – 9-tägige VHS-Radreise von Lüneburg bis Berlin

- Do. 3.9. bis Fr. 11.9.2020 in Lüneburg
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 1.299 €; im 1/2 DZ, EZ-Zuschlag: 249 € Leistungen und zus. Zuschläge auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: U1702S
- VHS Waltrop

Die Radreise führt von Lüneburg nach Berlin entlang der Elbe über Lauenburg, Hitzacker und Wittenberg, Havelberg und entlang der Havel über den Havel-Radweg nach Brandenburg, Werder, Potsdam und per Fähre über den Wannsee nach Berlin–Spandau. Radstrecken pro Tag von 40–70 KM

Galway: Europas Kulturhauptstadt 2020 im Westen Irlands

- Mi. 16.9. bis So. 20.9.2020 in Kinvarra (County of Galway), Irland
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 1.199 €; inkl. U/DZ (EZZ 160 €), HP, Flüge, Busfahrten, Führungen und Eintrittsgelder
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 22/20
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Galway liegt ganz im Westen Irlands und ist mit 75.000 Einwohnern die viertgrößte Stadt des Landes. Kunst und Kultur sind Markenzeichen der Stadt. Straßenmusiker und Tanztruppen gehören zum Stadtbild. Galway, das Tor nach Connemara und auf die Aran Islands ist ein Kosmos für sich. Aus einer kleinen Fischersiedlung hervorgegangen gilt sie heute als die jugendlichste und musischste Stadt Irlands. Wir besichtigen die Stadt und machen sogar einen kleinen Tanzkurs. Auf dem Programm stehen auch Besuche in einer Whiskybrennerei, auf einer Farm und in einer Werkstatt, in der die landestypischen Bodhrans hergestellt werden. Ein Ausflug nach Connemara und zur alten Klostersiedlung Clonmacnoise sowie eine Bootsfahrt auf dem Corrib sind ebenfalls im Reisepreis enthalten.

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.

Das Leben der Inuit zwischen Polarmeer und Inlandeis – 11-tägige Studienreise in der Kleingruppe nach Ostgrönland und Island

- Mi. 16.9. bis Sa. 26.9.2020 in Ostgrönland, Grönland und Island
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmende
- Preis: 3.995 €, im 1/2 DZ, EZ-Zuschlag: 545 €, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 • Kursnr.: U1905S
- VHS Waltrap

Grönland, auch das „Land der Menschen“ genannt, fasziniert mit Eisbergen in allen Formen und Farben, arktischer Flora und Fauna, schroffen Berggipfeln und kalbenden Gletschern, sowie dem Volk der Inuit. Während An-/Abreise wir Islands Hauptstadt Reykjavik erkundet.

Niederschlesien – Kulturregion zwischen Deutschland und Polen

- So. 20.9. bis Sa. 26.9.2020 in Wroclaw, Polen
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmende
- Preis: 949 €, EZZ: 150 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 28/2020
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges gehört ein geringer Teil Niederschlesiens zu Sachsen und ein Großteil zu Polen (Dolnaslaska). Heute ist Niederschlesien eine europäische Region, die durch die Europäische Union geprägt ist. Erfahren Sie auf dieser Studienreise viel über die deutsch-polnische Geschichte, den schlesischen Dichter Gerhart Hauptmann, die christlichen Persönlichkeiten Edith Stein und Dietrich Bonhoeffer. Widerstand gegen den Nationalsozialismus und den Kommunismus in Polen wird erfahrbar durch die Führung in Krzyzowa/Kreisau.

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.

Lyon – Politisches Zentrum gestern und heute

- September 2020 in Lyon, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage, eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 46 • Kursnr.: 5/20-014-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Gegenstand dieses Studienseminars sind die Kultur und Geschichte Lyons sowie die Bedeutung der Stadt als drittgrößte Stadt Frankreichs. Im Rahmen von Gesprächen und Besuchen werden außerdem die Rolle Lyons für Frankreich und in Europa behandelt. Bitte genaues Datum anfragen.

Georgien: Am Kaukasus gepflanzt, zum Weinrebenkreuz geflochten. Studienseminar in Georgien

- Fr. 9.10. bis Mo. 19.10.2020, Georgien
- Mit Übernachtung • maximal 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: 9.-10.10.20.

Israel – Palästina

- Di. 13.10. bis Fr. 23.10.2020, Palästina, Israel
- Mit Übernachtung
- Preis: 2.900 €
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 ST 460
- Bildungswerk Stenden

Alle Informationen und das komplette Programm finden Sie unter www.bildungswerk-stenden.de

Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.

Bildhinweise

Bildhinweise:

Titelbild: © SFIO CRACHO/ shutterstock.com

- © Piotr Marcinski / photocase.de (S. 3) • © Zabzab / Photocase.de (S. 4) • © joerg kemmler – Fotolia.com (S. 35)
- © As_seen / Photocase.de (S. 47) • © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 49) • © Georgejncittle / Shutterstock.com (S. 64)
- © complize / Photocase.de (S. 68) • © pixelnest / Photocase.de (S. 76) •
- © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 78) • © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 80)
- © simonthon.com / Photocase.de (S. 84) • © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 86)
- © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 88) • © ChriSes / Photocase.de (S. 94)
- © PolaRocket / Photocase.de (S. 96) • © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 101)
- © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 117) • © Studiovin / Shutterstock.com (S. 167)
- © Dotshock / Shutterstock.com (S. 194) • © zettberlin / photocase.de (S. 214)
- © Arthimedes / Shutterstock.com (S. 225) • © nito / Shutterstock.com (S. 243, 248, 257, 262, 265, 268)
- © mirzamlk / Shutterstock.com (S. 263) • © Netfalls / Remy Musser/ shutterstock.com (S. 269)
- © Luis Louro / shutterstock.com (S. 274)

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 Frankenwarte

Leutfresserweg 81-83 · 97082 Würzburg
 Tel.: 0931/80 46 40 · FAX:0931/8 04 64 44
 E-Mail: info@frankenwarte.de
 Web: www.frankenwarte.de

Akademie Franz Hitze Haus

Kardinal-von-Galen-Ring 50 · 48149 Münster
 Tel.: 0251/9 81 80 · FAX:0251/9 81 84 80
 E-Mail: info@franz-hitze-haus.de
 Web: www.franz-hitze-haus.de

Akademie Off-Theater nrw

Salzstr. 55 · 41460 Neuss
 Tel.: 02131/8 33 19 · FAX:02131/8 33 91
 E-Mail: info@off-theater.de
 Web: www.off-theater.de

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 & Leben Berg-Mark

Robertstr. 5 a · 42107 Wuppertal
 Tel.: 0202/30 35 02 · FAX:0202/370 39 23
 E-Mail: sudhoff@aulnrw.de
 Web: www.aul-bergmark.de

Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld
 Tel.: 0521/5 57 77 20 · FAX:0521/6 81 62
 E-Mail: info@aulbi.de
 Web: www.aulbi.de

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstr. 6a · 32051 Herford
 Tel.: 05221/276 91 77 · FAX:05221/27 69 17 79
 E-Mail: info@aul-herford.de
 Web: www.aul-herford.de

ASG-Bildungsforum

Münsterstraße 304 · 40470 Düsseldorf
 Tel.: 0211/1 74 00 · FAX:0211/1 74 02 22
 E-Mail: ASG@ASG-Bildungsforum.de
 Web: www.ASG-Bildungsforum.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.: 0201 – 85 78 75 75
 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 der Humanistischen Union NRW

Kronprinzenstr. 15 · 45128 Essen
 Tel.: 0201/22 79 82 · FAX:0201/23 55 05
 E-Mail: buero@hu-bildungswerk.de
 Web: www.hu-bildungswerk.de

Bildungswerk Multi Kulti

Münsterstr. 46b · 44534 Lünen
 Tel.: 02306/3 06 30 19 · FAX:02306/3 06 30 29
 E-Mail: wb@multikulti-forum.de
 Web: www.multikulti-forum.de

Bildungswerk Stenden

Werdener Str. 4 · 40227 Düsseldorf
 Tel.: 0211/86 28 26 10 · FAX:0211/86 28 26 19
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kautexstr. 53 · 53229 Bonn
 Tel.: 0228 975740 · FAX:0228 9757416
 E-Mail: info@wbz.bonn.ihk.de
 Web: www.ihk-wb.de

Bonifatiushaus Fulda

Neuenberger Str. 3 – 5 · 36041 Fulda
 Tel.: 0661/8 39 80 · FAX:0661/8 39 81 36
 E-Mail: info@bonifatiushaus.de
 Web: www.bonifatiushaus.de

CJD Institut für Weiterbildung NRW

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX:02841/1 40 91 05
 E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

Deutschland- und**Europapolitisches Bildungswerk NRW**

Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg
 Tel.: 05482/9 39 80 · FAX:05482/93 98 20
 E-Mail: DEPB.Tecklenburg@t-online.de
 Web: www.depb.de

DGB Bildungswerk BUND e.V. –**Forum Politische Bildung**

Am Homberg 44-50 · 45529 Hattingen
 Tel.: 02324/50 84 44 · FAX:02324/50 84 30
 E-Mail: bildungsurlaub@dgb-bildungswerk.de
 Web: www.dgb-bildungswerk.de

Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Niesen · 34439 Willebadessen
 Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX:05644/85 19
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

Europäische Akademie**für bio-psycho-soziale 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

Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein

Goethestr. 75 · 40237 Düsseldorf
 Tel.: 0211 / 542419-10 · FAX:0211 / 542419-50
 E-Mail: info@eeb-nordrhein.de
 Web: www.eeb-nordrhein.de

Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX:05766/96 09 44
 E-Mail: info@hvhs-loccum.de
 Web: www.hvhs-loccum.de

**Evangelische Bildungszentrum Ostfriesland –
Potshausen**

Potshauser Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehn
 Tel.: 04957/9 28 80 · FAX:04957/92 88 33
 E-Mail: zentrale@potshausen.de
 Web: www.Potshausen.de

**Evangelisches Erwachsenenbildungswerk
Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest**

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest
 Tel.: 02921/39 61 51 · FAX:02921/39 61 91 51
 E-Mail: erika.deifuss@evkirche-so-ar.de
 Web: www.evkirche-so-ar.de/arbeitsbereiche/erwach-
 senenbildung

Fachpool gGmbH

Overwegstr. 31 · 44625 Herne
 Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX:02323/9 94 94 34
 E-Mail: info@fachpool.de
 Web: www.fachpool.de

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum
 Tel.: 0234/28 40 80 · FAX:0234/3 24 37 45
 E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de
 Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

Forum Demokratie Düsseldorf

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf
 Tel.: 0211/34 93 09
 E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de
 Web: www.Forum-Demokratie-Duesseldorf.de

Forum 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

Freies Bildungswerk Rheinland

Luxemburger Straße 190 · 50937 Köln
 Tel.: 0221/9 41 49 30 · FAX:0221/9 41 49 31
 E-Mail: info@fbw-rheinland.de
 Web: www.fbw-rheinland.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7 · 50667 Köln
 Tel.: 0221/9 52 19 45 · FAX:0221/9 52 19 46
 E-Mail: FBKKOELN@t-online.de
 Web: www.friedensbildungswerk.de

Friedrich-Ebert-Stiftung –**Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29
 E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de
 Web: www.fes-arbeitnehmerweiterbildung.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

Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Langer Grabenweg 68 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228/8 10 70 · FAX:0228/8 10 71 11
 E-Mail: c.benfarji@gsi-bonn.de
 Web: www.gsi-bonn.de

Haus Neuland

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld
 Tel.: 05205/9 12 60 · FAX:05205/91 26 20
 E-Mail: buchungszentrale@haus-neuland.de
 Web: www.haus-neuland.de

Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne
 Tel.: 02924/80 60 · FAX:02924/80 64 02
 E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

Heinrich Böll Stiftung NRW

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/9 36 50 80 · FAX:0211/93 65 08 25
 E-Mail: info@boell-nrw.de
 Web: www.boell-nrw.de

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm
 Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX:02381/9 15 37 01
 E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de
 Web: www.hvhs-nrw.de

iag.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum
 Tel.: 0234/68 22 62 · FAX:0234/68 21 62
 E-Mail: iag@online.de
 Web: www.iagbochum.de

IFP – Institut für Projektmanagement

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf
 Tel.: 0211/30 18 79 38 · FAX:0211/58 58 99 89
 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

Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund
 Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX:0231/52 12 33
 E-Mail: info@ibb-d.de
 Web: www.ibb-d.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter
 Tel.: 02223/730 · FAX:02223/736 01
 E-Mail: info@azk.de
 Web: www.azk.de

Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581/9 45 80 · FAX:02581/9 45 82 38
 E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de
 Web: www.lvhs-freckenhorst.de

Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach
 Tel.: 02202/93 63 90 · FAX:02202/9 36 39 55
 E-Mail: info@fbs-gladbach.de
 Web: www.fbs-gladbach.de

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228/94 49 00 · FAX:0228/9 44 90 77
 E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de
 Web: www.fbs-bonn.de

KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
 Tel.: 0221/1 39 05 51 · FAX:0221/1 39 05 87
 E-Mail: kik-wb@netcologne.de
 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

KVHS Viersen

Willy-Brandt-Ring 40 · 41747 Viersen
 Tel.: 02162/93 48 13 · FAX:02162/93 48 99
 E-Mail: vhs@kreis-viersen.de
 Web: www.kreis-viersen-vhs.de

LVQ Business Akademie der LVQ

Lehr- und Versuchsgesellschaft für Qualität mbH
 Ruhrorter Str. 47 · 45478 Mülheim an der Ruhr
 Tel.: 0208/9 93 88 32 · FAX:0208/9 93 88 99
 E-Mail: seminare@LVQ.de
 Web: www.lvq.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

PracticeCompany GmbH

Breite Straße 112 · 50667 Köln
 Tel.: 0221/789 24 24 · FAX:0221/789 24 23
 E-Mail: info@pracco.de
 Web: www.pracco.de

Salute Kölner Gesundheitsakademie

Wichernstraße 1 · 50389 Wesseling
 Tel.: 0221 2805701
 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 Sörpese**

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid
 Tel.: 02935/8 02 60 · FAX:02935/8 02 64
 E-Mail: info@bildungszentrum-sorpese.de
 Web: www.bildungszentrum-sorpese.de

VHS Bergisch Gladbach

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach
 Tel.: 02202/14 22 63 · FAX:02202/14 22 77
 E-Mail: fuhrich@vhs-gl.de
 Web: www.vhs-gl.de

VHS Bielefeld

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld
 Tel.: 0521/51 67 25 · FAX:0521/51 34 31
 E-Mail: volkshochschule@bielefeld.de
 Web: www.vhs-bielefeld.de

VHS Bornheim – 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 Detmold – Lemgo

Standort Detmold:
 Krumme Str. 20 · 32756 Detmold
 Tel.: 05231/97 72 36 · FAX: 05231/97 76 88
 Standort Lemgo:
 Breite Str. 10 · 32657 Lemgo
 Tel.: 05261/21 31 12 · FAX: 05261/21 35 12
 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 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 Büchelter 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 Löhne

Alte Bündler Str. 14 · 32584 Löhne
 Tel.: 05732/10 05 88 · FAX:05732/10 05 89
 E-Mail: vhs@loehne.de
 Web: www.vhs-loehne.de

VHS Menden – Hemer – Balve

Untere Promenade 28 · 58706 Menden
 Tel.: 02373/94 71 30 · FAX:02373/9 47 13 80
 E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de
 Web: www.vhs-mhb.de

VHS Mettmann und Wülfrath

Schwarzbachstr. 28 · 40822 Mettmann
 Tel.: 02104/1 39 20 · FAX:02104/13 92 92
 E-Mail: info@vhs-mettmann.de
 Web: www.vhs-mettmann.de

VHS Mönchengladbach

Lüpertzender Straße 85 · 41061 Mönchengladbach
 Tel.: 02161/25 64 04 · FAX:02161/25 64 29
 E-Mail: VHS@Moenchengladbach.de
 Web: www.vhs-mg.de

VHS Moers

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX:02841/201-165 37
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de
 Web: www.vhs-moers.de

VHS Münster

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster
 Tel.: 0251/4 92 43 21 · FAX:0251/4 92 77 25
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de
 Web: www.vhs.muenster.de

VHS Oberhausen

Langemarkstr. 19-21 · 46042 Oberhausen
 Tel.: 0208/825 – 23 85 · FAX:0208/825 – 54 10
 E-Mail: vhs@oberhausen.de
 Web: www.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.: 05721/78 71 16 · FAX:05721/78 71 99
 E-Mail: lorz@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.de

VHS Schwerte

Am Markt 11 · 58239 Schwerte
 Tel.: 02304/10 48 50 · FAX:02304/10 48 77
 E-Mail: vhs@kuwebe.de
 Web: www.kuwebe.de

VHS 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 Brilon-Marsberg-Olsberg

Kreuziger Mauer 31 · 59929 Brilon
 Tel.: 02961 6416 · FAX:02961 51453
 E-Mail: brilon@vhs-bmo.de
 Web: www.vhs-bmo.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX:02064/170 96
 E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de
 Web: www.vhs-dinslaken.de

Volkshochschule Kleeve – Wilhelm Frede

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleeve
 Tel.: 02821/8 47 77 · FAX:02821/84-720
 E-Mail: vhs@kleeve.de
 Web: www.vhs-kleeve.de

VSb-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 Kleeve
 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

Wirtschafts- und Sozialakademie**der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH**

Bertha-von-Suttner-Str. 17 · 28207 Bremen
 Tel.: 0421/4 49 95 · FAX:0421/4 49 96 51
 E-Mail: info@wisoak.de
 Web: www.wisoak.de

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 2019.

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 siehe Seite 276

Der Weg zum Bildungsurlaub

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

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

Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

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

Anspruchsberechtigung

1. Arbeiter und Angestellte

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

2. Auszubildende

Azubis in den Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung. Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald

insgesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungstage noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines »anteiligen« Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

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

Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

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

a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

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

b) Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten

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

c) Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten

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

Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung

1. Dauer pro Kalenderjahr

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

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

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

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

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

2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung

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

3. Zusammenfassung und Übertragung

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

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

a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

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

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

Damit ergibt sich die Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

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

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

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

Der Weg zum Bildungsurlaub

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

1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

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

a) Seminarprogramm

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

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

b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

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

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

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

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

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

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

3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

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

a) Schweigen

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

b) Ablehnung

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

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

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

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

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

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

4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben

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

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

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

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

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

5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen

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

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

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

AWbG-Seminar

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

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

1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

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

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

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

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper-

und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlizenzen etc. vorbereiten.

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

2. Veranstaltungsort und -zeit

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

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

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

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

3. Durchführung durch anerkannten Träger

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

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

4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

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

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:
www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber

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. 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 1,45 € 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

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

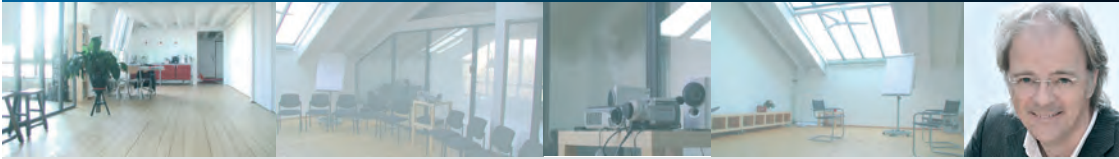
Sie würden die Broschüre gern auslegen oder weiterverteilen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden je nach Wunsch Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

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

BILDUNGSURLAUB UND SPRACHKURSE IN DÜSSELDORF

ab 195 €



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 on

